

## Prenatal Yoga untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di Desa Mundu Puskesmas Luwunggede

Silvie Nurbaeni<sup>1</sup>, Amilatun Azizah<sup>2</sup>, Sairoh<sup>3</sup>, Indriyani Suroso<sup>4</sup>, Tri Fitriana Sakti<sup>5</sup>, Hapsari Windayanti<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, silvienurbaeni86@gmail.com

<sup>2</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, amilatunazizah2@gmail.com

<sup>3</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, irohilita@gmail.com

<sup>4</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, indriyanisuroso228@gmail.com

<sup>5</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, trisakti976@gmail.com

<sup>6</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, hapsariel@gmail.com

Korespondensi Email: silvienurbaeni86@gmail.com

Article Info	Abstract
<i>Article History</i> Submitted, 2024-12-07 Accepted, 2024-12-10 Published, 2024-12-19	<i>During pregnancy, there are usually many common complaints or discomforts. One of them is back pain that occurs in pregnant women in the third trimester. One effort to overcome complaints of back pain is prenatal yoga. Prenatal yoga can stretch the muscles around the spine and flexibility, so to overcome this discomfort, non-conventional therapy is needed, one of which is prenatal yoga. Yoga exercises are currently widely used to improve the health of pregnant women, because the possibility of side effects of drugs on the fetus and pregnant women is very minimal. This community service activity aims to increase knowledge and involvement of pregnant women in doing prenatal yoga to improve health. This activity is carried out in several stages, namely establishing relationships, providing proposals and determining the schedule of activities, then, there will be an evaluation of the process of community service activities, namely a question and answer session. Counseling for this activity is carried out using lecture, discussion and practice methods, and is equipped with audio-visual media used when doing prenatal yoga.</i>
<i>Keywords : Back Pain, Prenatal Yoga, Pregnant Women</i>	
<i>Kata Kunci: Nyeri Punggung, Prenatal Yoga , Ibu Hamil</i>	
	<b>Abstrak</b> Selama kehamilan biasanya banyak sekali keluhan atau ketidaknyamanan yang umum terjadi. Salah satunya adalah nyeri punggung yang terjadi pada ibu hamil trimester ketiga. Salah satu upaya untuk mengatasi keluhan nyeri punggung adalah prenatal yoga. Prenatal yoga dapat melenturkan otot-otot di sekitar tulang belakang dan kelenturan, sehingga untuk mengatasi rasa ketidaknyamanan tersebut dibutuhkan terapi non konvensional salah satunya prenatal yoga. Latihan yoga saat ini banyak digunakan untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil, karena kemungkinan efek samping obat pada janin dan ibu hamil sangat minim. Kegiatan pengabdian

ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta keterlibatan ibu hamil dalam melakukan prenatal yoga untuk meningkatkan kesehatan. Kegiatan ini dilakukan dengan beberapa tahap yaitu menjalin hubungan, memberikan proposal dan menentukan jadwal kegiatan, kemudian, akan ada evaluasi proses dari kegiatan pengabdian masyarakat yaitu sesi Tanya jawab. Penyuluhan kegiatan ini dilakukan dengan metode ceramah, diskusi dan praktik, serta dilengkapi dengan media audio visual yang digunakan saat melakukan prenatal yoga.. Permasalahan yang masih banyak ditemui yakni ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan trimester III. Berdasarkan masalah yang muncul, Maka diperlukanlah kegiatan pengabdian masyarakat untuk mengatasi hal tersebut. Kegiatan diawali dengan pre-tes yang berkaitan dengan yoga kemudian penyampaian materi menggunakan metode small discussion dan selanjutnya melakukan yoga yang dihadiri oleh 5 ibu hamil. kegiatan selanjutnya adalah evaluasi dengan post-test. Tujuan dari kegiatan tersebut adalah untuk meningkatkan pemahaman, sikap dan perilaku ibu hamil tentang prenatal yoga, perubahan tubuh dan keluhan, perawatan kehamilan, mempersiapkan fisik dan mental untuk persiapan persalinan. Dari kegiatan tersebut didapatkan ada peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah diberikan penyuluhan tentang prenatal yoga untuk ketidaknyaman trimester III pada ibu hamil .

---

### **Pendahuluan**

Masa kehamilan merupakan hal yang unik dan alami, ibu hamil mengalami beberapa perubahan dalam dirinya. Perubahan ini sebagai bentuk adaptasi dari kondisi tidak hamil ke kondisi kehamilan yang secara fisiologis dan psikis dirasakan pada saat hamil. Adanya perubahan tersebut disebabkan karena adanya peningkatan hormon yaitu hormon estrogen dan progesterone, sehingga mengakibatkan aspek-aspek psikologis dan timbullah berbagai masalah pada ibu hamil yaitu kecemasan (Suristyawati et al., 2019).

Berlatih yoga pada saat hamil merupakan salah satu Solusi yang bermanfaat sebagai media selfhelp yang akan mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan, membantu proses persalinan dan bahkan mempersiapkan mental untuk masa awal setelah melahirkan dan saat membesarkan anak (FEBRIYANI, 2021). Tekhnik prenatal yoga dapat dilakukan sebagai salah satu upaya untuk mengatasi masalah selama kehamilan seperti meningkatkan stamina tubuh, melancarkan sirkulasi darah dan O<sub>2</sub> ke janin, mengatasi sakit punggung dan pinggang, sembelit dan melatih otot dasar panggul agar lebih kuat dan elastis sehingga mempermudah proses kelahiran.

Menurut penelitian (Putri et al., 2024), nyeri punggung pada ibu hamil sering terjadi akibat beberapa faktor, termasuk perubahan hormon, peningkatan berat badan, dan perubahan postur tubuh. Hormon relaksin yang diproduksi selama kehamilan dapat membuat ligamen di sekitar panggul menjadi lebih longgar, yang memengaruhi stabilitas tulang belakang dan menyebabkan nyeri punggung. Cara mengatasi nyeri punggung secara non farmakolgi yaitu kompres dingin dan hangat, pijatan, olahraga rutin, posisi tidur yang tepat, pstur tubuh yang baik dan yoga.

Menurut (Wulandari et al., 2018) Salah satu asuhan kebidanan yang diberikan untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil tersebut adalah yoga. Yoga merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual. Yoga dapat membantu ibu hamil untuk mengendalikan pikiran, keinginan dan reaksi terhadap stress. Yoga yang dilakukan diantaranya mencakup berbagai relaksasi, mengatur postur, olah napas dan meditasi selama satu jam, rutin setiap hari. Teknik gerakannya menitik beratkan kepada latihan otot-otot diantaranya dada, perut, pinggang, dasar panggul, paha dan tungkai.

Tujuan prenatal yoga adalah untuk mengurangi keluhan-keluhan ibu selama kehamilan serta mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual untuk proses persalinan. Dengan persiapan matang, sang ibu akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman. Yoga dapat membantu dalam perubahan metabolisme tubuh selama kehamilan berdampak pada tingginya konsumsi oksigen pada tubuh, aliran darah jantung, volume dan curah jantung. (Pratignyo, 2014)

Permasalahan pada ibu hamil di Desa Mundu dari hasil pengkajian dari 15 ibu hamil trimester III. Dari 15 ibu hamil (100%) mengalami ketidaknyamanan Nyeri punggung pada kehamilan trimester III. Hal ini merupakan masalah yang harus segera mendapatkan penanganan dalam Upaya untuk mengurangi ketidaknyamanan Nyeri punggung ibu hamil trimester III khususnya di Desa Mundu. Berdasarkan hasil wawancara kepada ibu hamil didapatkan 15 ibu hamil merupakan masyarakat biasa. Seluruh ibu hamil menyatakan belum mendapatkan informasi yang lengkap mengenai ketidaknyamanan nyeri punggung pada trimester III. Pengabdian Masyarakat yang dilaksanakan oleh penulis merupakan suatu Upaya peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai ketidaknyamanan nyeri punggung pada kehamilan trimester III di Desa Mundu.

### **Metode**

Metode yang digunakan dalam pelayanan kebidanan komunitas yaitu (1) deskriptif yaitu metode yang menggambarkan suatu wilayah, suasana dan kegiatan yang dilakukan oleh masyarakat serta masalah yang terjadi di Desa Mundu RT 04 / RW 02 Kecamatan Tanjung Kabupaten Brebes dengan memberikan solusi yang tepat dalam mengatasi permasalahan tersebut. (2) Partisipasi aktif yaitu anggota kelompok masyarakat di Desa Mundu RT 04 / RW 02 baik kelompok ibu hamil, kader ikut serta dalam pelaksanaan manajemen kebidanan dalam masyarakat yang telah disusun dan direncanakan sesuai kesepakatan bersama yang melibatkan tokoh masyarakat dan mahasiswa. (3) Wawancara yaitu dengan tanya jawab langsung terhadap sasaran. Wawancara yang dilakukan pertama kali adalah dengan tokoh masyarakat dan kader posyandu untuk mendapatkan data yang akan digunakan dalam pengkajian. Setelah didapatkan data tentang keadaan wilayah Desa Mundu, maka dilakukan pengkajian dengan melaksanakan wawancara dengan memberikan pertanyaan terhadap sasaran, yaitu ibu hamil..

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 13 November 2024 di wilayah kerja puskesmas Luwunggede Desa Mundu diikuti oleh 15 orang ibu hamil. Kegiatan diawali dengan pembukaan dan *pre test*, kedua penyampaian materi tentang yoga pada ibu hamil sekaligus praktik melakukan Gerakan yoga untuk mengatasi nyeri punggung, ketiga penutup dan *post tes*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner tentang pengetahuan yoga trimester III untuk ibu hamil. Media penyuluhan, menggunakan power point.

### **Hasil dan Pembahasan**

Kegiatan prenatal yoga ibu hamil dilakukan pada tanggal 13 November 2024, yang diikuti oleh 15 ibu hamil. Kegiatan diawali dengan pemberian pre test untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil tentang Prenatal yoga untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil materi disampaikan dengan tujuan agar dapat menambah pengetahuan ibu hamil sehingga

diharapkan nanti dapat mengatasi ketidaknyaman ibu hamil yang mengalami nyeri punggung.

Penyampaian materi dilakukan dengan menggunakan metode small grub iscusscion Secara teori yang menggunakan metode small discussion menurut Ismail (2018) small grub discussion metode adalah proses pembelajaran dengan melakukan diskusi kelompok kecil tujuannya agar peserta didik memiliki keterampilan memecahkan masalah terkait materi pokok dan persoalan yang dihadapi sehari-hari. dimana metode ini melibatkan peserta secara aktif dalam proses pembelajaran untuk berdiskusi dan menyampaikan pengetahuan awal. Salah satu pembelajaran yang menempatkan ibu hamil yang menempatkan pusat pembelajaran yang seperti diuraikan diatas adalah pembelajaran small discution atau diskusi kelompok kecil.

Proses penyampaian materi menggunakan media dengan PPT harapannya dapat membantu proses penyampain pesan sehingga lebih mudah dipahami oleh ibu hamil. Materi yang diberikan dalam penyuluhan dituntut agar mudah dipahami oleh ibu hamil. Materi penyuluhan menggunakan Bahasa yang disesuaikan dengan sasaran penyuluhan sehingga pesan yang disampaikan dapat dipahami dan dimengerti. Selain itu, alat bantu atau alat yang digunakan oleh penyuluhan sangat berperan dalam tersampainya materi, dimana pada pengabdian ini menggunakan power point dan leaflet

Hasil pengkajian tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan materi tentang kesehatan reproduksi dilakukan dengan memberikan pre tes berupa 15 pertanyaan yang akan di isi oleh responden dengan memberikan tanda cek (√) di kolom jawaban benar/salah menurut responden dan hasil dari pre-test secara keseluruhan dapat kita jelaskan dengan nilai terendah dan tertinggi sebagai berikut :

Tabel 1.1 Pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan materi tentang prenatal yoga

	Mean	Median	Minimal	Maksimal
<b>Pre</b>	79,48	80	60	100
<b>Post</b>	91,1	93,33	73,33	100

Dari tabel I diatas menunjukkan bahwa hasil *pre test* sebelum diberikan materi tentang yoga didapatkan bahwa nilai terendah 60 dan tertingginya adalah 100 sedangkan nilai rata ratanya adalah 79,48. Hasil ini menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan ibu hamil nyeri punggung pada TM III dan prenatal yoga pada ibu hamil. Hal ini disebabkan karena beberapa ibu hamil yang sudah pernah mendapatkan informasi tentang nyeri punggung pada TM III dan dan prenatal yoga dari media massa sedangkan yang lainnya belum pernah mendapatkan informasi kesehatan ibu hamil. Menurut Penelitian (WAHYUDI, W.T ;GUNAWAN, M.R & SAPUTRA, 2022) mengidentifikasi beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan ibu hamil. Faktor-faktor tersebut meliputi tingkat pendidikan (87,4%), pekerjaan(83,7%), akses informasi kesehatan(72,6%), dan pengalaman kehamilan sebelumnya(85,0%). Penelitian ini menunjukkan bahwa ibu hamil dengan pendidikan yang lebih tinggi, pekerjaan yang mendukung akses ke informasi kesehatan, dan pengalaman kehamilan sebelumnya cenderung memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang kebutuhan selama kehamilan dan risiko yang terkait. Berdasarkan teori di jelakan bahwa informasi dapt mempengaruhi pengetahuan seseorang.

Menurut (WAHYUDI, W.T ;GUNAWAN, M.R & SAPUTRA, 2022), bahwa adanya informasi baru baik dari media ataupun kegiatan penyuluhan mengenai sesuatu hal memberikan landasan untuk pemikiran baru bagi terbentuknya pengetahuan terhadap hal tersebut. Hasil *post test* didapatkan nilai terendah 73,33 nilai tertinggi 100 sementara nilai rata-rata adalah 91,1. hasil ini menunjukkan bahwa pemberian informasi sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan. Hal ini dikarenakan informasi memang sangat diperlukan untuk peningkatan pengetahuan.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyudi (WAHYUDI, W.T;GUNAWAN, M.R & SAPUTRA, 2022), yang menyatakan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan yang bermakna setelah dilakukan penyuluhan tentang nyeri punggung pada TM III dan prenatal yoga. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan sangat berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan. Peningkatan rata-rata skor pengetahuan menunjukkan bahwa penyuluhan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan penanganan nyeri punggung hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu: (1) penerima materi, (2) media audiovisual, (3) pembawa materi, dan (4) materi yang diberikan

Menurut (NOTOATMODJO, 2022) pendidikan kesehatan adalah proses pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku individu atau masyarakat agar mereka dapat memelihara dan meningkatkan kesehatannya. Pendidikan kesehatan melibatkan berbagai metode dan media untuk menyampaikan informasi, mulai dari ceramah, diskusi, penggunaan media cetak dan elektronik, hingga pendekatan interpersonal. Di tekankan bahwa pendidikan kesehatan adalah bagian integral dari promosi kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Pendekatan ini mencakup tiga komponen utama: peningkatan kesadaran, peningkatan motivasi, dan peningkatan keterampilan untuk mengubah perilaku kesehatan

Berikut adalah penjabaran penilaian jawaban dari responden:

Tabel 1.2. Distribusi frekuensi jawaban ibu hamil sebelum diberikan materi tentang prenatal yoga

No	Pertanyaan	Jawaban Benar(%)	Jawabn Salah(%)	Total (%)
1	Prenatal yoga adalah suatu teknik atau gerakan fisik yang dipadukan dengan teknik pernafasan untuk merelaksasikan otot dan pikiran yang tegang selama kehamilan.	15	0	100
2	Gerakan pernafasan prenatal yoga meningkatkan ketenangan.	15	0	100
3	Nyeri punggung bisa diatasi dengan prenatal yoga	14	1	100
4	Proses persalinan berjalan mudah, lancar dan tetap nyaman salah satu manfaat prenatal yoga TM 3	14	1	100
5	Prenatal Yoga dapat menenangkan pikiran	15	0	100
6	Prenatal Yoga dapat melancarkan pencernaan dan peredaran darah	12	0	100
7	Trimester pertama pada kehamilan aman untuk melakukan prenatal yoga	10	5	100
8	Prenatal Yoga sebaiknya dilakukan di kelas ibu hamil	13	2	100
9	Latihan Prenatal Yoga Menekan area perut	7	8	100
10	Ibu hamil dengan kehamilan ganda( hamil kembar) boleh melakukan prenatal yoga	1	14	100

No	Pertanyaan	Jawaban Benar(%)	Jawabn Salah(%)	Total (%)
11	Jika terjadi kram pada perut bagian bawah , prenatal yoga boleh tetap di lakukan	10	5	100
12	Ibu hamil dengan tekanan darah tinggi boleh melakukan prenatal yoga	9	6	100
13	Pose bilikasana bermanfaat untuk menguatkan dan melenturkan otot punggung	15	0	100
14	postur pejuang kuat bermanfaat untuk meningkatkan stamina, melancarkan pencernaan dan menguatkan punggung	15	0	100
15	Letakan kedua telapak tangan di alas dan sejajar bahu, lutut diatas dan sejajar panggul merupakan latihan pemanasan	4	11	100

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner *pre test* menunjukkan masih kurangnya pengetahuan ibu hamil pada pertanyaan no 9, menjawab salah 53,33% , pertanyaan no.10, menjawab salah 93,33% yang dapat diartikan para ibu hamil tidak mengetahui kontra indikasi prenatal yoga. Menurut (Ariyanti Stikes Muhammadiyah kodus prodi kebidanan & kebidanan Mardi Rahayu Kudus, 2019) Pelaksanaan prenatal yoga tetap harus memperhatikan ketentuannya. Yang harus diperhatikan adalah kontra indikasi dari prenatal yoga,atau suatu kondisi yang tidak boleh melakukan. Kontra indikasi yoga tersebut adalah berdasarkan pada kondisi dari kesehatan ibu hamil tersebut. Seorang ibu hamil bila selama kehamilannya tidak mengalami atau menderita riwayat penyakit tertentu maka prenatal yoga dapat dilaksanakan.

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner *pre test* menunjukkan masih kurangnya pengetahuan ibu hamil pada pertanyaan no.15, menjawab salah 73,33% yang dapat diartikan para ibu hamil tidak mengetahui gerakan prenatal yoga dalam kehamilan dan kontraindikasi prenatal yoga.

Menurut (Putri et al., 2024) gerakan prenatal yoga sebagai Sadari dan hayati nafas alami dari dalam tubuh. Bernafas dengan ringan relaks dan lembut. Bernafas masuk dan keluar melalui hidung, Dengarkan signal tubuh anda. Amati dan sadari satiap gerakan. Jika terasa nyaman lanjutkan, jika tidak maka hentikan. Tidak melalukan postur inverse/ terbalik, seperti shoulder stand (postur bertumpu pada pundak), head stand (postur bertumpu pada kepala) dan hands stand (postur bertumpu pada tangan) Tidak melakukan pemuntliran dan peregangan tubuh secara berlebihan. Lakukan gerakan memuntir dan meregangkan otot-otot tubuh dengan lembut. Tidak melakukan postur (gerakan) yang menekan perut,Tidak menahan postur terlalu lama,Tidak menahan nafas. Hindari kapala hati dan khumbaka yaitu teknik pernafasan yoga dengan menahan nafas beberapa saat,Tidak berbaring telentang terlalu lama dan biasakan berbaring miring ke kiri dan ke kanan selama hamil, Hindari postur keseimbangan tanpa penyangga. Bersandarlah pada dinding atau kursi ketika melakukan postur keseimbangan, Hindari suhu yang terlalu tinggi. Cari tempat yang nyaman saat berlatih yoga,Waktu melakukan senam yoga dalam kehamilan.

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner *post test* menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil pada pertanyaan no.9 ada 73,33 % ibu menjawab benar,dan pertanyaan no 10,.ada 93,33 % ibu menjawab benar yang dapat di artikan para ibu hamil sudah mengetahui tentang kontra indikasi prenatal yoga. Menurut (Husin, 2014) Pada prinsipnya yoga aman dilakukan oleh semua wanita hamil dan dapat dilakukan oleh semua

wanita hamil dimulai pada usia kehamilan 18 minggu, tidak memiliki riwayat komplikasi selama kehamilan termasuk PJT (Pertumbuhan Janin Terhambat), tidak memiliki riwayat persalinan preterm, dan BBLR. Pada wanita dengan riwayat abortus boleh melakukan yoga setelah usia di atas 20 minggu atau setelah dinyatakan kehamilan baik

“gerakan prenatal yoga” pada pertanyaan no 15 ada 66,67% ibu hamil menjawab benar yang dapat diartikan para ibu hamil belum mengalami peningkatan pengetahuan yang signifikan tentang gerakan prenatal yoga. Menurut (Putri et al., 2024) Prinsip senam yoga dalam kehamilan adalah Sadari dan hayati nafas alami dari dalam tubuh. Bernafas dengan ringan relaks dan lembut. Bernafas masuk dan keluar melalui hidung, Dengarkan signal tubuh anda. Amati dan sadari sateiap gerakan. Jika terasa nyaman lanjutkan, jika tidak maka hentikan, Tidak melakukan pemuntliran dan peregangan tubuh secara berlebihan. Lakukan gerakan memuntir dan meregangkan otot-otot tubuh dengan lembut, Tidak melakukan postur (gerakan) yang menekan perut, Tidak menahan postur terlalu lama

Hasil post-test didapatkan bahwa ada perubahan nilai yang signifikan menjawab benar pada poin pertanyaan no 9 dan 10 yaitu 73,33% dan 93,33% hasil ini menunjukkan bahwa pemberian informasi sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan. Hal ini dikarenakan informasi memang sangat diperlukan untuk peningkatan pengetahuan.



Gambar 1. Penyuluhan dan prenatal yoga pada ibu hamil trimester III

Kegiatan evaluasi dilakukan tanggal 15 November 2024 di Desa Mundu. Kegiatan ini bertujuan untuk menyampaikan hasil pelaksanaan kegiatan kepada puskesmas dan menyusun rencana tindak lanjut untuk keberlanjutan program. Tim pengabdian menyampaikan hasil kegiatan kepada bidan desa. Keberhasilan kegiatan dapat dilihat dengan terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah dilakukan pelatihan. Keberhasilan ini tak lepas dari peran media promosi kesehatan yang digunakan yaitu ppt serta metode pelatihan menggunakan active learning yang sangat memudahkan ibu hamil. Dalam kegiatan tersebut didiskusikan upaya tindak lanjut yang akan dilaksanakan oleh bidan desa di Desa Mundu sehingga program ini bisa dilanjutkan pada tahun mendatang.

### **Simpulan dan Saran**

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang ketidaknyamanan trimester III melalui penyuluhan prenatal yoga dan pendampingan kader kesehatan. Kegiatan diawali dengan penyuluhan prenatal yoga dan kelas yoga yang di ikuti ibu hamil sejumlah 15 ibu hamil melalui metode pembelajaran active learning dengan small group discussion. Kegiatan selanjutnya adalah evaluasi kegiatan bersama bidan desa dan kader untuk menyampaikan hasil kegiatan dan merumuskan rencana tindak lanjut dari kelas ibu hamil. Diharapkan Melalui bidan melakukan kegiatan promosi kesehatan tentang masalah kesehatan tentang yoga ibu hamil untuk mengatasi ketidaknyamanan fisik selama kehamilan

### Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Bu Luvi Dian Afriyani, S.Si.T., M.Kes selaku ketua program studi SI Kebidanan.. Dan kepada teman teman semua yang telah membantu dalam memfasilitasi dalam pengabdian masyarakat ini yang bertujuan untuk memberikan Pendidikan Kesehatan tentang kesehatan reproduksi

### Daftar Pustaka

- Ariyanti Stikes Muhammadiyah kudu prodi kebidanan, T., & kebidanan Mardi Rahayu Kudus, A. (2019). Prenatal Yoga Dan Kondisi Kesehatan Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 10(1), 49–56.
- FEBRIYANI, T. . (2021). *PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KETIDAKNYAMANAN IBU HAMIL TRIMESTER III: NYERI PUNGGUNG*.
- NOTOATMODJO, S. (2022). *pENGANTAR PENDIDIKAN DAN PERILAKU KESEHATAN*. ANDI OFFSET.
- PRATIGNYO, T. (2014). *yOGA IBU HAMIL, PLUS : POSTNATAL YOGA*. In *e-book*. PUSTAKA BUNDA.
- Putri, A., Sularsih, E., & Veftisia, V. (2024). *Yoga Seri Postur Pahlawan untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester II dan III di Dusun Krajan Desa Wringin Putih*. 3(1), 340–350.
- Suristyawati, P., Made Yuliari, S. A., & Putra Suta, I. B. (2019). Meditasi Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Widya Kesehatan*, 1(2), 20–27. <https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v1i2.461>
- WAHYUDI, W.T ;GUNAWAN, M.R & SAPUTRA, F. F. (2022). HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP KADER TERHADAP PERAN KADER DALAM MASYARAKAT DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUKARAME KOTA BANDAR LAMPUNG. *MALAHAYATI NOURSING JOURNAL*.
- Wulandari, P., Retnaningsih, D., & Aliyah, E. (2018). The Effect of Prenatal Yoga on Primigravida Trimester II and III in Studio Qita Yoga District South Semarang Indonesia. *Ejournal Keperawatan*, 9(1), 25–34. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/issue/view>