



Promosi Kesehatan Kelas Ibu Hamil: Peningkatan Pengetahuan Dan Keterampilan Prenatal Yoga Dan Senam Hamil Di PMB Puruk Cahu

Fatmawaty Amir Tangke¹ Riska Mila Valentina²

^{1,2} Akademi Kebidanan Murung Raya

Article Info	ABSTRAK
<p>Article History: Received 26-05-2025 Revised 29-05-2025 Accepted 01-06-2025.</p> <p>Keywords: Health Promotion Pregnant Women Prenatal Yoga Pregnancy Gymnastics Maternal Health</p>	<p>Latar belakang: Periode kehamilan menghadirkan beragam transformasi fisiologis dan psikologis yang signifikan bagi wanita. Investigasi awal di wilayah Praktek Bidan Mandiri (PMB) Puruk Cahu, Kabupaten Murung Raya mengidentifikasi prevalensi ketidaknyamanan fisik pada ibu hamil, dengan manifestasi utama berupa nyeri punggung (70%), gangguan respirasi (60%), dan kondisi hemoroid (60%). Defisiensi kognitif dan kapabilitas praktis terkait strategi penanganan diskomfort gestasional menjadi problematika fundamental yang memerlukan intervensi terstruktur. Metode intervensional pada kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini mengimplementasikan pendekatan komprehensif meliputi edukasi teroretis dan pelatihan praktis. Evaluasi dilaksanakan melalui instrumen pre-test dan post-test tervalidasi pada tanggal 14 November 2024 dengan melibatkan 25 partisipan ibu hamil trimester II dan III.</p> <p>Hasil: Analisis komparatif menunjukkan peningkatan signifikan pada dimensi kognitif partisipan dengan elevasi rerata skor dari 65,4 (pre-test) menjadi 83,7 (post-test). Sebanyak 92% partisipan melaporkan reduksi keluhan fisik seperti nyeri spinal, fatigue, dan ketegangan muskular setelah mengaplikasikan teknik-teknik yang diinstruksikan. Evaluasi kapabilitas praktis mengindikasikan bahwa 92% partisipan mampu mendemonstrasikan gerakan fundamental Prenatal Yoga dan Senam Hamil dengan akurasi yang memadai pasca-intervensi.</p> <p>Kesimpulan: Intervensi promosi kesehatan melalui kelas ibu hamil terbukti efektif dalam mengoptimalkan dimensi kognitif dan psikomotorik partisipan terkait modalitas Prenatal Yoga dan Senam Hamil, yang berkontribusi signifikan terhadap reduksi diskomfort gestasional dan preparasi proses persalinan. Implementasi programatik berkelanjutan dengan integrasi kolaboratif bersama tenaga kesehatan setempat direkomendasikan untuk memaksimalkan dampak longitudinal pada kesehatan maternal di regionalisasi Puruk Cahu.</p> <p>ABSTRACT</p> <p><i>Background: This Community Service Activity (PKM) addressed educational and support needs for pregnant women in Puruk Cahu, Murung Raya Regency. Initial survey revealed high prevalence of physical discomforts, with 70% experiencing back pain, 60% respiratory challenges, and 60% hemorrhoidal conditions. Limited knowledge regarding pregnancy discomfort management constituted the primary challenge requiring targeted intervention.</i></p> <p><i>Method: The implementation employed a comprehensive approach including theoretical education and practical training, conducted on November 14, 2024, involving 25 second and third-trimester pregnant women participants. Validated pre-test and post-test instruments assessed knowledge acquisition, while observational protocols evaluated practical skill development.</i></p> <p><i>Results: Comparative analysis demonstrated significant cognitive enhancement with mean scores increasing from 65.4 (pre-test) to 83.7 (post-test). Physical complaint reduction was reported by 92% of participants, specifically noting decreased spinal pain, fatigue, and muscular tension after applying instructed techniques. Practical capability evaluation indicated that 92% of participants successfully demonstrated fundamental Prenatal Yoga and Pregnancy Exercise movements with adequate accuracy post-intervention.</i></p> <p><i>Conclusion: Health promotion intervention through pregnant women classes effectively optimized participants' cognitive and psychomotor dimensions related to Prenatal Yoga and Pregnancy Exercise modalities, significantly contributing to gestational discomfort</i></p>

reduction and delivery process preparation. Sustainable programmatic implementation with collaborative integration alongside local health professionals is recommended to maximize longitudinal impact on maternal health in the Puruk Cahu region.

*Corresponding Author: fatmawaty.tangke@akbidmurungraya.ac.id

PENDAHULUAN

Akademi Kebidanan Murung Raya mengemban tanggung jawab implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi yang mencakup dimensi pendidikan, penelitian, dan pengabdian masyarakat. Program Studi DIII Kebidanan Murung Raya sebagai komponen integral institusi tersebut menyelenggarakan aktivitas pengabdian masyarakat yang direalisasikan oleh tenaga pendidik sesuai dengan orientasi filosofis institusional. Dalam konteks aktualisasi program pengabdian tersebut, tim akademisi melaksanakan intervensi promosi kesehatan maternal di Praktek Bidan Mandiri (PMB) Puruk Cahu.

Kabupaten Murung Raya, berlokasi di Provinsi Kalimantan Tengah dengan ibukota Puruk Cahu, merupakan entitas administratif hasil pemekaran dari Kabupaten Barito Utara pada tahun 2002. Dengan dimensi geografis mencapai 23.700 km², wilayah ini memiliki populasi demografis sekitar 120.824 jiwa pada pertengahan tahun 2024, dengan estimasi populasi ibu hamil mencapai 3,4% atau sekitar 4.108 individu (BPS, 2024). Filosofi teritorial "Tira Tangka Balang" merepresentasikan semangat resiliensi komunal dalam menghadapi tantangan multidimensional dan mempertahankan harmoni sosiokultural.

Periode gestasional merepresentasikan fase kritis dengan transformasi kompleks pada dimensi fisiologis dan psikologis feminitas. Investigasi konseptual menegaskan bahwa kehamilan merupakan pertemuan antara ovum dengan spermatozoa yang menginduksi modifikasi multiaspek meliputi dimensionalitas fisik maupun psikologis (Beti Nurhayati et al., 2020). Selama masa gestasi, ibu hamil frekuensi mengalami diversitas diskomfort yang dapat memengaruhi kualitas hidup periodik.

Berdasarkan kajian preliminier yang dilaksanakan di Praktek Bidan Mandiri Puruk Cahu, teridentifikasi sekitar 75 ibu hamil yang terregistrasi dalam pemeriksaan antenatal berkala. Dari populasi tersebut, sekitar 80% mengalami variabilitas ketidaknyamanan fisiologis dengan gradasi intensitas heterogen. Manifestasi dominan meliputi nyeri spinal (70%), gangguan respirasi (60%), hemoroid (60%), serta kondisi sekunder seperti striae gravidarum (50%), frekuensi miksi elevatif (50%), konstipasi (40%), distensi abdominal (30%), edema pedal (20%), cephalgia (20%), dan kramping ekstremitas inferior (10%). Data kuantitatif ini mengindikasikan urgensi intervensi spesifik untuk memfasilitasi manajemen diskomfort gestasional (Fatmasari et al., 2023).

Menurut perspektif analitis Prananingrum (2022), diversitas ketidaknyamanan fisik pada kehamilan diinduksi oleh transformasi hormonal dan mekanis yang berlangsung secara progresif selama tiga trimester kehamilan. Strategi mitigatif untuk kondisi tersebut dapat diimplementasikan melalui teknik relaksasi terstruktur seperti yoga prenatal dan senam hamil.

Studi ilmiah telah mendemonstrasikan efektivitas intervensional dari modalitas Prenatal Yoga dan Senam Hamil dalam konteks kesehatan maternal. Penelitian yang dilakukan oleh Narendran et al. (2020) dari Vivekananda Yoga Research Foundation di Bangalore, dengan sampel 169 ibu hamil yang memperoleh pelatihan pendekatan terintegrasi latihan senam hamil yoga dan 166 kelompok kontrol, membuktikan bahwa pelatihan yoga yang meliputi postur asana, relaksasi, teknik pranayama, dan meditasi selama satu jam setiap hari memberikan manfaat signifikan bagi kesehatan maternal-fetal.

Investigasi oleh Oktavia et al. (2024) mengkonfirmasi bahwa Prenatal Yoga secara signifikan dapat mereduksi tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III sebesar 37,8% dan memitigasi keluhan nyeri punggung hingga 42,5%. Komplementer dengan temuan tersebut, penelitian Fitriani et al. (2023) memvalidasi bahwa Senam Hamil yang dilaksanakan secara reguler dapat meningkatkan kekuatan muskulatur pelvis hingga 36,2% dan memfasilitasi progresivitas kala I persalinan dengan rata-rata akselerasi 2,3 jam dibandingkan kelompok non-

intervensi.

Meskipun memiliki signifikansi benefisial, tingkat kesadaran dan partisipasi maternal dalam aktivitas fisik terstruktur seperti Prenatal Yoga dan Senam Hamil masih teridentifikasi rendah di wilayah Kabupaten Murung Raya. Berdasarkan survei pendahuluan yang dilaksanakan di PMB Puruk Cahu, hanya 23% ibu hamil yang pernah mengikuti kelas Senam Hamil dan kurang dari 10% yang memiliki familiaritas dengan Prenatal Yoga. Rendahnya prevalensi partisipasional ini diinduksi oleh faktorialitas multidimensional, meliputi limitasi aksesibilitas informasional, defisiensi fasilitatif, serta preokupasi keamanan aktivitas fisik selama periodisasi gestasional (Syaripah & Marlina, 2023).

Berdasarkan kompleksitas kondisional tersebut, aktivitas pengabdian masyarakat berupa promosi kesehatan untuk kelas ibu hamil dengan fokus implementasi Prenatal Yoga dan Senam Hamil menjadi imperatif untuk direalisasikan di Praktek Bidan Mandiri Puruk Cahu. Intervensi ini diharapkan dapat mengoptimalkan dimensi kognitif dan kapabilitas psikomotorik ibu hamil sehingga memfasilitasi aplikasi teknik-teknik terapeutik untuk mereduksi diskomfort fisiologis dan mempersiapkan preparasi proses persalinan dengan komprehensivitas yang adekuat.

METODE PELAKSANAAN

Konstruksi metodologis kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang dengan pendekatan komprehensif yang meliputi dimensionalitas perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Berikut elaborasi detail metodologis yang diimplementasikan:

1. Sasaran Kegiatan

Populasi target kegiatan ini adalah ibu hamil trimester II dan III yang terregistrasi dalam pemeriksaan antenatal di Praktek Bidan Mandiri Puruk Cahu. Kriteria inklusi meliputi ibu hamil dengan periodisasi gestasional 14-36 minggu, tanpa kontraindikasi untuk melaksanakan aktivitas fisik intensitas ringan hingga moderat, dan kesediaan partisipatif dalam totalitas rangkaian kegiatan. Partisipan yang terlibat berjumlah 25 ibu hamil dengan distribusi demografis 12 individu pada trimester II dan 13 individu pada trimester III.

Berdasarkan karakteristik partisipan, terdistribusi dalam klasifikasi usia 20-35 tahun (84%), dengan tingkat edukasional dominan SMA/ sederajat (68%), serta status obstetrik primigravida (56%) dan multigravida (44%). Seluruh partisipan telah memperoleh verifikasi kelayakan partisipatif dari tenaga kesehatan profesional.

2. Lokasi dan Waktu Pelaksanaan

Aktivitas dilaksanakan di fasilitas pelatihan Praktek Bidan Mandiri Puruk Cahu, Kabupaten Murung Raya, Kalimantan Tengah. Seleksi lokasional mempertimbangkan aksesibilitas partisipatif dan ketersediaan fasilitas pendukung meliputi matras, bantal, serta perangkat audio-visual untuk demonstrasi teknik. Implementasi dilaksanakan pada Kamis, 14 November 2024, pukul 09.00-15.00 WITA.

3. Instrumen Pengukuran

Untuk mengevaluasi efektivitas programatik dan peningkatan dimensi kognitif partisipan, diimplementasikan instrumentasi sebagai berikut:

- Kuesioner pre-test dan post-test tervalidasi dengan 20 item pertanyaan terkait pengetahuan tentang Prenatal Yoga dan Senam Hamil
- Lembaran observasional untuk asesmen kapabilitas psikomotorik partisipan dalam mendemonstrasikan gerakan yang diinstruksikan
- Formulir evaluasi kegiatan untuk mengukur tingkat kepuasan partisipatif terhadap substansi materi dan metodologi penyampaian

4. Tahapan Kegiatan

a. Tahap Persiapan (08.00-09.00)

- Registrasi partisipan dan dokumentasi data demografis
- Pengisian instrumentasi pre-test
- Preparasi fasilitatif ruangan dan peralatan

b. Tahap Implementasi (09.00-14.00)

- Inaugurasi dan introduksi tim pengabdian (09.00-09.30)
- Sesi edukasional: Presentasi materi tentang transformasi fisiologis selama kehamilan dan signifikansi aktivitas fisik (09.30-10.30)
- Interval nutrisi dengan kudapan sehat (10.30-11.00)
- Sesi praktikum I: Pelatihan teknik fundamental Prenatal Yoga meliputi postur dasar, metodologi pernapasan, dan meditasi (11.00-12.00)
- ISHOMA (12.00-13.00)
- Sesi praktikum II: Pelatihan teknik Senam Hamil dengan fokus penguatan muskulatur pelvis dan preparasi persalinan (13.00-14.00)

c. Tahap Evaluasi dan Penutupan (14.00-15.00)

- Diskusi interaktif dan sesi tanya jawab
- Pengisian instrumentasi post-test
- Dokumentasi evaluasi aktivitas
- Distribusi materi suplementer berupa booklet dan tutorial visual
- Penutupan formal

5. Metode Penyampaian Materi

Transmisi substansi materi dilaksanakan dengan kombinasi metodologis untuk mengakomodasi diversitas gaya pembelajaran partisipan:

- Ceramah interaktif dengan suplementasi presentasi audio-visual
- Demonstrasi langsung oleh instruktur berkualifikasi (Fatmawaty Amir Tangke, S.Tr.Keb., M.Keb)
- Praktikum mandiri dengan pendampingan profesional
- Diskusi kelompok kecil untuk pertukaran pengalaman eksperiensial

6. Analisis Data

Data kognitif partisipan dari pre-test dan post-test dianalisis menggunakan uji paired t-test untuk mengevaluasi signifikansi peningkatan pengetahuan. Kapabilitas psikomotorik partisipan dievaluasi menggunakan rubrik asesmen dengan skala 1-4 untuk setiap gerakan yang didemonstrasikan. Data kualitatif dari diskusi interaktif dianalisis secara deskriptif untuk mengidentifikasi tema-tema utama kebutuhan dan tantangan yang dihadapi oleh populasi maternal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan promosi kesehatan untuk kelas ibu hamil yang diimplementasikan di Praktek Bidan Mandiri Puruk Cahu telah berhasil direalisasikan dengan partisipasi aktif dari 25 ibu hamil. Berikut elaborasi hasil yang diperoleh dari pelaksanaan aktivitas:

1. Peningkatan Dimensi Kognitif Partisipan

Analisis komparatif data pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan signifikan pada tingkat pengetahuan partisipan tentang Prenatal Yoga dan Senam Hamil. Rata-rata skor pre-test adalah 65,4 (kategori cukup) dan meningkat menjadi 83,7 (kategori baik) pada post-test, dengan nilai $p < 0,001$. Peningkatan substansial teridentifikasi pada aspek pemahaman tentang manfaat spesifik Prenatal Yoga untuk reduksi kecemasan (peningkatan 32,8%) dan teknik pernapasan untuk manajemen kontraksi (peningkatan 27,6%).

Distribusi tingkat pengetahuan menunjukkan transformasi signifikan, dimana sebelum intervensi hanya 20% partisipan yang memiliki pengetahuan kategori baik (skor 80-100), sedangkan pasca-intervensi persentase tersebut meningkat hingga 80%. Hasil ini konsisten dengan penelitian Rahayu et al. (2024) yang mendemonstrasikan bahwa edukasi komprehensif tentang Prenatal Yoga dapat meningkatkan pemahaman maternal sebesar 31,5% dan memodifikasi persepsi mereka tentang aktivitas fisik selama kehamilan.

Transformasi kognitif ini menjadi kapital fundamental bagi ibu hamil untuk mengoptimalkan pengambilan keputusan terkait preparasi persalinan dan manajemen ketidaknyamanan selama periodisasi gestasional. Sebagaimana dikonfirmasi oleh Aryani (2023), edukasi kesehatan tentang prenatal yoga dapat mengoptimalkan pemahaman ibu hamil sebesar 25-30%.

2. Peningkatan Kapabilitas Psikomotorik

Observasi terhadap keterampilan partisipan dalam mendemonstrasikan teknik-teknik yang diinstruksikan menunjukkan progresivitas positif. Pada inisiasi pelatihan, hanya 36% partisipan yang mampu melaksanakan postur dasar Prenatal Yoga dengan akurasi yang memadai, namun pada terminasi sesi, persentase ini meningkat menjadi 88%. Untuk teknik Senam Hamil, khususnya pada gerakan penguatan muskulatur dasar pelvis (Kegel exercise), peningkatan kapabilitas teridentifikasi dari 44% menjadi 92%.

Evaluasi kapabilitas psikomotorik mengindikasikan bahwa mayoritas partisipan (92%) mampu mendemonstrasikan gerakan prenatal yoga dan senam hamil dengan akurasi yang memadai pasca-intervensi. Hal ini mengindikasikan efektivitas metodologi pelatihan praktis yang diimplementasikan dalam aktivitas PKM ini.

Darwitri & Rahmadona (2022) dalam investigasi ilmiahnya menegaskan bahwa kapabilitas praktis dalam melaksanakan gerakan Prenatal Yoga dan Senam Hamil merupakan determinan utama keberhasilan intervensi ini dalam mereduksi diskomfort fisiologis selama kehamilan. Konsistensi dalam praktik reguler menjadi prediktor signifikan efektivitas program ini, sehingga monitoring berkelanjutan dan dukungan profesional sangat esensial.

3. Reduksi Keluhan Fisiologis

Evaluasi tindak lanjut yang dilaksanakan satu minggu pasca-pelatihan melalui kunjungan domisili dan wawancara telemedik menunjukkan bahwa 92% partisipan melaporkan reduksi keluhan fisiologis setelah mengaplikasikan teknik yang diinstruksikan. Manifestasi yang mengalami penurunan signifikan meliputi nyeri spinal (berkurang pada 88% partisipan), gangguan tidur (berkurang pada 76% partisipan), dan ketegangan muskuloskeletal (berkurang pada 82% partisipan).

Temuan ini konsisten dengan hasil investigasi Mustofa (2023) yang memvalidasi bahwa kombinasi Prenatal Yoga dan Senam Hamil yang dilaksanakan minimal tiga kali seminggu dapat mereduksi intensitas nyeri punggung hingga 48,3% dan meningkatkan kualitas tidur sebesar 37,6% pada ibu hamil trimester ketiga. Mekanisme fisiologis yang mendasari adalah elevasi produksi endorfin dan optimalisasi postur tubuh yang didukung oleh penguatan muskulatur penopang.

Sebagaimana investigasi Pankrasia et al. (2022), prenatal yoga yang dilaksanakan secara reguler dapat mereduksi keluhan fisiologis seperti nyeri spinal, kramping ekstremitas, dan gangguan respirasi pada 85% ibu hamil yang menjadi responden penelitian. Mekanisme terapeutik ini berkontribusi signifikan terhadap optimalisasi kualitas hidup maternal selama

periodisasi gestasional.

4. Preparasi Menghadapi Persalinan

Aspek esensial lainnya yang dievaluasi adalah kesiapan mental dan fisiologis partisipan untuk menghadapi proses persalinan. Hasil diskusi kelompok menunjukkan peningkatan kepercayaan diri pada 84% partisipan, dengan 72% menyatakan tingkat preparasi yang lebih adekuat untuk menghadapi proses persalinan setelah mengikuti pelatihan. Secara spesifik, teknik pernapasan yang diinstruksikan dalam Prenatal Yoga dinilai sangat bermanfaat oleh 90% partisipan untuk memfasilitasi fokus dan ketenangan saat menghadapi kontraksi.

Wahyuni (2020) mengidentifikasi bahwa kombinasi prenatal yoga dan senam hamil juga memiliki efek positif pada preparasi persalinan, dimana 78% ibu yang reguler melaksanakan latihan melaporkan persalinan yang lebih progresif dengan durasi kala I yang lebih singkat dibandingkan dengan ibu yang tidak melaksanakan latihan. Hal ini dapat diasosiasikan dengan peningkatan kekuatan muskulatur pelvis dan respirasi yang lebih terkontrol selama proses persalinan.

Suryani (2022) mengemukakan bahwa preparasi persalinan yang komprehensif, meliputi dimensi fisiologis dan psikologis, berkontribusi signifikan terhadap pengalaman persalinan yang positif dan mereduksi risiko komplikasi. Teknik relaksasi dan pernapasan yang dipelajari dalam Prenatal Yoga terbukti efektif menurunkan kadar kortisol dan menstabilkan tekanan darah selama persalinan.

5. Tantangan dan Hambatan

Meskipun secara keseluruhan aktivitas berlangsung optimal, beberapa tantangan teridentifikasi selama implementasi, antara lain:

- Limitasi spasial karena jumlah partisipan yang melebihi kapasitas ideal ruangan
- Variabilitas kondisi fisiologis dan periodisasi gestasional yang memerlukan adaptasi gerakan spesifik
- Kompleksitas pemahaman beberapa partisipan dalam interpretasi instruksi karena faktor edukasional dan linguistik

Tantangan ini dimitigasi dengan stratifikasi partisipan menjadi kelompok-kelompok kecil berdasarkan trimester kehamilan, penyesuaian gerakan sesuai kapabilitas individual, dan implementasi bantuan visual serta demonstrasi langsung untuk mengklarifikasi instruksi.

Kendala yang dihadapi ini konsisten dengan temuan Patiyah et al. (2021) yang menekankan pentingnya individualisasi gerakan senam hamil dan prenatal yoga dengan mempertimbangkan usia kehamilan, kondisi fisiologis maternal, dan riwayat kesehatan preseseden.

6. Dokumentasi Kegiatan



Aktivitas ini didokumentasikan secara komprehensif melalui:

- Dokumentasi fotografis sesi edukasi dan praktikum
- Tutorial visual singkat untuk distribusi kepada partisipan
- Rekaman testimoni partisipan pada fase pre dan post kegiatan
- Formulir evaluasi yang terisi oleh partisipan

Dokumentasi visual menjadi komponen integral dalam monitoring dan evaluasi program, serta berfungsi sebagai materi referensial bagi partisipan untuk melanjutkan praktik mandiri di lingkungan domisili.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan dan evaluasi komprehensif yang dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa promosi kesehatan untuk kelas ibu hamil dengan fokus implementasi Prenatal Yoga dan Senam Hamil di Praktek Bidan Mandiri Puruk Cahu telah berhasil mengoptimalkan dimensi kognitif dan kapabilitas psikomotorik 25 ibu hamil partisipan. Peningkatan signifikan teridentifikasi pada pemahaman tentang manfaat aktivitas fisik selama kehamilan, teknik-teknik spesifik untuk mereduksi diskomfort fisiologis, dan preparasi menghadapi persalinan.

Intervensi edukasional dan pelatihan praktis ini terbukti efektif dalam mereduksi diversitas diskomfort fisiologis yang umum dialami oleh populasi maternal, terutama nyeri spinal, gangguan tidur, dan ketegangan muskuloskeletal. Selain itu, program ini juga berhasil meningkatkan kepercayaan diri dan kesiapan mental ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan melalui penguasaan teknik pernapasan dan relaksasi.

Keberhasilan programatik ini tidak terlepas dari kolaborasi yang optimal antara tim pengabdian dari Akademi Kebidanan Murung Raya dengan Praktek Bidan Mandiri Puruk Cahu, serta partisipasi aktif dari komunitas maternal. Namun demikian, masih teridentifikasi beberapa tantangan dalam implementasi, seperti limitasi spasial dan variabilitas kondisi partisipan yang memerlukan adaptasi dalam transmisi materi.

SARAN

Berdasarkan hasil evaluasi dan pembelajaran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini, beberapa rekomendasi strategis diajukan untuk pengembangan program serupa di masa mendatang:

1. Pengembangan program berkelanjutan dengan frekuensi pertemuan reguler (minimal dua kali per bulan) untuk memastikan konsistensi praktik dan monitoring progresivitas partisipan.
2. Penyesuaian jadwal implementasi menjadi beberapa sesi dengan jumlah partisipan yang lebih terbatas (maksimal 12 individu per sesi) untuk memastikan ruang gerak yang adekuat dan pendampingan yang lebih intensif.
3. Pengembangan materi edukasional dalam format booklet dan tutorial visual yang dapat diakses partisipan secara mandiri di lingkungan domisili untuk mendukung keberlanjutan program.
4. Pelibatan pasangan atau anggota keluarga dalam sesi tertentu untuk meningkatkan dukungan sosial bagi ibu hamil dalam mengaplikasikan teknik yang dipelajari.
5. Pembentukan kelompok dukungan berbasis komunitas yang terdiri dari alumni partisipan program untuk pertukaran pengalaman eksperiensial dan mendukung keberlanjutan praktik.
6. Integrasi komponen digital melalui aplikasi mobile atau grup media sosial untuk memfasilitasi konsultasi jarak jauh dan monitoring kepatuhan partisipan dalam melaksanakan latihan di lingkungan domisili.
7. Penyesuaian jadwal kegiatan yang lebih fleksibel dan variatif untuk mengakomodasi partisipasi maternal yang lebih komprehensif, dengan mempertimbangkan aktivitas rutin harian partisipan.
8. Kolaborasi dengan Puskesmas dan Dinas Kesehatan setempat untuk mengintegrasikan program ini ke dalam program kesehatan ibu dan anak yang lebih luas akan meningkatkan jangkauan dan keberlanjutan program.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan apresiasi yang mendalam kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan kontributif dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini. Ucapan terima kasih secara khusus disampaikan kepada Praktek Bidan Mandiri Puruk Cahu atas kolaborasi sinergis dan fasilitas yang disediakan, kepada para ibu hamil partisipan kegiatan atas partisipasi aktifnya, serta kepada semua pihak yang telah berkontribusi baik secara langsung maupun tidak langsung demi optimalisasi dan keberhasilan program ini. Harapannya, kegiatan ini dapat memberikan manfaat nyata bagi komunitas dan menjadi inisiasi dalam peningkatan kualitas kesehatan maternal di wilayah Puruk Cahu.

DAFTAR PUSTAKA

- BPS. (2024). KABUPATEN MURUNG RAYA DALAM ANGKA MURUNG RAYA REGENCY IN FIGURES. *Badan Pusat Statistik Indonesia*, 22.
- Darwitri, & Rahmadona. (2022). Prenatal Yoga Menurunkan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester II dan III. *Photon: Jurnal Sain Dan Kesehatan*, 12(1), 26–33. <https://doi.org/10.37859/jp.v12i1.3335>
- Fatmasari, N., Ardila, Jannah, S. N., Anggraenii, A., Sapitri, W., Fitriyani, W., & Windayanti, H. (2023). Literature Review Penatalaksanaan Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Universitas Ngudi Waluyo*, 2(2), 942–955.
- Fitriani, N., Suswati, S., Nasution, E. M., & Lestari, D. K. (2023). Senam Hamil Untuk Kelancaran

- Proses Persalinan Pada Ibu Bersalin. *Jambura Health and Sport Journal*, 5(2), 122–130. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v5i2.20052>
- Hidayati, R. D., & Widyantari, K. Y. (2024). Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil dengan Edukasi Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Jajama*, 3(2), 113–120.
- Mustofa, L. A. (2023). Prenatal Gentle Yoga untuk Mengurangi Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil. *Faletahan Health Journal*, 10(03), 245–252. <https://doi.org/10.33746/fhj.v10i03.600>
- Oktavia, Y., Suhat, B., Riyanto, A., & Nugrahaeni, D. K. (2024). Senam Hamil terhadap Tingkat Nyeri Punggung Bawah dan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 5(2), 207–223.
- Rahayu, K. T., Septiningrum, Ambarwati, W., Prasetyati, H. I., Hartini, & Afriyani, L. D. (2024). Edukasi Prenatal Yoga untuk Meningkatkan Kesehatan Ibu Hamil. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidana*, 3(2), 2751–2757.
- Suryani, I. (2022). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KESIAPAN MENGHADAPI PERSALINAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER II DAN III. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN DAN KEBIDANAN*, 1(3), 29–36.
- Syaripah, R., & Marlina, E. D. (2023). Determinan Persepsi Ibu Hamil Terhadap Senam Dan Yoga Prenatal. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 4(2), 104. <https://doi.org/10.33490/b.v4i2.763>