

**LAPORAN  
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**“PELATIHAN YOGA PADA IBU HAMIL UNTUK MENGURANGI KETIDAK  
NYAMANAN PADA KEHAMILAN DI RS MUHAMMADIYAH SITI  
KHODIJAH CABANG SEPANJANG SIDOARJO”**

**TIM PENGUSUL**

|                                    |             |
|------------------------------------|-------------|
| Nur Hidayatul A,S.ST.,M.Keb        | 0714128704  |
| Nova Elok Mardliyana, S.ST., M.Keb | 0708118702  |
| Ratna Koba Alriyani, S.Keb         | -           |
| Yulia Shofiatul labibah            | 20201664001 |
| Nabilah Wulandari Hafshoh          | 20201664010 |
| Salisah Rahmah                     | 20201664019 |
| Qur`ana Aprilia Djunaidi           | 20201664020 |

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA  
2022**

**HALAMAN PENGESAHAN  
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PkM)**

1. Judul Pengabdian : Pelatihan yoga pada ibu hamil untuk mengurangi ketidaknyamanan pada kehamilan di RS Muhammadiyah Siti Khodijah Cabang Sepanjang Sidoarjo
2. Skema : Pengabdian kepada Masyarakat
3. Jumlah Dana : Rp. 11.300.000,-
4. Ketua Pengabdian
  - a. Nama : Nur Hidayatul Ainiyah, S.ST., M.Keb
  - b. NIDN : 0714128704
  - c. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
  - d. Program Studi : Pendidikan Profesi Bidan
  - e. Nomor HP : 081230206667
  - f. Alamat Email : [nurhidayatul.bdn@fik.um-surabaya.ac.id](mailto:nurhidayatul.bdn@fik.um-surabaya.ac.id)
5. Anggota Pengabdian 1
  - a. Nama Lengkap : Nova Elok Mardliyana, S.ST., M.Keb
  - b. NIDN : 0708118702
  - c. Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Surabaya
6. Anggota Pengabdian 2
  - a. Nama Lengkap : Ratna Koba Alriyani, S.Keb
  - b. Instansi : RS Muhammadiyah Siti Khodijah Cabang Sepanjang Sidoarjo
7. Anggota Pengabdian 3
  - a. Nama Lengkap : Yulia Shofiatul Labibah
  - b. NIM : 20201664001
8. Anggota Pengabdian 4
  - a. Nama Lengkap : Nabilaah Wulandari Hafshoh
  - a. NIM : 20201664010
9. Anggota Pengabdian 5
  - a. Nama Mahasiswa : Salisah Rahmah
  - b. NIM : 20201664019
10. Anggota Pengabdian 6
  - b. Nama Mahasiswa : Qur'ana Aprilia Djunaidi
  - c. NIM : 20201664020

Surabaya, 30 April 2022

Mengetahui,

Dekan



Dr. Nur Mukarromah, S.K.M., M.Kes  
NIDN. 0713067202

Ketua

Nur Hidayatul Ainiyah, S.ST., M.Keb  
NIDN. 0714128704



Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIDN. 0727098702

## DAFTAR ISI

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| Cover                                  | 1  |
| Lembar Pengesahan                      | 2  |
| Daftar Isi                             | 3  |
| Ringkasan                              | 4  |
| BAB 1 PENDAHULUAN                      | 5  |
| BAB 2 TARGET DAN LUARAN                | 8  |
| BAB 3 METODE PELAKSANAAN               | 9  |
| BAB 4 HASIL YANG DICAPAI               | 12 |
| BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN             | 13 |
| 5.1 KESIMPULAN                         | 13 |
| 5.2 SARAN                              | 13 |
| Daftar Pustaka                         | 14 |
| Lampiran 1. Biaya                      | 15 |
| Lampiran 2. Jadwal Kegiatan.....       | 16 |
| Lampiran 3. Biodata Ketua              | 17 |
| Lampiran 4. Leaflet                    | 20 |
| Lampiran 5. Daftar Hadir               | 21 |
| Lampiran 6. Surat Tugas                | 24 |
| Lampiran 7. Surat Perjanjian Penugasan | 25 |

## RINGKASAN

Nyeri saat kehamilan sering dialami oleh kebanyakan orang wanita, hal ini karena proses fisiologis, namun ketika terjadi nyeri atau ketidaknyamanan yang berlangsung lama perlu diwaspadai, hal ini dapat disebabkan karena ada masalah pada kehamilan atau kaku pada anggota tubuh terutama pada saat hamil. Kehamilan merupakan suatu peristiwa bertemunya sel telur dan sperma di dalam atau di luar rahim dan berakhir dengan keluarnya bayi dan plasenta melalui jalna lahir. Definisi dari masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin, lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari haid terakhir.

Kehamilan juga dapat dijelaskan sebagai rentang waktu dimana terjalin pergantian situasi biologis perempuan diiringi dengan pergantian intelektual untuk menyesuaikan diri kepada pola hidup selama masa kehamilan (Lancman et al., 2022; WHO, 2017). Pada rentang waktu ini situasi akan berdampak pada pergantian fungsi fisiologis serta metabolic. Sepanjang kehamilan akan menimbulkan ketidaknyamanan, terutama pada trimester II serta III. Ketidaknyamanan merupakan sesuatu perasaan yang kurang atau yang tidak menyenangkan untuk situasi raga atau psikologis pada ibu hamil. Bersamaan pembesaran kandungan serta akumulasi berat tubuh pada kehamilan trimester III ibu hamil harus menyesuaikan diri terhadap perubahan yang dialami.

Nyeri punggung disebabkan terjadinya ketidakstabilan sendi-sendi akibat melenturnya ligament, gangguan kurva spinalis, merengangkan otot abdomen dan peningkatan berat badan ibu menyebabkan ibu mudah merasa lelah dan memungkinkan ibu mengambil posisi postur tubuh yang salah. Beberapa penelitian menemukan bahwa 50-70% ibu hamil mengalami keluhan nyeri punggung pada beberapa tahapan kehamilannya.

Jika nyeri punggung tidak segera ditangani, ini bisa mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pasca *pascapartum* dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan. Ibu hamil yang mengikuti program latihan terbukti menjalani masa persalinan lebih cepat dari biasanya primigravida 24 jam sedangkan untuk multi gravida 6-8 jam.

Kata Kunci: Ibu hamil, Yoga, Nyeri punggung

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Saat kehamilan seringkali dirasakan keluhan tidak enak pada padan, baik karena kaku maupun fisiologis akibat kehamilan itu sendiri. Kehamilan merupakan suatu peristiwa bertemunya sel telur dan sperma di dalam atau di luar rahim dan berakhir dengan keluarnya bayi dan plasenta melalui jalna lahir. Definisi dari masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin, lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari haid terakhir (Elsarika, et al., 2021).

Kehamilan ialah rentang waktu dimana terjalin pergantian situasi biologis perempuan diiringi dengan pergantian intelektual untuk menyesuaikan diri kepada pola hidup selama masa kehamilan (Lancman et al.,2022; WHO, 2017). Pada rentang waktu ini situasi akan berdampak pada pergantian fungsi fisiologis serta metabolic. Sepanjang kehamilan akan menimbulkan ketidaknyamanan, terutama pada trimester II serta III. Ketidaknyamanan merupakan sesuatu perasaan yang kurang atau yang tidak menyenangkan untuk situasi raga atau psikologis pada ibu hamil. Bersamaan pembesaran kandungan serta akumulasi berat tubuh pada kehamilan trimester III ibu hamil harus menyesuaikan diri terhadap perubahan yang dialami. (Babbar, 2012).

Perubahan ini menimbulkan gejala spesisik sesuai dengan tahapan kehamilan yang terdiri dari tiga trimester. Periode yang membutuhkan perhatian khusus adalah selama trimester III, karena masa ini merupakan masa terjadi pertumbuhan dan perkembangan janin yang semakin meningkat. Berat badan yang meningkat drastis menyebabkan ibu hamil merasa cepat lelah, sukat tidur, nafas pendek, kaki dan tangan oedema. Sejalan dengan pertumbuhan janin dan mendorong diafragma ke atas, bentuk dan ukuran rongga dada berubah. Peningkatan tinggi fundus uteri yang disertai pembesaran perut, membuat beban tubuh lebih di depan. Dalam upaya menyesuaikan dengan beban tubuh yang berlebihan sehingga tulang belakang mendorong kea arah belakang, membentuk postur lordosis. Hal ini menyebabkan ibu merasakan pegal pada pinggang, varises dan kram pada kaki. (Endang & Umu, 2021).

Nyeri punggung disebabkan terjadinya ketidakstabilan sendi-sendi akibat melenturnya ligament, gangguan kurva spinalis, merengangkan otot abdomen dan peningkatan berat badan ibu menyebabkan ibu mudah merasa lelah dan memungkinkan ibu mengambil posisi postur tubuh yang salah. Beberapa penelitian menemukan bahwa

50-70% ibu hamil mengalami keluhan nyeri punggung pada beberapa tahapan kehamilannya (Babbar, 2012).

Jika nyeri punggung tidak segera ditangani, ini bisa mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pasca *pascapartum* dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan. Ibu hamil yang mengikuti program latihan terbukti menjalani masa persalinan lebih cepat dari biasanya primigravida 24 jam sedangkan untuk multi gravida 6-8 jam. (Sri wahyuni, dkk. 2016).

Salah satu asuhan kebidanan yang diberikan untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil tersebut adalah olahraga. Bentuk olahraga yang membantu ibu hamil memperoleh power yang baik sehingga memperlancar proses persalinan yaitu prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual. Prenatal yoga dapat membantu ibu hamil untuk mengendalikan pikiran, keinginan dan reaksi terhadap stress. Prenatal 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. (Wulan, dkk.2020)

Yoga merupakan kombinasi olah badan, pikiran serta psikologis yang membantu ibu melenturkan persendian serta meredakan ketidaknyamanan terutama pada trimester III. Senam yoga ibu hamil mempunyai 5 pandangan ialah bimbingan raga konsentrasi, pernafasan( pranayama), positions (mudra), meditaso serta deep relaksasi yang dipakai buat membantu kelancaran dalam kehamilan serta persalinan. Yoga adalah aktifitas yang secara nyata mampu menggabungkan unsur psikologis-fisiologis, sementara aktifitas lainnya mayoritas lebih memiliki efek pada unsur fisik luar semata, sehingga yoga dapat dipandang sebagai salah satu filsafat hidup yang dilatar belakangi ilmu pengetahuan yang universal yakni pengetahuan tentang seni pernafasan, anatomi tubuh manusia, pengetahuan tentang cara mengatur pernafasan yang disertai senam atau gerak anggota badan, bagaimana cara melatih konsentrasi, menyatukan pikiran, dan lain sebagainya (Kwon et al., 2020).

Yoga memberikan manfaat yaitu dapat meningkatkan daya ingat, konsentrasi, menajamkan tingkat intelektual, menyeimbangkan emosi sehingga membuat hidup lebih kaya dan Bahagia (Nadholta et al., 2020). Yoga membawa kesadaran, kebebasan dan

pencerahan. Maka dalam kehidupan modern, tubuh yang menahan beban fisik dan stress keseharian yang akan bertumpuk di bagian tubuh tertentu, dan mengakibatkan berbagai ketidaknyamanan fisik, mental, maupun psikis, sehingga melalui yoga, latihan yoga juga menyentuh fisik sehingga menimbulkan keselarasan antara fisik dan mental manusia (Campbell & Nolan, 2019).

Gerakan yoga berefek positif bagi peredaran darah, memudahkan penyerapan gizi, serta membersihkan racun dari berbagai bagian tubuh. Sementara dari sisi psikologis yoga meningkatkan konsentrasi, fokus, dan meningkatkan ketenangan, juga kepuasan (Lučovnik et al., 2021). Senam yoga ibu hamil dapat mengurangi keluhan fisik ibu hamil mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan. Dengan persiapan matang, ibu akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman (Babbar et al., 2012; Lučovnik et al., 2021).

Diketahui bahwa ibu hamil mempunyai kualitas tidur yang buruk karena perubahan fisiologis dan psikologis yang dialami ibu saat hamil. Tujuan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, ketrampilan serta pelatihan tentang senam yoga pada ibu hamil di RS Muhammadiyah Siti Khodijah Cabang Sepanjang Sidoarjo.

## **1.2 Tujuan**

Memberikan pelatihan yoga kepada ibu hamil untuk membantu mengatasi ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil.

## **1.3 Manfaat**

1. Mencegah masalah nyeri punggung menjadi masalah yang lebih parah hingga pada saat persalinan
2. Mengajarkan kepada ibu hamil untuk mengatasi rasa nyeri atau ketidaknyamanan pada kehamilan
3. Meningkatkan rasa rileks kepada ibu hamil dan membantu mempersiapkan dalam menghadapi persalinan

## **1.4 Sasaran Kegiatan**

Di Lingkungan di RS Muhammadiyah Siti Khodijah Cabang Sepanjang Sidoarjo

## **1.5 Waktu dan Tempat Pelaksanaan**

Tempat pelaksanaan kegiatan ini dilakukan di 1.1 Sasaran Kegiatan Di Lingkungan di RS Muhammadiyah Siti Khodijah Cabang Sepanjang Sidoarjo. Waktu pelaksanaan kegiatan ini dimulai pada bulan Juni – Agustus bulan 2021 selama 3 kali pertemuan.

## **1.6 Solusi yang Ditawarkan**

Pemberian pelatihan diberikan kepada ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan atau nyeri punggung, Ketidak nyamanan nyeri punggung dapat meningkat apa bila otot abdominal ibu hamil lemah, otot-otot ini gagal dalam menyokong pembesaran uterus. Kelemahan otot abdominal ini, umum dijumpai pada grande multipara dimana otot-otot abdomennya tidak kembali seperti semula setelah beberapa kali melahirkan. Pada primigravida biasanya otot abdomen lebih elastis karena otot otonya belum pernah teregang sebelumnya. Nyeri otot pinggang akan meningkat seiring dengan jumlah paritas. (Gita, 2015).

Salah satunya adalah prenatal yoga, yaitu jenis latihan yoga yang dirancang khusus untuk wanita hamil. Selain dapat menjaga kesehatan, olahraga ini juga membuat ibu hamil merasa rileks dan tenang. kenaikan berat badan pasti akan terjadi selama masa kehamilan, namun kenaikan berat badan yang berlebihan tentunya akan membuat sulit saat proses persalinan nantinya. Latihan prenatal yoga dapat membantu ibu hamil untuk menjaga kenaikan berat badan sebelum melahirkan. Yoga ibu hamil dapat meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas tubuh. Gerakan-gerakan yoga pada ibu hamil menjadikan olahraga pada ibu hamil ini sebagai salah satu latihan yang baik untuk melatih pernapasan serta membantu proses persalinan menjadi lebih tenang, mudah, dan lancar

## **BAB 2**

### **TARGET DAN LUARAN**

1. Menerbitkan jurnal komunitas ber-ISSN
  2. Mengetahui Tingkat Mandiri Ketidaknyamanan dan Nyeri punggung pada ibu hamil di RS Muhammadiyah Siti Khodijah Cabang Sepanjang Sidoarjo, sehingga untuk selanjutnya dapat digunakan sebagai bahan acuan dalam penelitian
- Adapun perubahan target dan luaran pasca IbM yang adalah sebagai berikut :



| No | Target         | Luaran                                   |
|----|----------------|------------------------------------------|
| 1. | Pelatihan yoga | Mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil |
| 2. | Publikasi      | Jurnal Nasional                          |

1. Peningkatan pengetahuan tentang prenatal yoga
2. Peningkatan pengetahuan tentang penyebab ketidaknyamanan dan nyeri punggung pada ibu hamil
3. Program edukasi tentang pelatihan dan pelaksanaan gerakan yoga untuk mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil
4. Publikasi hasil Iptek bagi masyarakat

## BAB 3

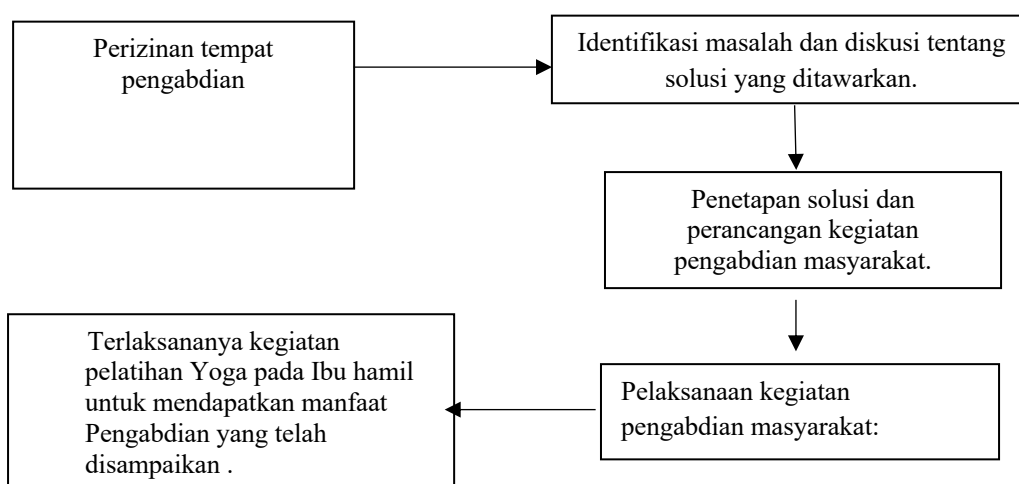
### METODE PELAKSANAAN

#### 3.1 Persiapan

Pendekatan yang dilakukan metode partisipatif dengan melakukan pendekatan terhadap tokoh masyarakat setempat untuk mendapat perizinan dan dukungan dalam mengerakkan wanita yang sedang dalam keadaan masa kehamilan

Ada beberapa tahapan yang dilakukan dalam program pengabdian masyarakat mulai dari persiapan program sampai pada tahap pelaksanaan program di antara

#### 3.1. Metode Pendekatan



#### 1. Perencanaan kegiatan dan langkah-langkah kegiatan Masuk Persiapan

- 1) Melaksanakan ijin penelitian di RS Siti Khodijah Sepanjang.
- 2) Melakukan pendekatan kepada ibu yang sedang mengalami masa kehamilan, serta persiapan persalinan yang datang control di poli hamil.
- 3) Menyiapkan tempat untuk melakukan penyuluhan tersebut agar ibu pada masa kehamilan lebih nyaman.
- 4) Pemberian penyuluhan mengenai prenatal yoga.

#### 3.3 Pelaksanaan

Kegiatan dilakukan pada tanggal 16 Juni, 16 Juli, dan 3 bulan Agustus 2021 dengan cara kerjasama dengan masyarakat dalam melakukan terapi yoga dalam kegiatan sebagai berikut:

1. Mendata berapa banyak ibu hamil yang bersedia mengikuti pelatihan Yoga di Rumah Sakit tersebut.
2. Mengumpulkan para ibu di tempat yang sudah kami sediakan.

3. Memberikan penyuluhan terkait prenatal yoga
4. Mengetahui bagaimana keluhan yang dialami dengan cara mengisi kuisioner.
5. Dilakukan sesi tanya jawab mengenai materi yang di berikan

### **3.4 Evaluasi**

Selama kegiatan penyuluhan tidak terjadi kendala, ibu – ibu juga antusias untuk mendengarkan penyuluhan mengenai gerakan yoga yang dapat diterapkan.

## BAB 4

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga (Pre Test)

| No.    | Pengetahuan | Frekuensi | Persentase |
|--------|-------------|-----------|------------|
| 1      | Baik        | 13        | 65%        |
| 2      | Cukup       | 7         | 35%        |
| Jumlah |             | 20        | 100%       |

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga(Post Test)

| No.    | Pengetahuan | Frekuensi | Persentase |
|--------|-------------|-----------|------------|
| 1      | Baik        | 20        | 100%       |
| 2      | Cukup       | 0         | 0%         |
| Jumlah |             | 20        | 100%       |

Pada tabel di atas terdapat 20 ibu hamil yang dilakukan pengkajian di RS Siti Khodijah Sidoarjo. Kegiatan pengabdian masyarakat dibagi menjadi 4 sesi, yaitu sesi mengerjakan *pretest*, penyampaian materi dan praktik prenatal yoga, tanya jawab dan sesi mengerjakan *posttest*.

Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara *pre-test* dan *post-test* yang diberikan kuesioner yaitu ibu hamil sebelum diberikan edukasi yang berpengetahuan baik sebanyak 13 orang (65%), pengetahuan cukup sebanyak 7 orang (35%), sedangkan ibu hamil sesudah diberikan edukasi yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 20 orang (100%), pengetahuan cukup sebanyak 0 orang (0%).

Setelah dilakukan penyuluhan mengenai edukasi prenatal yoga untuk mengurangi ketidaknyaman selama hamil terdapat data post test yang menunjukkan adanya peningkatan. Hasil yang diperoleh, yaitu 20 ibu hamil (100%) memahami tentang prenatal yoga dan ketidaknyamanan selama hamil. Hal ini menunjukkan adanya perubahan pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan. Hal ini sejalan dengan teori Notoatmodjo (2012) bahwa tahu diartikan mengingat suatu materi yang pernah diketahui sebelumnya.

Hasil pengabdian masyarakat ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hastuti & Andriyani (2010) yang didapatkan hasil bahwa terdapat perubahan mean tingkat pengetahuan tentang kesehatan gigi dari buruk (37.5%) menjadi baik (62.5%) setelah dilakukan intervensi berupa pendidikan kesehatan dengan metode ceramah dan

demonstrasi dengan alat peraga. Hasil penelitiannya menunjukkan  $p \text{ value} = 0.002 < \alpha$  0.05 yang berarti ada pengaruh yang signifikan yang terjadi terhadap pengetahuan responden setelah diberikan intervensi berupa edukasi atau pendidikan kesehatan.

Tujuan dari pemberian penyuluhan kesehatan adalah agar tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga, dan masyarakat dalam membina dan memelihara perilaku sehat dan lingkungan sehat, serta berperan aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal (Effendy, 2012) hal ini sama seperti tujuan dilakukannya pengabdian masyarakat ini untuk menambahkan pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga untuk mengurangi ketidaknyamanan selama hamil.

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **Simpulan**

Kehamilan ialah rentang waktu dimana terjalin pergantian situasi biologis perempuan diiringi dengan pergantian intelektual untuk menyesuaikan diri kepada pola hidup selama masa kehamilan. Nyeri punggung disebabkan terjadinya ketidakstabilan sendi-sendi akibat melenturnya ligament, gangguan kurva spinalis, merenggangkan otot abdomen dan peningkatan berat badan ibu menyebabkan ibu mudah merasa lelah dan memungkinkan ibu mengambil posisi postur tubuh yang salah. Beberapa penelitian menemukan bahwa 50-70% ibu hamil mengalami keluhan nyeri punggung pada beberapa tahapan kehamilannya.

Yoga adalah perpaduan olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran serta mengurangi ketidaknyamanan terutama pada trimester III. Terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang ketidaknyamanan selama hamil, adanya peningkatan keterampilan pada ibu hamil tentang gerakan prenatal yoga menjadi alternatif penatalaksanaan exercise pada ibu hamil yang dapat dikerjakan dirumah untuk mengatasi ketidaknyamanan selama hamil. Terdapat kelompok kelas prenatal yoga di RS Siti Khodijah Sepanjang agar ibu hamil lainnya mendapatkan pengetahuan dan keterampilan tentang kehamilan dan prenatal yoga.

#### **Saran**

Berdasarkan pembahasan dan simpulan dapat disarankan beberapa hal sebagai berikut :

- a. Menimbang efektivitas prenatal yoga dalam mengatasi ketidaknyamanan dan nyeri punggung pada ibu hamil, untuk lebih lanjut penting diadakan penelitian yang lebih spesifik terhadap tingkat ketidaknyamanan pada ibu hamil untuk mengetahui jangka waktu mengatasi ketidaknyamanan dengan prenatal yoga.
- b. Diharapkan kepada masyarakat agar lebih mensosialisasikan tentang manfaat dari prenatal yoga, sehingga prenatal yoga banyak dimintai dan semakin eksis. Selain itu mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil sangat efektif
- c. Diharapkan ada penelitian lebih lanjut dan mendalam tentang meditasi untuk bisa menghasilkan karya ilmiah yang lebih sempurna

## DAFTAR PUSTAKA

- Babbar S, Parks-Savage AC, Chauhan SP. 2012. Yoga during pregnancy: a review. *American Journal of Perinatology*. 29(6):459–64.
- Ellyzabeth S, dan Nurhasanah. (2022). Pelatihan Senam Yoga Ibu Hamil. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 2745-4035
- Elsarika D, Christina Roos E, dan Ernawati B. (2021). Pelatihan Senam Yoga Di Klinik Hj. Dewi Sesmera Di Tanjung Mulia. *Jurnal Abdimas Mutiara*.
- Eli Rusmita. (2015). Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Di RSIA Limijati Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan*.
- Endang M, dan Umi Mustikasari. (2021). Pkm Yoga Prenatal Di Posyandu Mekar Wilayah Kerja UPT BLUD Puskesmas Tapung Hulu I. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. e-ISSN :2807-1409.
- Ima Syamrotul M, Wulan M, dan Ina Rahayu S. (2020). IbM Pelatihan Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil Kelompok Nasyiatul Aisyiyah Ranting Talagening. *Seminar Nasional: Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat V tahun 2020*. ISBN: 978-602-6697-66-0
- Hastuti, Sri dan Andriyani, A. (2010). Perbedaan Pengaruh Pendidikan Kesehatan Gigi Dalam Meningkatkan Pengetahuan Tentang Kesehatan Gigi Pada Anak Di SD Negeri 2 Sambi Kecamatan Sambi Kabupaten Boyolali. <http://library.stikes.ac.id>. Diakses tanggal 10 September 2021.

## Dokumentasi





## BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN

### 6.1 Biaya Kegiatan

Ringkasan anggaran biaya untuk pelaksanaan kegiatan ini seperti tabel 1 berikut.

| No                                        | Item                     | Satuan |       |    |      | Harga         | Jumlah                 |
|-------------------------------------------|--------------------------|--------|-------|----|------|---------------|------------------------|
| <b>A. Bahan Habis Pakai dan Peralatan</b> |                          |        |       |    |      |               |                        |
| 1                                         | Kertas A4 80 gram        |        |       | 1  | Rim  | Rp 45.000,00  | Rp 45.000,00           |
| 2                                         | Tinta Hitam (Epson)      |        |       | 1  | Pcs  | Rp 80.000,00  | Rp 80.000,00           |
| 3                                         | Cetak Banner             |        |       | 1  | Pcs  | Rp 60.000,00  | Rp 60.000,00           |
| 4                                         | Cetak Leaflet            |        |       | 40 | Pcs  | Rp 2.500,00   | Rp 100.000,00          |
| 5                                         | Alat Tulis               |        |       | 1  | Pack | Rp 35.000,00  | Rp 35.000,00           |
|                                           |                          |        |       |    |      |               | Rp -                   |
| <b>Sub Total A</b>                        |                          |        |       |    |      |               | <b>Rp 320.000,00</b>   |
| <b>B. Perjalanan</b>                      |                          |        |       |    |      |               |                        |
| 1                                         | Koordinator RS           | 1      | Orang | 3  | kali | Rp 100.000,00 | Rp 300.000,00          |
| 2                                         | Kader                    | 3      | Orang | 3  | kali | Rp 45.000,00  | Rp 405.000,00          |
| 3                                         | Ketua                    | 1      | Orang | 3  | kali | Rp 100.000,00 | Rp 300.000,00          |
| 4                                         | Anggota                  | 2      | Orang | 3  | kali | Rp 50.000,00  | Rp 300.000,00          |
| 5                                         | Pembantu Teknis/Lapangan | 30     | Orang | 3  | kali | Rp 20.000,00  | Rp 1.800.000,00        |
|                                           |                          |        |       |    |      |               | Rp -                   |
| <b>Sub Total B</b>                        |                          |        |       |    |      |               | <b>Rp 3.105.000,00</b> |
| <b>C. Cendera Mata</b>                    |                          |        |       |    |      |               |                        |
| 1                                         | Bidan RS                 | 1      | Orang | 1  | kali | Rp 200.000,00 | Rp 200.000,00          |
| 2                                         | Koordinator Acara di RS  | 1      | Pc    | 1  | kali | Rp 200.000,00 | Rp 200.000,00          |
| 3                                         | Fasilitator              | 3      | Orang | 1  | kali | Rp 100.000,00 | Rp 300.000,00          |
| 4                                         | Ibu (peserta)            | 30     | Orang | 1  | kali | Rp 40.000,00  | Rp 1.200.000,00        |
| <b>Sub Total C</b>                        |                          |        |       |    |      |               | <b>Rp 1.900.000,00</b> |
| <b>D. Honorarium</b>                      |                          |        |       |    |      |               |                        |

|                                         |                                     |           |              |          |             |                     |                        |
|-----------------------------------------|-------------------------------------|-----------|--------------|----------|-------------|---------------------|------------------------|
| <b>1</b>                                | <b>Ketua</b>                        | <b>1</b>  | <b>Orang</b> | <b>3</b> | <b>kali</b> | <b>Rp 50.000,00</b> | <b>Rp 150.000,00</b>   |
| <b>2</b>                                | <b>Anggota</b>                      | <b>2</b>  | <b>Orang</b> | <b>3</b> | <b>kali</b> | <b>Rp 50.000,00</b> | <b>Rp 300.000,00</b>   |
| <b>3</b>                                | <b>Pembantu<br/>Teknis/Lapangan</b> | <b>7</b>  | <b>Orang</b> | <b>3</b> | <b>kali</b> | <b>Rp 25.000,00</b> | <b>Rp 525.000,00</b>   |
| <b>Sub Total D</b>                      |                                     |           |              |          |             |                     | <b>Rp 975.000,00</b>   |
| <b>E. Konsumsi</b>                      |                                     |           |              |          |             |                     |                        |
| <b>1</b>                                | <b>Kue &amp; Air<br/>Mineral</b>    | <b>30</b> | <b>Orang</b> | <b>3</b> | <b>kali</b> | <b>Rp 10.000,00</b> | <b>Rp 900.000,00</b>   |
| <b>2</b>                                | <b>Konsumsi rapat</b>               | <b>10</b> | <b>Orang</b> | <b>3</b> | <b>kali</b> | <b>Rp 35.000,00</b> | <b>Rp 1.050.000,00</b> |
| <b>3</b>                                |                                     |           |              |          |             |                     |                        |
| <b>Sub Total E</b>                      |                                     |           |              |          |             |                     | <b>Rp 1.950.000,00</b> |
| <b>F. Lain-lain</b>                     |                                     |           |              |          |             |                     |                        |
| <b>1</b>                                | <b>Martas</b>                       | <b>10</b> | <b>Pcs</b>   |          |             | <b>Rp 40.000,00</b> | <b>Rp 400.000,00</b>   |
| <b>2</b>                                | <b>Souvenir</b>                     | <b>30</b> | <b>Orang</b> | <b>3</b> | <b>kali</b> | <b>Rp 15.000,00</b> | <b>Rp 1.350.000,00</b> |
|                                         |                                     |           |              |          |             |                     | <b>Rp -</b>            |
| <b>Sub Total F</b>                      |                                     |           |              |          |             |                     | <b>Rp 1.750.000,00</b> |
| <b>Jumlah Total A, B, C, D, E dan F</b> |                                     |           |              |          |             |                     | <b>Rp10.000.000,00</b> |

## 6.2 Jadwal Kegiatan

| No | Urutan Kegiatan                                      | Koordinasi Kegiatan |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |  |
|----|------------------------------------------------------|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|--|
|    |                                                      | 1                   | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |  |
| 1. | Koordinasi kegiatan                                  |                     |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |  |
| 2. | Penyusunan proposal                                  |                     |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |  |
| 3. | Kontrak/penugasan                                    |                     |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |  |
| 4. | Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat           |                     |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |  |
| 5. | Monitoring dan evaluasi pengabdian kepada masyarakat |                     |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |  |
| 6. | Laporan hasil pengabdian masyarakat                  |                     |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |  |
| 7. | Penyusunan laporan akhir                             |                     |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |  |
| 8. | Evaluasi kegiatan                                    |                     |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |  |

**Lampiran Biodata****BIODATA KETUA****A. Identitas Diri**

|    |                             |                                                                                      |
|----|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Nama Lengkap (dengan gelar) | Nur Hidayatul Ainiah, S.ST., M.Keb                                                   |
| 2  | Jabatan Fungsional          | Asisten Ahli                                                                         |
| 3  | Jabatan Struktural          | -                                                                                    |
| 4  | NIK                         | 012.05.1.1987.17.233                                                                 |
| 5  | NIDN                        | 0714128704                                                                           |
| 6  | Tempat dan Tanggal Lahir    | Gresik, 14 Desember 1987                                                             |
| 7  | Alamat Rumah                | Jl. Tambak Rejo RT/RW 001/008 Kelurahan Waru- Sidoarjo                               |
| 8  | Nomor Telepon/Faks/HP       | 082244416465                                                                         |
| 9  | Alamat Kantor               | Jl. Sutorejo no 59                                                                   |
| 10 | Nomor Telepon/Faks          | -                                                                                    |
| 11 | Alamat e-mail               | <a href="mailto:nurhidayatul.@um-surabaya.ac.id">nurhidayatul.@um-surabaya.ac.id</a> |
| 12 | Mata Kuliah yang Diampu     | 1. Mikrobiologi dan Parasitologi                                                     |
|    |                             | 2. Anatomi dan Fisiologi Manusia                                                     |
|    |                             | 3. Dasar-Dasar Komplementer                                                          |
|    |                             | 4. KB dan Pelayanan Kontrasepsi                                                      |
|    |                             | 5. Asuhan Kebidanan Kehamilan                                                        |
|    |                             |                                                                                      |

**B. Riwayat Pendidikan**

| <b>Jenjang Pendidikan</b> | <b>Nama Perguruan Tinggi</b>      | <b>Bidang Ilmu</b> | <b>Tahun Lulus</b> |
|---------------------------|-----------------------------------|--------------------|--------------------|
| DIII Kebidanan            | Universitas Muhammadiyah Surabaya | Kebidanan          | 2009               |
| D4/S1                     | Stikes Insan Unggul Surabaya      | Kebidanan          | 2010               |
| S2                        | UNISA                             | Kebidanan          | 2017               |

**C. Pelatihan atau workshop yang diikuti dalam 3 tahun terakhir**

| Jenis Kegiatan                                                                                     | Tempat                          | Waktu            | Sebagai |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------|---------|---------|
|                                                                                                    |                                 |                  | Penyaji | Peserta |
| Program Pengabmas”Peningkatan Partisipasi Keluarga Dalam Gerakan Masyarakat Sehat “                | UMSurabaya                      | 8-29 April 2019  |         | √       |
| Webinar “Strategi Komunikasi Interpersonal Dalam Peningkatan Asuhan Kebidanan di Era Industri 4.0” | Surabaya                        | 19 Okt 2019      |         | √       |
| Lomba:Inovasi Media Pembelajaran Rakernas                                                          | Universitas Aisyiyah Yogyakarta | 11-14 Maret 2019 |         | √       |
| Worksho: “Trik Penyusunan artikel Ilmiah dan Publikasi Jurnal Internasional”                       | UMSurabaya                      | 23 Januari 2020  |         | √       |
| Seminar “urgensi pelayanan KB pada Masa Pandemi                                                    | Daring                          | 9 Juni 2020      |         | √       |
| International Webinar “Empowering Women In New Normal Covid-19”                                    | Daring                          | 1 Juli 2020      |         | √       |
| Seminar Nasional How To Publish Research In International Journal                                  | Daring                          | 29 Juni 2021     |         | √       |
| Pelatihan: Online Percheptorship Training                                                          | Daring (UM Surabaya)            | 5-6 Juli 2021    |         | √       |
| Pendampingan Psikologis Untuk Ibu dengan Masalah Kesehatan Jiwa                                    | Daring                          | 11 Juli 2021     |         | √       |

**D. Pengalaman Penelitian Dalam 3 Tahun Terakhir**

| No | Tahun     | Judul Penelitian                                                                                                                               | Pendanaan                  |               |
|----|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------|
|    |           |                                                                                                                                                | Sumber                     | Jumlah (Rp)   |
| 1  | 2017      | Pemnafaatan Buku KIA meningkatkan Perilaku Kesehatan IBu Hamil Di Surabaya                                                                     | Mandiri                    | -             |
| 2  | 2019      | Peran Bidan dalam Pengembangan Manual Rujukan KIA pada Ibu Hamil Risiko Tinggi                                                                 | Mandiri                    | -             |
| 3  | 2019-2020 | Pengaruh Pendidikan Kesehatan melalui Media Booklet terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil tentang tumbuh kembang janin di PMB Maulina Hasnida | Hibah Internal Universitas | Rp. 8.500.000 |
| 4  | 2020-2021 | Analisis kebutuhan pelayanan komplementer di PMB wilayah Surabaya                                                                              | Hibah Internal Universitas | Rp. 6.600.000 |
| 5  | 2021-2022 | Hubungan lama penggunaan KB IUD dengan kadar Hb pada akseptor KB IUD di PMB Enny Juniati                                                       | Hibah Internal Universitas | Rp. 8.550.000 |

|   |           |                                                                               |                            |               |
|---|-----------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------|
| 6 | 2021-2022 | Terapi yoga untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil di PMB Sri wahyuni | Hibah Internal Universitas | Rp. 8.200.000 |
|---|-----------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------|

#### E. Pengalaman Pengabdian dalam 3 tahun terakhir

| No | Tahun     | Judul Pengabdian Kepada Masyarakat                                                                                                        | Pendanaan           |                |
|----|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------|
|    |           |                                                                                                                                           | Sumber              | Jumlah (Rp)    |
| 1. | 2018      | Pelatihan Pijat Bayi                                                                                                                      | Mandiri             | -              |
| 2. | 2019      | Pendampingan Ibu Hamil tentang Perilaku Sehat Ibu Hamil                                                                                   | Mandiri             | -              |
| 3. | 2019-2020 | Pendidikan kesehatan dengan media booklet untuk meningkatkan Pengetahuan tumbuh kembang janin di PMB Maulina Hasnida, S.ST., M.M Surabaya | Hibah Internal LPPM | Rp. 11.000.000 |
| 4. | 2020-2021 | Sosialisasi Terapi Komplementer dalam Pelayanan Kebidanan untuk meningkatkan pelayanan kebidanan pada Bidan di Wilayah Kota Surabaya      | Hibah Internal LPPM | Rp. 10.000.000 |
| 5. | 2021-2022 | Edukasi pemilihan MKJP untuk menambah pengetahuan Akseptor tentang macam-macam MKJP di PMB Enny Juniati, S.ST., Bd Surabaya               | Hibah Internal LPPM | Rp. 10.000.000 |
| 6. | 2021-2022 | Pelatihan yoga pada ibu hamil untuk mengurangi ketidaknyamanan pada kehamilan di RS Muhammadiyah Siti Khodijah Cabang Sepanjang Sidoarjo  | Hibah Internal LPPM | Rp. 11.300.000 |

#### F. Publikasi Ilmiah dan HaKI dalam 3 tahun terakhir

| No. | Nama Dosen/Mahasiswa/<br>Program Studi                                               | Karya                                                    |                                                                                 |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                                      | HKI, Teknologi tepat guna, dan Model / desain / rekayasa | Karya yang Mendapat Pengakuan/Penghargaan dari Lembaga Nasional / Internasional |
| 1   | Khabib A / S1 Fisioterapi Nur Hidayatul A, Aryunani / S1 Kebidanan dan Profesi Bidan | Rena Cipta Mandiri ISBN: 978-623-5431-27-7               | Buku Ajar Dasar-Dasar Komplementer                                              |
| 2   | Khabib A/ S1 Fisioterapi Nur Hidayatul A, Aryunani / S1 Kebidanan dan Profesi Bidan  | Rena Cipta Mandiri ISBN: 978-623-5431-27-7               | Buku Ajar Dasar-dasar Komplementer                                              |

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat

dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima resiko. Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan usulan dosen pemula.

Surabaya, 20 April 2021

Dosen,



Nur Hidayatul Ainiyah, S.ST., M.Keb