

## Pelaksanaan Komunitas Praktik Kerja Lapangan Kebidanan Komunitas di Kelurahan Gogik Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang

Wahyu Indah Lestari<sup>1</sup>, Rika Aprillia<sup>2</sup>, Jumilah Fitriana<sup>3</sup>, Ryan Nabela Maha Rani<sup>4</sup>,  
Yulinda Yasa Putri<sup>5</sup>, Alya Fernanda Khairani<sup>6</sup>, Ida Sofianti<sup>7</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, whyuindah252@gmail.com

<sup>2</sup>Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, rikaap11@gmail.com

<sup>3</sup>Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, fitrianajumlah7@gmail.com

<sup>4</sup>Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, ranimaha276@gmail.com

<sup>5</sup>Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, yulindayasaputri977@gmail.com

<sup>6</sup>Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, alyafernandak@gmail.com

<sup>7</sup>Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, Idasofiyanti@gmail.com

Korespondensi Email: rikaap11@gmail.com

---

### Article Info

#### Article History

Submitted, 2025-06-23

Accepted, 2023-06-28

Published, 2025-07-04

---

Keywords: Community,  
Adolescents, Pregnant  
Women, Postpartum  
Patients, Toddlers

Kata Kunci: Komunitas,  
Remaja, Ibu Hamil,  
Nifas, Bayi Balita

---

### Abstract

Public health issues, particularly in the community midwifery sphere, remain an important concern that requires comprehensive treatment. This activity aims to improve community knowledge and behavior through communication, information, and education to target groups such as pregnant women, postpartum mothers, toddlers, and adolescents in Gogik Village. The methods used include interviews, observations, counseling, and direct practical training such as prenatal yoga, oxytocin massage, and nutrition education and child growth and development. The interview method was carried out directly with community leaders such as the Village Head and Village Midwife to obtain primary data, which was then followed by an assessment of the target through door-to-door interviews with families. The work steps implemented in community midwifery practice include: initial meetings with midwives and village cadres, identification and assessment of problems from 2-7 June 2025 directly to 19 RT 1 RW, analysis and formulation of problems, determination of priorities and diagnosis of problems based on the data obtained, planning and implementation of activities carried out on June 21, 2025, and evaluation of the results of activities carried out on the same day. The results of the activity show that there is an increase in understanding and active involvement of the community in maintaining maternal and child health. The education provided also helps the community in recognizing and overcoming basic health problems independently. Thus, a participatory and educational community midwifery approach has proven to be effective in improving the degree of public health in the intervention area. Based on all the activities that have been carried out, both physically and non-physically, it is

---

*hoped that the results achieved can provide real benefits to the community and can be maintained and developed sustainably.*

#### **Abstrak**

Masalah kesehatan masyarakat, khususnya dalam lingkup kebidanan komunitas, masih menjadi perhatian penting yang memerlukan penanganan komprehensif. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku masyarakat melalui komunikasi, informasi, dan edukasi kepada kelompok sasaran seperti ibu hamil, ibu nifas, balita, dan remaja di Kelurahan Gogik. Metode yang digunakan meliputi wawancara, observasi, penyuluhan, dan pelatihan praktik secara langsung seperti yoga prenatal, pijat oksitosin, serta edukasi nutrisi dan tumbuh kembang anak. Metode wawancara dilakukan secara langsung dengan tokoh masyarakat seperti Kepala Kelurahan dan Bidan Kelurahan untuk memperoleh data primer, yang kemudian dilanjutkan dengan pengkajian kepada sasaran melalui wawancara door to door kepada keluarga. Langkah kerja yang diterapkan dalam praktik kebidanan komunitas meliputi: pertemuan awal dengan bidan dan kader kelurahan, identifikasi dan pengkajian masalah mulai 2–7 Juni 2025 secara langsung ke 19 RT 1 RW, analisis dan perumusan masalah, penentuan prioritas dan diagnosis masalah berdasarkan data yang diperoleh, perencanaan dan implementasi kegiatan yang dilaksanakan pada tanggal 21 Juni 2025, serta evaluasi terhadap hasil kegiatan yang dilakukan pada hari yang sama. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan keterlibatan aktif masyarakat dalam menjaga kesehatan ibu dan anak. Edukasi yang diberikan juga membantu masyarakat dalam mengenali dan mengatasi permasalahan kesehatan dasar secara mandiri. Dengan demikian, pendekatan kebidanan komunitas yang dilakukan secara partisipatif dan edukatif terbukti efektif dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat di wilayah intervensi. Berdasarkan seluruh kegiatan yang telah dilakukan, baik secara fisik maupun nonfisik, diharapkan hasil yang dicapai dapat memberikan manfaat nyata bagi masyarakat serta dapat dipertahankan dan dikembangkan secara berkelanjutan.

---

#### **Pendahuluan**

Komunitas merupakan kelompok sosial yang tinggal dalam suatu tempat, saling berinteraksi satu sama lain, saling mengenal, serta memiliki minat dan kepentingan yang sama (Riyadi, 2014) juga mengemukakan bahwa komunitas adalah kelompok masyarakat yang tinggal di suatu lokasi dengan pemerintahan yang sama, serta memiliki kepentingan atau *interest* yang serupa. Dalam konteks kesehatan masyarakat, keberadaan komunitas memegang peranan penting dalam membentuk lingkungan sehat dan mendukung upaya peningkatan derajat kesehatan, khususnya melalui pelayanan kesehatan yang holistik dan berkesinambungan.

Tenaga kesehatan, terutama bidan, dituntut untuk mampu memberikan pelayanan kesehatan ibu dan anak (KIA), keluarga berencana (KB), serta kesehatan perempuan sepanjang siklus kehidupannya. Peran ini tidak hanya terbatas pada institusi kesehatan seperti rumah sakit yang bersifat kuratif, tetapi juga mencakup pelayanan promotif dan preventif di tingkat komunitas. Selain itu, bidan juga diharapkan mampu menggerakkan peran serta masyarakat dalam meningkatkan kesehatan ibu dan anak sesuai dengan prinsip *Primary Health Care* (PHC) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2012).

Masalah kesehatan masyarakat merupakan permasalahan yang bersifat multi-kausal, sehingga penyelesaiannya pun membutuhkan pendekatan multi-disiplin. Menurut (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2012), kesehatan masyarakat sebagai praktik memiliki cakupan yang luas, mulai dari upaya pencegahan penyakit (*preventif*), peningkatan kesehatan (*promotif*), hingga terapi fisik, mental, dan sosial. Berbagai kegiatan seperti pengelolaan lingkungan, penyediaan air bersih, perbaikan gizi, pengelolaan sampah dan limbah, serta pelayanan kesehatan masyarakat termasuk dalam bagian integral dari upaya kesehatan masyarakat tersebut.

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan selama enam hari, terhitung dari tanggal 2 hingga 8 Juni 2025, ditemukan berbagai permasalahan kesehatan di Kelurahan Gogik, yang meliputi calon pengantin (*catin*), ibu hamil, ibu nifas, dan balita. Oleh karena itu, mahasiswa berkewajiban untuk menganalisis, merumuskan masalah, memprioritaskan intervensi, menegakkan diagnosis kebidanan komunitas, merancang kegiatan, melaksanakan tindakan, serta melakukan evaluasi terhadap keseluruhan rangkaian kegiatan. Melalui tahapan tersebut, diharapkan mahasiswa mampu berkontribusi dalam peningkatan derajat kesehatan masyarakat.

Sebagai bagian dari tanggung jawab akademik dan sosial, mahasiswa Profesi Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo berupaya untuk membantu mengatasi berbagai masalah kesehatan di Kelurahan Gogik melalui pelaksanaan program-program kesehatan yang terstruktur dan terintegrasi.

## **Metode**

Penulisan ini menggunakan pendekatan deskriptif, partisipatif, wawancara, dan studi literatur. Metode deskriptif digunakan untuk menggambarkan kondisi terkini masyarakat di Kelurahan Gogik, termasuk keadaan wilayah, suasana, serta permasalahan kesehatan yang dihadapi, guna menemukan solusi yang tepat. Pendekatan partisipatif dilakukan dengan melibatkan masyarakat secara aktif, termasuk kelompok remaja, ibu hamil, ibu nifas, balita, serta kader kesehatan dalam pelaksanaan program kebidanan yang telah dirancang bersama tokoh masyarakat dan mahasiswa. Metode wawancara dilakukan secara langsung dengan tokoh masyarakat seperti Kepala Kelurahan dan Bidan Kelurahan untuk memperoleh data primer, yang kemudian dilanjutkan dengan pengkajian kepada sasaran melalui wawancara door to door kepada keluarga.

Sedangkan studi literatur dilakukan dengan menelaah data sekunder yang diperoleh dari kelurahan dan kader, seperti data jumlah penduduk berdasarkan kepala keluarga dan jenis kelamin. Langkah kerja yang diterapkan dalam praktik kebidanan komunitas meliputi: pertemuan awal dengan bidan dan kader kelurahan, identifikasi dan pengkajian masalah mulai 2–7 Juni 2025 secara langsung ke 19 RT 1 RW, analisis dan perumusan masalah, penentuan prioritas dan diagnosis masalah berdasarkan data yang diperoleh, perencanaan dan implementasi kegiatan yang dilaksanakan pada tanggal 21 Juni 2025, serta evaluasi terhadap hasil kegiatan yang dilakukan pada hari yang sama.

## **Hasil dan Pembahasan**

### **Tahap 1 Pengkajian**

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan di Kelurahan Gogik selama periode 2–7 Juni 2025, ditemukan sejumlah permasalahan kesehatan pada berbagai kelompok sasaran, yakni remaja, ibu hamil, ibu nifas, dan balita. Permasalahan ini muncul dari hasil

wawancara dan pengamatan langsung terhadap kondisi kesehatan masyarakat, yang kemudian dianalisis untuk menentukan intervensi yang sesuai.

Pada kelompok remaja, dari 11 orang yang diwawancarai, ditemukan beberapa permasalahan kesehatan, antara lain mengalami dismenore (nyeri haid), anemia, dan Kekurangan Energi Kronis (KEK). Permasalahan ini dapat memengaruhi kualitas hidup dan aktivitas belajar remaja. Sebagai tindak lanjut, dilakukan pemberian KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi) mengenai pentingnya konsumsi tablet Fe, menjaga personal hygiene, serta manajemen stres untuk meningkatkan kesehatan remaja secara menyeluruh.

Untuk kelompok ibu hamil, hasil wawancara terhadap 6 orang ibu hamil menunjukkan adanya keluhan ketidaknyamanan selama masa kehamilan, seperti nyeri punggung dan mudah lelah. Menanggapi kondisi tersebut, dilakukan intervensi berupa pengajaran teknik pijat untuk meredakan nyeri punggung, pemberian KIE tentang nutrisi seimbang selama kehamilan, serta pengenalan gerakan yoga ringan bagi ibu hamil untuk menunjang kesehatan fisik dan emosional mereka.

Sementara itu, pada kelompok ibu nifas, dari 3 ibu yang diwawancarai ditemukan beberapa permasalahan, di antaranya adanya pantangan makanan seperti makanan berbau amis serta kebiasaan perawatan bayi baru lahir yang kurang tepat, misalnya penggunaan gurita dan bedong yang terlalu kencang. Selain itu, ada ibu yang belum memberikan ASI eksklusif. Penatalaksanaan dilakukan melalui pemberian KIE mengenai gizi seimbang di masa nifas, edukasi perawatan bayi baru lahir yang sesuai anjuran kesehatan, serta pelatihan manajemen laktasi terutama bagi ibu yang bekerja.

Pada kelompok balita, dari 70 anak yang dikaji, ditemukan masalah keterlambatan bicara (*speech delay*) serta pertumbuhan dan perkembangan yang tidak sesuai dengan usia (*stunting*). Untuk mengatasi hal tersebut, dilakukan kegiatan stimulasi perkembangan berupa pengajaran yoga anak, serta pemberian KIE kepada orang tua mengenai tahapan perkembangan sesuai usia dan pentingnya pemenuhan gizi seimbang bagi pertumbuhan optimal balita.

## Tahap 2 Analisis Masalah

Seluruh data yang dikumpulkan yang relevan digunakan sebagai bahan untuk analisis. Tujuan analisis adalah menggunakan data yang terkumpul dan mencari kaitan satudengan yang lainnya, maka ditemukan beberapa masalah sebagai berikut:

Tabel 1. Rincian Masalah

Masalah	Penatalaksanaan
<b>Remaja</b>	
Dari 11 remaja ditemukan masalah seperti, mengalami dismenore, anemia, KEK.	Memberikan KIE tentang tablet Fe Memberikan KIE tentang personal hygiene Memberikan KIE tentang pengelolaan stress
<b>Ibu Hamil</b>	
Hasil wawancara dari 6 ibu hamil di dapatkan beberapa ibu mengalami ketidaknyamanan saat kehamilan seperti nyeri punggung, mudah lelah dll.	Mengajarkan pijat nyeri punggung Memberikan KIE nutrisi pada ibu hamil Mengajarkan yoga pada ibu hamil
<b>Ibu Nifas</b>	
Dari 3 ibu nifas ditemukan beberapa masalah di antaranya terdapat pantangan makanan (makanan amis), permasalahan dalam perawatan BBL (penggunaan gurita, bedong bayi yang terlalu kencang,	Memberikan KIE tentang nutrisi pada masa nifas Memberikan KIE tentang perawatan BBL Mengajarkan ibu tentang manajemen laktasi pada ibu yang bekerja

Masalah	Penatalaksanaan
dan bedak dingin)	
<b>Balita</b>	
Dari 70 orang ditemukan masalah pada balita seperti spech delay dan perkembangan tidak sesuai dengan usia(stunting)	Mengajarkan yoga anak Memberikan KIE tentang perkembangan sesuai dengan usia

### Tahap 3 Perencanaan

Berdasarkan hasil analisis masalah yang ditemukan di Kelurahan Gogik, disusunlah perencanaan intervensi dengan pendekatan pendidikan kesehatan dan tindakan komplementer yang bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, khususnya pada sasaran ibu hamil, ibu nifas, balita, dan remaja. Untuk kelompok ibu hamil, direncanakan kegiatan seperti kelas yoga ibu hamil, edukasi teknik body mekanik untuk mengurangi nyeri punggung, konseling tentang tanda bahaya kehamilan, edukasi mengenai 4T (terlalu muda, terlalu tua, terlalu dekat, dan terlalu banyak), serta konseling ASI eksklusif. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesiapan ibu dalam menjalani kehamilan sehat.

Pada kelompok balita, rencana intervensi mencakup pemberian konseling tentang pembatasan screen time dan edukasi tentang tahapan perkembangan sesuai usia, dengan harapan dapat mencegah keterlambatan bicara dan stunting. Untuk ibu nifas, kegiatan difokuskan pada edukasi pentingnya ASI eksklusif, pelatihan pijat oksitosin, serta perawatan payudara untuk memperlancar ASI. Tujuannya adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam masa nifas agar bayi mendapat nutrisi optimal.

Sementara itu, pada kelompok remaja, direncanakan kegiatan pendidikan kesehatan dan terapi komplementer seperti yoga dan akupresur untuk mengatasi nyeri haid, konseling tentang pemenuhan nutrisi untuk mencegah anemia dan KEK, serta konseling mengenai isu KDP (Kekerasan Dalam Pacaran). Seluruh kegiatan akan dilaksanakan dengan melibatkan tokoh masyarakat, kader, dan mahasiswa sebagai penanggung jawab, serta disesuaikan dengan tempat dan waktu yang telah disepakati bersama guna mencapai tujuan jangka pendek yaitu peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku sehat di masing-masing kelompok sasaran.

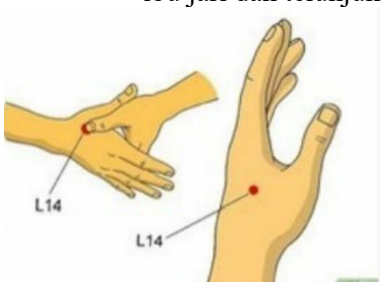
### Tahap 4 Pelaksanaan

#### Kegiatan Penyuluhan terhadap Remaja

Pelaksanaan kegiatan Komunikasi, Informasi, dan Edukasi sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang penanganan dismenorea pada remaja dan pentingnya tablet tambah darah bagi remaja yang dilaksanakan pada Minggu, 15 Juni 2025 pukul 19.00 – selesai. Kegiatan dilakukan di rumah remaja. Kegiatan dilaksanakan dengan tahapan sebagai berikut yaitu persamaan persepsi dengan sasaran dan membagikan leaflet sebagai media dalam penyelesaian masalah yang ada pada kelompok sasaran remaja.

Tabel 2. Penyuluhan Remaja

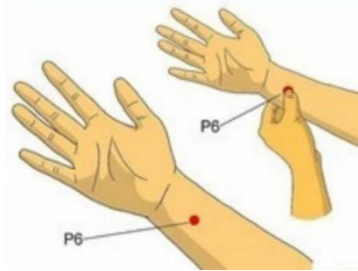
Remaja acupressure	
Pengertian	Akupresur adalah pengobatan cina yang sudah dikenal sejak ribuan tahun lalu dengan memberikan tekanan atau pemijatan dan stimulasi titik-titik tertentu dalam tubuh. Pada dasarnya terapi akupuntur, merupakan pengembangan dari tektik akupuntur, tetapi media yang digunakan bukan jarum, tetapi jari tangan atau benda tumpul.0
Tujuan	Mengurangi nyeri Dismenorhea
Manfaat	1. Membantu mengurangi intensitas nyeri pada wanita

<b>Remaja acupressure</b>	
	<p>haid yang mengalami Dismenorhea</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Memberikan kenyamanan pada wanita haid yang mengalami Disminorhea</li> <li>3. Meningkatkan kadar endorphin yang berguna sebagai pereda nyeri yang di produksi tubuh dalam darah</li> <li>4. Merangsang kemampuan alami menyembuhkan diri sendiri dengan cara mengembalikan keseimbangan energy positif tubuh.</li> </ol>
Alat-alat digunakan	<p>yang</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Alat               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Alat bantu pemijatan</li> <li>b. Sarung tangan</li> <li>c. Pasien</li> </ol> </li> <li>2. Pasien               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pastikan identitas klien</li> <li>b. Kaji kondisi klien terakhir</li> <li>c. Posisikan klien nyaman mungkin</li> </ol> </li> <li>3. Perawat               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Memperkenalkan diri pada saat kontak pertama kali</li> <li>b. Beritahu dan jelaskan kepada klien mengenai prosedur yang akan dilakukan dan lihat respon klien</li> <li>c. Cuci tangan</li> <li>d. Jaga privasi klien</li> </ol> </li> </ol>
Prosedur	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atur posisi klien duduk tidur dengan nyaman sesuai posisi pijat</li> <li>2. Bantu pasien melepaskan pakaian atau aksesoris yang menghambat tindakan akupresur yang diberikan (jika perlu)</li> <li>3. Basuh bagian-bagian tubuh klien yang akan dipijat dengan menggunakan air hangat</li> <li>4. Keringkan dengan handuk</li> <li>5. Lakukan pemijatan dengan menggunakan teknik pijat sesuai dengan kondisi klien: mengusap, meremas, mekan, menggetar pada titik titik berikut:           <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Punggung tangan pada tonjolan tertinggi ketika ibu jari dan telunjuk dirapatkan</li> </ol> </li> </ol>
	 <p>The diagram illustrates two hands, one from a dorsal perspective and one from a palmar perspective. Red dots mark the L14 acupressure points. On the dorsal view, the dot is located on the back of the hand, between the thumb and index finger. On the palmar view, the dot is located on the wrist, between the thumb and index finger.</p>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>b. 3 jari di pergelangan tangan</li> </ol>

---

### Remaja acupressure

---



6. Beritahu pasien bahwa tindakan sudah selesai
7. Evaluasi alusi respon pasien terhadap nyeri yang dirasakan setelah dilakukan tindakan
8. Lakukan kontrak untuk terapi selanjutnya
9. Dokumentasikan tindakan yang telah dilakukan; tanggal dan jam pelaksanaan
10. Dokumentasikan hasil tindakan (respon subjektif dan objektif)

---

Penyuluhan kepada remaja mengenai penanganan dismenorea menggunakan akupresure dan pentingnya konsumsi tablet tambah darah merupakan bentuk intervensi promotif dan preventif. Hal ini sejalan dengan penelitian (Ananda et al., 2025) sebelum dilakukan akupresur sebagian besar mengalami nyeri tingkat sedang sebanyak 17 orang (85%), setelah dilakukan pijat akupresur sebagian besar mengalami nyeri tingkat ringan sebanyak 12 orang (60%), sehingga disimpulkan ada pengaruh akupresure terhadap nyeri dismenore pada remaja putri.

Menurut teori *Health Belief Model* (HBM), yang menyatakan bahwa perubahan perilaku kesehatan dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap kerentanan, keparahan masalah, manfaat tindakan, dan hambatan yang dirasakan. Dalam kegiatan ini, pemberian informasi melalui Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) serta leaflet bertujuan untuk meningkatkan persepsi remaja terhadap pentingnya mengenali dan mengelola dismenore secara mandiri, serta memahami risiko anemia akibat kekurangan zat besi. Interaksi langsung dan diskusi dua arah juga berkontribusi terhadap peningkatan efikasi diri remaja dalam menjaga kesehatan reproduksi. Secara teoritis, penyuluhan seperti ini terbukti efektif dalam membentuk sikap dan perilaku sehat pada usia remaja, karena dilakukan pada masa perkembangan kognitif dan emosional yang sedang aktif menyerap nilai-nilai baru.

### Kegiatan Penyuluhan Prenatal Yoga Ibu Hamil

Pelaksanaan kegiatan Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) merupakan upaya penting dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga, edukasi nutrisi, serta pemenuhan kebutuhan selama kehamilan. Setiap ibu hamil berhak memperoleh kesehatan yang optimal, baik fisik maupun psikis, dan bergerak aktif dengan memperhatikan kondisi serta aturan tertentu sangat bermanfaat bagi kesehatan selama kehamilan. Salah satu bentuk aktivitas fisik dan psikis yang direkomendasikan adalah prenatal yoga, yaitu latihan yoga yang telah dimodifikasi agar sesuai dengan kondisi ibu hamil di tiap trimester. Prenatal gentle yoga yang dilakukan secara rutin 3–5 kali dalam seminggu selama 30 menit dapat membantu meringankan keluhan seperti nyeri pinggul dan pinggang, kram, heartburn, konstipasi, pegal-pegal, serta pembengkakan pada persendian. Selain itu, yoga ini juga dapat memperkuat otot dasar panggul, menurunkan tekanan darah, mengurangi stres dan kecemasan, serta meningkatkan ketenangan dan rasa percaya diri ibu hamil dalam mempersiapkan persalinan. Latihan ini juga berkontribusi pada kesiapan mental dan spiritual ibu dalam menghadapi proses kelahiran, serta memberikan manfaat pada tumbuh kembang anak, terutama pada aspek motorik. Yoga yang dilakukan bersama-sama ibu hamil lain juga memberikan dukungan emosional dan

motivasi, menjadikannya bentuk intervensi holistik yang efektif selama masa kehamilan (Sulistiyaningsih & Rofika, 2020).

Tabel 3. SOP Yoga Ibu Hamil

<b>Yoga Ibu Hamil TM 2&amp;3</b>	
Pengertian	Prenatal Yoga adalah terapi latihan gerak yang dirancang khusus untuk melatih otot rahim dan panggul guna menunjang perkembangan janin serta mempersiapkan tubuh untuk proses persalinan.
Tujuan	Untuk membantu menerima, memahami & ikhlas pada perubahan tubuh sehingga masa kehamilan lebih nyaman, sehat dan dapat dinikmati dengan indah sehingga terjadi persalinan yang alami.
Manfaat	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengurangi rasa tidak nyaman</li> <li>2. Membantu proses persiapan persalinan</li> <li>3. Mengatur emosi</li> </ol>
Indikasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Usia kehamilan lebih dari 23 minggu</li> <li>2. Primigravida</li> <li>3. Multigravid</li> </ol>
Kontraindikasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Riwayat obstetrik buruk sebelumnya (perdarahan, keguguran berulang)</li> <li>2. Pre-eklampsia</li> <li>3. Placenta previa</li> <li>4. Cervix incompeten</li> </ol>
Persiapan Pasien	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kenakan pakaian yang nyaman dan longgar</li> <li>2. Berlatih tanpa alas kaki</li> <li>3. Jaga perut tidak terlalu kenyang atau lapar</li> <li>4. Minum air putih banyak setelah berlatih</li> </ol>
Persiapan Untuk Petugas	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cepat tanggap jika ibu mengalami rasa nyeri</li> <li>2. Hentikan jika ibu mengalami kelelahan</li> </ol>
Persiapan Alat	Tikar
Kebijakan Petugas	Ibu dalam kondisi sehat
Prosedur Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. SIKAP <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Menyambut klien dengan ramah dan sopan</li> <li>b. Memperkenalkan diri kepada klien</li> <li>c. Merespon reaksi klien</li> <li>d. Percaya diri</li> <li>e. Menjaga privasi</li> </ol> </li> <li>2. ISI <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Menjelaskan maksud dan tujuan prenatal yoga</li> <li>b. Melakukan apersepsi</li> <li>c. Meminta persetujuan klien dengan memberikan Inform Consent kepada klien untuk bersama-sama melakukan prenatal yoga</li> <li>d. Mempersiapkan alat</li> <li>e. Menanyakan kesiapan klien</li> <li>f. Menyalakan musik yang menenangkan</li> <li>g. Gerakan jongkok lebar</li> </ol> </li> </ol>

**Yoga Ibu Hamil TM 2&3**

---



h. Gerakan kupu-kupu



i. Gerakan cat and cow



j. Gerakan anak



3. TEKNIK

- a. Teruji menjelaskan secara sistematis
  - b. Komunikatif, menggunakan bahasa yang mudah dimengerti
  - c. Penggunaan media
  - d. Teruji mendokumentasikan hasil dengan benar
-

Hasil penyuluhan prenatal yoga menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengikuti kegiatan mendapatkan pemahaman lebih baik tentang manfaat aktivitas fisik terstruktur selama kehamilan, khususnya prenatal gentle yoga. Berdasarkan teori *Prenatal Health Promotion*, aktivitas seperti yoga membantu menjaga keseimbangan fisik dan emosional ibu, serta mempersiapkan tubuh untuk persalinan secara alami dan aman. Selain manfaat fisik seperti mengurangi keluhan kehamilan (nyeri punggung, pembengkakan, konstipasi) dan memperkuat otot dasar panggul, prenatal yoga juga meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui pengurangan stres, kecemasan, dan peningkatan relaksasi. Pengetahuan ini diperkuat melalui komunikasi, informasi, dan edukasi (KIE) yang disampaikan dalam penyuluhan, yang berfungsi memperkuat persepsi manfaat dan efikasi diri ibu hamil dalam menjaga kesehatan selama kehamilan. Teori dukungan sosial juga relevan, karena yoga kelompok menciptakan lingkungan yang saling mendukung antar ibu hamil, meningkatkan motivasi dan kesiapan menghadapi proses persalinan.

Manfaat prenatal yoga untuk ibu dan janin yaitu manfaat prenatal yoga pada ibu hamil dapat mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil, menurunkan kecemasan, stress, meningkatkan hubungan sosial, membantu dalam persiapan persalinan, menurunkan komplikasi maternal. Sedangkan manfaat prenatal yoga untuk janin: memperlancar hubungan keterikatan ibu dan janin, memperbaiki presentasi janin serta menurunkan komplikasi neonatal. Secara khusus, ibu yang melakukan prenatal yoga dapat mengurangi keluhan fisik dan psikologi untuk ibu hamil (Ernawati et al., 2025).

#### **Kegiatan Penyuluhan Ibu Menyusui**

Pelaksanaan kegiatan Komunikasi, Informasi, dan Edukasi sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan ibu menyusui tentang pentingnya pijat oksitocin untuk memperlancar produksi ASI, yang dilaksanakan pada Senin, 16 Juni 2025 pukul 15.00 – selesai melalui metode door to door. Kegiatan dilaksanakan dengan tahapan sebagai berikut yaitu persamaan persepsi dengan sasaran, kemudian dilakukan penyuluhan tentang pijat oksitocin yang dilakukan di rumah ibu menyusui.

Tabel 4. Penyuluhan Ibu Menyusui

<b>Pijat Oksitocin</b>	
Pengertian	Memfasilitasi pengeluaran ASI dengan merangsang hormon oksitocin melalui pijatan di bagian punggung
Tujuan	untuk merangsang refleks oksitocin
Manfaat	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Merangsang pelepasan hormon oksitocin</li> <li>2. Meningkatkan produksi ASI</li> <li>3. Memberikan rasa nyaman dan rileks pada ibu</li> </ol>
Alat-alat yang digunakan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kursi dan meja</li> <li>2. Dua buah handuk besar bersih</li> <li>3. Dua buah washlap</li> <li>4. Air hangat dan air dingin dalam baskom</li> <li>5. Minyak zaitun atau minyak kelapa</li> </ol>
Prosedur	<p>Fase Orientasi</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengucapkan salam dan memperkenalkan diri</li> <li>2. Menjelaskan tujuan dan prosedur tindakan</li> <li>3. Menanyakan kesiapan dan kontrak waktu</li> </ol> <p>Fase Kerja</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mencuci tangan</li> <li>2. Meminta ibu untuk melepaskan pakaian bagian atas</li> </ol>

---

**Pijat Oksitosin**

---

3. Memposisikan ibu duduk di kursi dan membungkuk dengan memeluk bantal atau dapat menopang diatas lengan pada meja



4. Memasang handuk diatas pangkuan ibu, biarkan payudara bebas tanpa bra



5. Melumuri telapak tangan dengan minyak
6. Memijat sepanjang kedua sisi tulang belakang ibu dengan menggunakan dua kepalan tangan dan ibu jari menunjuk ke arah depan



7. Menekan kedua ibu jari pada kedua sisi tulang belakang dengan memebentuk gerakan memutar kecil
8. Pada saat bersamaan, pijat kedua sisi tulang belakang kearah bawah leher dari leher kearah tulang belikat selama 3-5 menit

Mengulangi pemijatan hingga 3 kali

9. Memebersihkan punggung ibu dengan washlap air hangat
10. Merapikan pasien dan alat.

Fase Terminasi

1. Evaluasi respon pasien
2. Mencuci tangan
3. Dokumentasi

---

Hasil penyuluhan kepada ibu menyusui tentang pentingnya pijat oksitosin menunjukkan peningkatan pemahaman ibu mengenai cara alami dan efektif dalam memperlancar produksi ASI. Berdasarkan teori fisiologi laktasi, hormon oksitosin berperan penting dalam proses pengeluaran ASI (*let-down reflex*), yang dipicu oleh rangsangan sentuhan atau pijatan pada daerah punggung atas dekat tulang belikat. Pijat oksitosin membantu meningkatkan aliran darah ke kelenjar payudara dan merangsang pelepasan hormon oksitosin dari hipofisis posterior, sehingga memperlancar pengeluaran ASI dan meningkatkan ikatan emosional antara ibu dan bayi. Melalui pendekatan door to door, kegiatan penyuluhan menjadi lebih personal, partisipatif, dan interaktif, memungkinkan

ibu menyusui bertanya langsung dan mempraktikkan teknik pijatan yang tepat. Strategi ini juga sesuai dengan pendekatan *community-based health promotion* yang menekankan pemberdayaan masyarakat dan perubahan perilaku melalui edukasi langsung di lingkungan tempat tinggal.

Menurut penelitian (Soimi et al., 2024) bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu post partum tentang pijat oksitosin untuk mengatasi permasalahan ASI dan meningkatkan produksi ASI sesudah diberikan pendidikan kesehatan atau penyuluhan kesehatan.

### Kegiatan Penyuluhan Balita

Pelaksanaan kegiatan Komunikasi, Informasi, dan Edukasi melakukan yoga anak untuk menstimulasi pertumbuhan dan perkembangan pada anak yang dilaksanakan di Paud Desa Gogik pada Rabu, 18 Juni 2025 pukul 08.00–selesai. Kegiatan dilaksanakan dengan tahapan sebagai berikut yaitu persamaan persepsi dengan sasaran dan demonstrasi yoga anak yang dilakukan di rumah ibu.

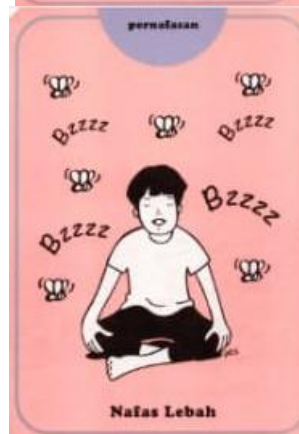
Tabel 5. SOP Yoga Anak

<b>Yoga Anak</b>	
Pengertian	Yoga adalah kombinasi teknik bernapas, relaksasi, meditasi dan peregangan, dan yoga kids dapat diikuti oleh anak-anak mulai dari usia 5-11 tahun
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dapat mengontrol pernapasan anak</li> <li>2. Meningkatkan suasana hati anak</li> <li>3. Meningkatkan konsentrasi anak</li> <li>4. Membuat tubuh menjadi rileks</li> <li>5. Mengurangi stress</li> <li>6. Mengasah daya imajinasi anak</li> <li>7. Melatih untuk disiplin diri</li> <li>8. Mempererat hubungan dengan orang terdekat</li> </ol>
Manfaat	Melatih kefokuskan anak terhadap sesuatu
Alat-alat yang digunakan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ruangan yang nyaman</li> <li>2. Matras atau pengalas</li> </ol>
Prosedur	<p>Pra interaksi</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Periksa catatan perawatan dan kaji catatan medis pasien</li> <li>2. Kaji kebutuhan pasien</li> <li>3. Eksplorasi dan validasi perasaan pasien</li> </ol> <p>Tahap orientasi</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Beri salam dan panggil pasien dengan namanya</li> <li>2. Jelaskan pada pasien tindakan yang akan dilakukan</li> <li>3. Menjelaskan manfaat dari yoga</li> <li>4. Menjelaskan prosedur yang akan diberikan</li> <li>5. Mengajukan pasien untuk mengikuti gerakan yoga yang dilakukan oleh instruktur</li> <li>6. Berikan kesempatan kepada klien untuk bertanya</li> </ol> <p>Tahap pelaksanaan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sebelum memulai yoga pasien harus menggunakan pakaian yang tidak terlalu longgar dan terlalu sempit</li> <li>2. Gerakan yoga: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Nafas singa</li> </ol> </li> </ol>

---

**Yoga Anak**

---



c. Postur pohon



d. Postur mesin cuci



**Yoga Anak**

---

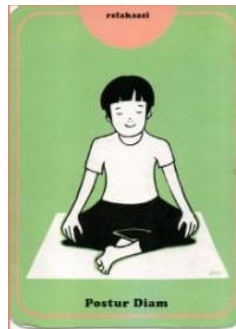
e. Postur beruang



f. Postur satria



h. Postur diam







Tahap terminasi :

1. Tanyakan perasaan pasien setelah dilakukan tindakan.
2. Simpulkan hasil produser yang dilakukan.
3. Rapikan peralatan dan cuci tangan.

---

Pelaksanaan kegiatan Komunikasi, Informasi, dan Edukasi sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang pentingnya pijat common cold untuk mengatasi batuk pilek dilaksanakan di Posyandu mawar 01 pada hari Minggu, 15 Juni 2025 pukul 08.00–selesai. Kegiatan dilaksanakan dengan tahapan sebagai berikut yaitu persamaan persepsi dengan sasaran, kemudian dilakukan penyuluhan tentang common cold dan demonstrasi yoga anak yang dilakukan di rumah ibu.

Tabel 5. SOP Pijat Commond Cold

<b>Pijat commond cold</b>	
Pengertian	Tindakan sentuhan untuk melegakan hidung, dada, dan saluran napas yang tersumbat, namun teknik ini bukanlah pengganti pengobatan medis tetapi lebih pada pertolongan untuk pemulihan
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melegakan saluran pernapasan</li> <li>2. Mengeluarkan akumulasi secret atau lender pada jalan napas</li> <li>3. Membantu memperlancar sirkulasi pernapasan</li> <li>4. Meningkatkan kualitas tidur</li> </ol>
Manfaat	Meningkatkan daya tahan tubuh
Alat-alat yang digunakan	Handuk, bantal, essential oil sesuai indikasi
Prosedur	<p>Tahap pra-interaksi :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Mengecek program terapi</li> <li>b. Mencuci tangan</li> <li>c. Menyiapkan alat</li> </ol> <p>Tahap orientasi :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Memberi salam dan sapa nama klien</li> <li>b. Menjelaskan tujuan dan prosedur pelaksanaan</li> <li>c. Menanyakan tujuan dan kesiapan klien</li> </ol> <p>Tahap kerja :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Teknik sinus line            </li> <li>b. Teknik check rain drop            </li> <li>c. Teknik big love            </li> <li>d. Teknik butterfly            </li> <li>e. Teknik toby to intercostal</li> </ol>

**Pijat common cold**

---



f. Teknik chest rain drop



g. Teknik back and fort



h. Teknik sweeping neck to bottom



i. Teknik sweeping neck to feed



j. Teknik back circle



k. Teknik back rain drop



l. Teknik pitching



Hasil kegiatan penyuluhan melalui pelatihan yoga anak dan pijat common cold pada balita menunjukkan bahwa aktivitas fisik terstruktur seperti yoga memiliki manfaat signifikan dalam menstimulasi pertumbuhan dan perkembangan anak, terutama dalam aspek motorik kasar, keseimbangan, koordinasi, dan konsentrasi. Berdasarkan teori tumbuh kembang anak menurut Hurlock, stimulasi yang tepat dan menyenangkan di masa usia dini akan sangat berpengaruh terhadap perkembangan fisik, emosional, dan kognitif anak. Yoga anak yang dikemas dalam bentuk gerakan sederhana dan menyenangkan dapat meningkatkan fleksibilitas, kekuatan otot, serta menumbuhkan kebiasaan hidup sehat sejak dini. Selain itu, aktivitas yoga juga berkontribusi dalam pembentukan regulasi emosi dan perilaku anak karena mengajarkan ketenangan, fokus, dan relaksasi. Melalui pendekatan partisipatif berupa demonstrasi langsung, ibu-ibu balita dapat belajar gerakan yang dapat diulang di rumah, sehingga efek stimulasi dapat berkelanjutan. Hal ini sejalan dengan konsep *early childhood care and development* (ECCD), yang menekankan pentingnya intervensi dini secara menyeluruh terhadap aspek tumbuh kembang anak melalui peran aktif keluarga dan lingkungan.

Yoga memiliki beberapa manfaat yang berguna untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Berdasarkan hasil dari sepuluh artikel didapatkan hasil bahwa manfaat yoga anak yaitu dapat meningkatkan konsentrasi belajar, meningkatkan kemampuan kognitif, meningkatkan kemampuan motorik kasar, meningkatkan kecerdasan jamak, meningkatkan kecerdasan emosional, dan meningkatkan keseimbangan tubuh (Fitriana et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian (Pratiwi et al., 2024) dapat disimpulkan bahwa, terdapat pengaruh pijat common cold terhadap gejala dan lama sembuh batuk pilek pada balita. Menurut (Librawati, 2022) yang menyatakan bahwa pijat common cold adalah terapi relaksasi untuk mengurangi perasaan depresi dan gelisah pada kondisi gangguan saluran nafas. Obat oral tidak cukup untuk memulihkan kondisi anak karena mereka cenderung rewel dan sulit untuk minum obat. Sehingga dibutuhkan cara tambahan untuk mendukung proses penyembuhan anak. Para ahli rehabilitasi medik mengatakan bahwa lendir dapat mengganggu oksigen dan menjadi tempat berkembang biak kuman, sehingga masa infeksi pun akan menjadi lebih panjang. Untuk mendukung proses penyembuhan, dapat dilakukan chest therapy atau terapi dada (Nurmawati et al., 2019).

### **Tahap 5 Evaluasi**

Tahap evaluasi merupakan langkah terakhir dari rangkaian kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan, meliputi penyuluhan kepada remaja tentang dismnoorea dan tablet tambah darah, penyuluhan prenatal yoga bagi ibu hamil, pijat oksitosin untuk ibu menyusui, serta yoga anak untuk balita. Evaluasi dilakukan untuk menilai pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan, efektivitas metode penyuluhan, serta dampak awal yang terlihat pada perilaku atau sikap sasaran. Evaluasi dilakukan melalui observasi langsung selama kegiatan, tanya jawab, serta diskusi singkat pasca-penyuluhan untuk mengukur sejauh mana peserta dapat mengingat dan memahami informasi yang disampaikan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu menjelaskan kembali manfaat dari materi yang diberikan, seperti pentingnya gerakan prenatal yoga, teknik pijat oksitosin, manfaat yoga anak terhadap perkembangan balita, serta pentingnya konsumsi tablet tambah darah bagi remaja. Peserta juga menunjukkan antusiasme yang tinggi dan berkomitmen untuk menerapkan informasi yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan telah berjalan dengan baik dan efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta kesadaran kesehatan pada masing-masing kelompok sasaran.

## Simpulan dan Saran

### Simpulan

Setelah dilakukan pengkajian selama enam hari pada tanggal 2–7 Juni 2025, didapatkan data mengenai jumlah ibu hamil di Kelurahan Gogik dan dapat disimpulkan bahwa masalah kesehatan dalam lingkup kebidanan meliputi kurangnya pengetahuan ibu tentang kebutuhan nutrisi selama kehamilan dan prenatal yoga, kurangnya pemahaman remaja mengenai pola hidup sehat serta pentingnya konsumsi tablet tambah darah, kurangnya pengetahuan ibu nifas tentang pijat oksitosin, serta kurangnya wawasan ibu tentang pijat common cold dan yoga pada anak. Berdasarkan temuan tersebut, maka ditetapkan alternatif pemecahan masalah melalui pelaksanaan berbagai kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku masyarakat dalam menjaga kesehatan, khususnya di wilayah Kelurahan Gogik RT.01–10/RW.01. Seluruh program tersebut dirancang dalam bentuk POA (Plan of Action) dan dilaksanakan sesuai jadwal yang telah direncanakan dan disepakati bersama dengan para responden.

### Saran

Berdasarkan seluruh kegiatan yang telah dilakukan, baik secara fisik maupun nonfisik, diharapkan hasil yang dicapai dapat memberikan manfaat nyata bagi masyarakat serta dapat dipertahankan dan dikembangkan secara berkelanjutan. Untuk instansi pemerintahan, diharapkan agar seluruh unit kerja, baik lintas program maupun lintas sektor, senantiasa memberikan dukungan dan pengarahan kepada masyarakat dalam rangka meningkatkan status kesehatan. Sementara itu, kepada pihak instansi kesehatan, khususnya puskesmas, diharapkan agar data-data yang telah diperoleh selama kegiatan ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan dalam perencanaan dan pelaksanaan program kesehatan ke depan.

### Daftar Pustaka

- Ananda, S., Nursaadah, & Oktaviana, C. (2025). Abstrak. *Jurnal Medika Hutama*, 4201–4208.
- Ernawati, W., Hanung, A., Dewi, R., & Wahyuningsih. (2025). Universitas Kader Bangsa , 2 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Estu Utomo , 3 Universitas Kader Bangsa , 4 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Estu Utomo PENDAHULUAN Permasalahan utama Indonesia di bidang kesehatan masih jauh dari target global SDGs yaitu Angka Kem. *Jurnal Cahaya Mandalika*.
- Fitriana, J., Oktaviani, N., Aprillia, R., Rani, R. N. M., & Sofiyanti, I. (2022). Efektivitas Yoga Anak pada Anak Prasekolah. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call For Paper Kebidanan*, 1(1), 1–13. <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/55>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2012). *Primary Health Care: peran, tugas, dan tanggung jawab bidan di tingkat komunitas [Modul]*. Depkes RI.
- Librawati, S. (2022). *Efektivitas pijat batuk pilek terhadap lama hari batuk pilek pada balita. Skripsi*. DIV Kebidanan.
- Nurmayanti, N., Waluyo, A., Jumaiyah, W., & Azzam, R. (2019). Pengaruh Fisioterapi Dada, Batuk Efektif dan Nebulizer terhadap Peningkatan Saturasi Oksigen dalam Darah pada Pasien PPOK. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(1), 362–371. <https://doi.org/10.31539/jks.v3i1.836>
- Pratiwi, N. M. A. D., Kasjono, H. S., & Maimunah, S. (2024). Pengaruh pijat common cold terhadap gejala dan lama sembuh batuk pilek pada balita. *SAGO: Gizi Dan Kesehatan*, 5(2), 360–365. <http://dx.doi.org/10.30867/sago.v5i2.1440>
- Riyadi, S. (2014). *Sosiologi Kesehatan: Konsep dan Aplikasi dalam Pelayanan Kesehatan*. Graha Ilmu.
- Soimi, S., Suci, D. N., & Cahyaningrum. (2024). *Pijat Oksitosin sebagai Upaya Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Menyusui*. 3(1), 697–704.

Prosiding  
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan  
Universitas Ngudi Waluyo

<https://doi.org/10.37287/jpm.v6i2.3731>

Sulistiyaningsih, S. H., & Rofika, A. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii. *Jurnal Kebidanan*, 12(01), 34. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v12i01.363>