

Pemberdayaan Kesehatan Ibu Hamil Melalui Edukasi *Gentle Prenatal Yoga* dengan Media Video di Unit Pelaksana Teknis Dinas Puskesmas Kuta Selatan Kabupaten Badung Provinsi Bali

Ni Komang Erny Astiti*¹, Gusti Ayu Marhaeni², I Nyoman Wirata³

^{1,2,3}Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Denpasar, Indonesia

*e-mail: astitierny@gmail.com¹, gamarhaeni@gmail.com², wiratainyoman@gmail.com³

Abstrak

Perubahan muskuloskeletal kehamilan menyebabkan hiperlordosis, pelebaran dan peningkatan mobilitas sendi sakroiliaka dan simpisis pubis sehingga timbul ketidaknyamanan seperti low back pain (LBP), nyeri pinggir bawah simpisis dan kram. Ketidaknyamanan tersebut dirasakan mengganggu aktivitas ibu. Prenatal gentle yoga yang dilakukan secara benar dan rutin, efektif mencegah dan mengatasi ketidaknyamanan muskuloskeletal. Unit Pelaksana Teknis Dinas (UPTD) Puskesmas Kuta Selatan tidak dapat melaksanakan secara rutin prenatal gentle yoga di setiap desa karena keterbatasan jumlah fasilitator dan belum adanya media pembelajaran bagi ibu hamil untuk melakukan prenatal gentle yoga secara mandiri di rumah. Metode Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat (PKM) berupa demonstrasi dan pemberian video prenatal gentle yoga meliputi pengertian, manfaat, persiapan dan langkah-langkah prenatal gentle yoga dari pemanasan, gerakan inti dan relaksasi. PKM melalui edukasi prenatal gentle yoga sebagai upaya meningkatkan kebugaran dengan metode demonstrasi dan media video menyebabkan peningkatan skor sebelum dan setelah kegiatan secara signifikan dengan positive ranks 30 dan $p=0.000$. Salah satu upaya untuk mengoptimalkan kesehatan dan kebugaran ibu hamil dapat dilakukan dengan prenatal gentle yoga secara teratur, sehingga sebaiknya fasilitas kesehatan memenuhi kebutuhan tersebut dengan menyediakan layanan prenatal gentle yoga dengan menggunakan media video.

Kata kunci: Gentle Prenatal Yoga, Pemberdayaan Kesehatan, Video

Abstract

The musculoskeletal changes of pregnancy cause hyperlordosis, widening and increased mobility of the sacroiliac joint and pubic symphysis resulting in discomfort such as low back pain (LBP), pain at the lower edge of the symphysis and cramps. The discomfort is felt to interfere with the mother's activities. Prenatal gentle yoga, which is done correctly and regularly, is effective in preventing and overcoming musculoskeletal discomfort. Community health center in Kuta Selatan cannot routinely implement prenatal gentle yoga in every village due to the limited number of facilitators and the absence of learning media for pregnant women to do prenatal gentle yoga independently at home. The community service method is in the form of demonstration and provision of prenatal gentle yoga videos including understanding, benefits, preparation and prenatal gentle yoga steps from warm-up, core movements and relaxation. Community service through prenatal gentle yoga education as an effort to improve fitness with demonstration methods and video media causes a significant increase in scores before and after activities with positive ranks 30 and $p = 0.000$. One of the efforts to optimize the health and fitness of pregnant women can be done with prenatal gentle yoga regularly, so health facilities should meet these needs by providing prenatal gentle yoga services using video media.

Keywords: Gentle Prenatal Yoga, Empower Health, Video

1. PENDAHULUAN

Kehamilan dimulai sejak terjadinya nidasi hasil konsepsi sampai dengan 280 hari (40 minggu). Pada masa ini terjadi beberapa perubahan fisiologis di dalam tubuh ibu hamil yang bertujuan untuk memelihara dan mengakomodasi berkembangnya janin. Perubahan ini dimulai setelah pembuahan dan mempengaruhi setiap sistem organ dalam tubuh (Soma-Pillay et al., 2016) meliputi perubahan anatomi, fungsi tubuh, hormon, metabolisme, emosional dan sebagainya (Barakat et al., 2015). Setiap ibu hamil memiliki persepsi dan kemampuan adaptif yang berbeda-beda terhadap perubahan yang dialami selama periode kehamilan. Hal tersebut

dipengaruhi oleh beberapa faktor baik internal maupun eksternal. Selain faktor internal, pengetahuan dan pengalaman tentunya berpengaruh cukup signifikan. Hal ini tidak lepas dari peran tenaga kesehatan yang menjadi salah satu sumber informan agar dapat membantu ibu beradaptasi terhadap proses kehamilan (Serçekuş & Başkale, 2016).

Proses kehamilan seharusnya menjadi pengalaman yang menyenangkan bagi ibu hamil dan suami. Masa dimana pasangan suami istri menjadi lebih intim dengan calon bayinya sehingga akan memperkuat bonding antara orang tua dan bayi nantinya. Ibu hamil yang tidak dapat mengatasi keluhan selama kehamilan cenderung akan mengalami stress sehingga secara tidak langsung dapat mempengaruhi kesehatan ibu maupun janin serta bonding antara ibu, suami dan calon bayi (Liou et al., 2016); (Traylor et al., 2020). Ibu hamil sangat rentan mengalami stress oleh karena pengaruh dari perubahan hormon yang terjadi selama kehamilan. Hal lainnya yang terjadi selama kehamilan yaitu ambevalensi psikologis. Kondisi ini menyebabkan perubahan psikologis secara fluktuatif meliputi perasaan senang, sedih, ceria maupun putus asa (Bjelica et al., 2018);(Astuti et al., 2022).

Ketidaknyamanan yang dirasakan oleh sebagian besar oleh ibu hamil antara lain low back pain (LBP), nyeri pada pinggir bawah simpisis, kram dan sebagainya. Hal yang ini berkaitan erat dengan perubahan musculoskeletal dalam kehamilan yang menyebabkan terjadinya bentuk fisik ibu hamil menjadi hiperlordosis, pelebaran dan peningkatan mobilitas sendi sakroiliaka dan simpisis pubis (Soma-Pillay et al., 2016). Ketidaknyamanan ini dapat diatasi secara farmakologi dengan obat-obatan dan nonfarmakologi dengan herbalisme, yoga, akupresure, akupuntur, massage dan sebagainya (Ekajayanti et al., 2022). Penggunaan obat pengurang rasa nyeri dalam kehamilan sebaiknya dikurangi oleh karena secara kimia tentunya akan mempengaruhi kehamilan walaupun dalam resiko yang minimal bila diberikan sesuai dengan instruksi dokter. Oleh karena itu diperlukan alternatif pengobatan secara nonfarmakologi, salah satunya dengan melakukan *prenatal gentle yoga*. *Prenatal gentle yoga* dapat diberikan sejak umur kehamilan 24 minggu bila ibu tidak mengalami kondisi patologis dalam kehamilan (Aprillia, 2021a). Gerakan dalam *prenatal gentle yoga* efektif melenturkan seluruh otot-otot tubuh, mengurangi stres, meningkatkan imunitas, serta berpengaruh positif pada tumbuh kembang janin (Traylor et al., 2020). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *prenatal gentle yoga* efektif mengurangi low back pain pada ibu hamil (Purnamayanti & Utarini, 2020).

Pada penelitian yang dilakukan oleh pengabdian dan tim tentang edukasi yang dibutuhkan selama kehamilan, exercise/latihan fisik dalam kehamilan merupakan salah satu materi yang dibutuhkan oleh ibu hamil di kelas prenatal (Astuti & Purnamayanti, 2022b). Responden yang sebagian besar memiliki latar belakang pendidikan menengah ke atas memiliki rasa ingin tahu yang cukup besar terhadap informasi yang up to date seperti *prenatal gentle yoga*(Astuti & Purnamayanti, 2022a). Hal tersebut telah terfasilitasi di UPTD Puskesmas Kuta Selatan sejak tahun 2020 dan telah memiliki instruktur tersertifikasi. Selama 2 tahun sejak pandemi covid 19 kegiatan ini tidak maksimal dilakukan karena pertemuan hanya dapat dilakukan secara online. Pada tahun 2023, kegiatan *prenatal gentle yoga* mulai digalakkan secara bertahap. Akan tetapi selama ini program tersebut belum terlaksana dengan optimal, karena keterbatasan jumlah tenaga fasilitator, waktu pelaksanaan, jumlah peserta yang tidak maksimal oleh karena ibu sebagian besar bekerja, serta tidak adanya media pembelajaran yang dapat digunakan ibu hamil untuk berlatih mandiri di rumah.

Berdasarkan hasil penelitian, *prenatal gentle yoga* efektif dapat mencegah dan mengatasi berbagai keluhan yang dialami oleh ibu hamil bila dilakukan secara teratur minimal 2-3 kali per minggu (Field, 2016). Hal ini menjadi kendala oleh karena pelaksanaan kelas *prenatal gentle yoga* yang difasilitasi oleh UPTD Puskesmas Kuta Selatan tidak dapat dilakukan secara teratur sesuai dengan kebutuhan tersebut. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, pengabdian dan tim memberikan solusi dengan meningkatkan edukasi *prenatal gentle yoga* sebagai upaya meningkatkan kebugaran dengan menggunakan media video *prenatal gentle yoga*. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat yoga, serta mengajarkan beberapa rangkaian gerakan *prenatal gentle yoga* yang dapat dilakukan di rumah secara mandiri untuk meningkatkan kebugaran serta mencegah beberapa keluhan yang disebabkan kurang lenturnya otot-otot tubuh ibu karena proses perubahan bentuk fisik dalam kehamilan.

2. METODE

Kegiatan PKM ini diberikan pada sasaran ibu hamil trimester 2 dengan umur kehamilan >24 minggu dan dalam kondisi sehat. Lokasi kegiatan dilakukan di UPTD Puskesmas Kuta Selatan. Kegiatan PKM dilakukan melalui edukasi *prenatal gentle yoga* untuk meningkatkan kebugaran ibu hamil, membimbing ibu hamil gerakan *prenatal gentle yoga* sesuai dengan video *Prenatal gentle yoga*. Media video yoga prenatal tersebut berisikan materi meliputi manfaat, persiapan melakukan *prenatal gentle yoga*, rangkaian gerakan *prenatal gentle yoga* dari pemanasan, gerakan inti dan pendinginan/relaksasi. Kegiatan PKM dilaksanakan pada Bulan Juli 2024 oleh tim PKM yang terdiri dari dosen dan mahasiswa Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Kebidanan. Media edukasi tersebut disusun oleh tim pengabdian dengan bantuan jasa profesional. Alur pelaksanaan kegiatan PKM terdiri dari 3 tahapan yaitu perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Perencanaan kegiatan terdiri dari analisis situasi dan masalah, penjajagan, penyusunan materi edukasi dan media, pengurusan ijin. Pelaksanaan terdiri dari informed consent, *pretest*, edukasi dengan media video *yoga prenatal* dan diskusi. Evaluasi terdiri dari *post-test* dan koordinasi hasil serta tindak lanjut dengan penanggung jawab KIA dan Kepala UPTD Puskesmas Kuta Selatan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil

Kegiatan PKM terdiri dari 3 tahapan meliputi :

3.1.1. Perencanaan

Proses perencanaan meliputi identifikasi kebutuhan, identifikasi potensi dan kelemahan yang ada, menentukan jalan keluar dan kegiatan yang dilakukan, dan membuat pengorganisasian kegiatan. Perencanaan disusun sendiri oleh pengabdian, tim serta dikoordinasikan dengan penanggung jawab program di UPTD Puskesmas Kuta Selatan. Pada tahap perencanaan ini juga pengabdian dan tim mempersiapkan satuan acara penyuluhan meliputi materi, alat-alat yang dibutuhkan, media berupa video pembelajaran, *pretest* dan *post-test*.



Gambar 1. Media Edukasi Video *Prenatal gentle yoga*

3.1.2. Pelaksanaan

Tahap kedua merupakan pelaksanaan kegiatan *prenatal gentle yoga*. Kegiatan dilaksanakan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuta Selatan tanggal 15 dan 19 Juli 2024 dengan media edukasi video *prenatal gentle yoga "happy mother and happy baby"*. Sebelum pelaksanaan kegiatan, sasaran mendapatkan informed consent sebagai bentuk kesediaan mengikuti kegiatan PKM. Tahap selanjutnya dilakukan *pretest* dengan menggunakan google form yang terdiri dari 10 pertanyaan tentang pengertian, manfaat dan langkah-langkah *prenatal gentle yoga* untuk meningkatkan kebugaran ibu hamil. Jumlah ibu hamil yang mengikuti kegiatan berjumlah 30 orang. Setelah pengisian *pretest* dilakukan, selanjutnya tim pengabdian dan fasilitator kelas ibu melaksanakan kegiatan *prenatal gentle yoga* selama \pm 45 menit yang terdiri dari pemanasan, inti

dan pendinginan. Setelah kegiatan PKM berlangsung, selanjutnya dilakukan diskusi untuk membahas pengertian, manfaat dan langkah-langkah *prenatal gentle yoga* yang telah dilakukan.



Gambar 2. Pelaksanaan PKM Edukasi *Prenatal gentle yoga*

3.1.3. Evaluasi

Pada tahap ketiga dilakukan monitoring dan evaluasi kegiatan. Kegiatan evaluasi dilakukan tanggal 23 Juli 2024 dengan mengisi link *post-test* dengan menggunakan google form dan selanjutnya tim pengabdian melakukan koordinasi hasil kegiatan dengan puskesmas.

3.2. Karakteristik Sasaran

Sasaran kegiatan PKM melalui edukasi *gentle prenatal yoga* untuk meningkatkan kebugaran merupakan ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kehamilan di UPTD Puskesmas Kuta Selatan dengan usia kehamilan > 24 minggu dan dalam kondisi sehat. Karakteristik ibu hamil yang menjadi sasaran kegiatan PKM edukasi *gentle prenatal yoga* dengan media video, ditinjau berdasarkan usia, paritas, pendidikan dan pekerjaan.

3.2.1. Umur

Tabel 1. Usia Sasaran Edukasi *Prenatal gentle yoga* Sebagai Upaya Meningkatkan Kebugaran di UPTD Puskesmas Kuta Selatan

| Usia | Frequency | Percent | Valid Percent |
|-------|-------------|---------|---------------|
| Valid | 20-35 tahun | 25 | 83,33 |
| | > 35 tahun | 5 | 16,67 |
| | Total | 30 | 100,0 |

Sasaran ibu hamil yang diberikan edukasi *prenatal gentle yoga* sebagai upaya meningkatkan kebugaran di UPTD Puskesmas Kuta Selatan sebagian besar (83,33%) berusia 20-35 tahun.

3.2.2. Pendidikan

Tabel 2. Pendidikan Sasaran Edukasi *Prenatal gentle yoga* Sebagai Upaya Meningkatkan Kebugaran di UPTD Puskesmas Kuta Selatan

| Pendidikan | Frequency | Percent | Valid Percent |
|---------------------|-----------|---------|---------------|
| Pendidikan Menengah | 26 | 86,67 | 86,67 |
| Pendidikan Tinggi | 4 | 13,33 | 13,33 |
| Total | 30 | 100,0 | 100,0 |

Sasaran ibu hamil yang diberikan edukasi *prenatal gentle yoga* sebagai upaya meningkatkan kebugaran di UPTD Puskesmas Kuta Selatan sebagian besar (86,67%) memiliki latar belakang pendidikan menengah dan tinggi.

3.2.3. Paritas

Tabel 3. Paritas Sasaran Edukasi Gentle *Prenatal gentle yoga* Sebagai Upaya Meningkatkan Kebugaran di UPTD Puskesmas Kuta Selatan

| Paritas | Frequency | Percent | Valid Percent |
|---------|--------------|---------|---------------|
| Valid | Prigravida | 20 | 66,67 |
| | Multigravida | 10 | 33,33 |
| | Total | 30 | 100,0 |

Sasaran ibu hamil yang diberikan edukasi *prenatal gentle yoga* sebagai upaya meningkatkan kebugaran di UPTD Puskesmas Kuta Selatan sebagian besar (66,67%) merupakan primigravida.

3.2.4. Pekerjaan

Tabel 4. Pekerjaan Sasaran Edukasi Gentle *Prenatal gentle yoga* Sebagai Upaya Meningkatkan Kebugaran di UPTD Puskesmas Kuta Selatan

| Pekerjaan | Frequency | Percent | Valid Percent |
|-----------|---------------|---------|---------------|
| Valid | Tidak Bekerja | 25 | 83,33 |
| | Swasta | 5 | 16,67 |
| | Total | 30 | 100,0 |

Sasaran ibu hamil yang diberikan edukasi *prenatal gentle yoga* sebagai upaya meningkatkan kebugaran di UPTD Puskesmas Kuta Selatan sebagian besar (66,67%) tidak bekerja.

3.2.5. Pengetahuan Sasaran Sebelum Edukasi Gentle *Prenatal gentle yoga* Sebagai Upaya Meningkatkan Kebugaran di UPTD Puskesmas Kuta Selatan

Tabel 5. Pengetahuan Sasaran Sebelum Edukasi Gentle *Prenatal gentle yoga* Sebagai Upaya Meningkatkan Kebugaran di UPTD Puskesmas Kuta Selatan

| Pretest | Frequency | Percent | Valid Percent |
|---------|-----------|---------|---------------|
| Valid | 50.00 | 7 | 23,3 |
| | 60.00 | 5 | 16,7 |
| | 70.00 | 18 | 60,0 |
| | Total | 30 | 100,0 |

Pengetahuan sasaran sebelum edukasi *prenatal gentle yoga* sebagai upaya meningkatkan kebugaran sebagian besar (60%) memiliki skor 70. Skor terendah pengetahuan adalah 50 sebesar 23,3%. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar dari sasaran memiliki pengetahuan yang belum optimal tentang *prenatal yoga*.

3.2.6. Pengetahuan Sasaran Setelah Edukasi Gentle *Prenatal gentle yoga* Sebagai Upaya Meningkatkan Kebugaran di UPTD Puskesmas Kuta Selatan

Tabel 6. Pengetahuan Sasaran Setelah Edukasi Gentle *Prenatal gentle yoga* Sebagai Upaya Meningkatkan Kebugaran di UPTD Puskesmas Kuta Selatan

| Post-test | Frequency | Percent | Valid Percent |
|-----------|-----------|---------|---------------|
| Valid | 80.00 | 13 | 43,3 |
| | 90.00 | 7 | 23,3 |
| | 100.00 | 10 | 33,3 |
| | Total | 30 | 100,0 |

Pengetahuan sasaran setelah edukasi *prenatal gentle yoga* sebagai upaya meningkatkan kebugaran sebagian besar (43,3%) memiliki skor 80. Skor tertinggi pengetahuan adalah 100 sebesar 33,3%. Hal tersebut menunjukkan bahwa setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan metode demonstrasi dan diberikan media video, sebagian besar dari sasaran memiliki pengetahuan yang optimal tentang *prenatal gentle yoga*.

3.2.7. Perbedaan Pengetahuan Sasaran Sebelum dan Setelah Edukasi Gentle Prenatal gentle yoga Sebagai Upaya Meningkatkan Kebugaran di UPTD Puskesmas Kuta Selatan

Tabel 7. Uji Normalitas Data Pengetahuan Sasaran Sebelum dan Setelah Edukasi Gentle Prenatal gentle yoga Sebagai Upaya Meningkatkan Kebugaran di UPTD Puskesmas Kuta Selatan

| Tests of Normality | Shapiro-Wilk | | |
|--------------------|--------------|----|------|
| | Statistic | df | Sig. |
| Pretest | ,688 | 30 | ,000 |
| Post-test | ,759 | 30 | ,000 |

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa data pengetahuan sebelum (*pretest*) dan setelah (*post-test*) sasaran yang diberikan edukasi *prenatal gentle yoga* sebagai upaya meningkatkan kebugaran tidak berdistribusi normal ($p < 0.05$).

3.2.8. Perbedaan Pengetahuan Sasaran Sebelum dan Setelah Edukasi Gentle Prenatal gentle yoga Sebagai Upaya Meningkatkan Kebugaran di UPTD Puskesmas Kuta Selatan

Tabel 8. Rank Pengetahuan Sasaran Sebelum dan Setelah Edukasi Gentle Prenatal gentle yoga Sebagai Upaya Meningkatkan Kebugaran di UPTD Puskesmas Kuta Selatan

| | | Ranks | | |
|-------------|----------------|-----------------|-----------|--------------|
| | | N | Mean Rank | Sum of Ranks |
| Post-test - | Negative Ranks | 0 ^a | 0,00 | 0,00 |
| Pretest | Positive Ranks | 30 ^b | 15,50 | 465,00 |
| | Ties | 0 ^c | | |
| | Total | 30 | | |

a. *Post-test* < *Pretest*

b. *Post-test* > *Pretest*

c. *Post-test* = *Pretest*

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa seluruh sasaran (100%) memiliki *positive ranks* artinya skor pengetahuan setelah lebih tinggi daripada skor pengetahuan sebelum kegiatan edukasi.

3.2.9. Perbedaan Pengetahuan Sasaran Sebelum dan Setelah Edukasi Gentle Prenatal gentle yoga Sebagai Upaya Meningkatkan Kebugaran di UPTD Puskesmas Kuta Selatan

Tabel 9. Uji Beda Pengetahuan Sasaran Sebelum dan Setelah Edukasi Gentle Prenatal gentle yoga Sebagai Upaya Meningkatkan Kebugaran di UPTD Puskesmas Kuta Selatan

| <i>Post-test - Pretest</i> | |
|-------------------------------|---------------------|
| Z | -4.945 ^b |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | ,000 |
| a. Wilcoxon Signed Ranks Test | |
| b. Based on negative ranks. | |

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan secara signifikan data pengetahuan sebelum (*pretest*) dan setelah (*post-test*) sasaran yang diberikan edukasi prenatal gentle yoga sebagai upaya meningkatkan kebugaran ($\rho < 0.05$). Berdasarkan hasil PKM didapatkan data bahwa adanya peningkatan skor pengetahuan sasaran sebelum dan setelah edukasi *prenatal gentle yoga* sebagai upaya meningkatkan kebugaran dengan metode demonstrasi dan media video yoga prenatal yang ditunjukkan dengan seluruh sasaran pengabdian (100%) memiliki *positive ranks*. Secara signifikan, penggunaan media pembelajaran ini juga cukup efektif menyebabkan adanya perbedaan skor pengetahuan sasaran sebelum dan setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat, dengan nilai $\rho = 0.000$.

3.3. Pembahasan

Kegiatan PKM yang dilaksanakan melalui kegiatan edukasi *prenatal gentle yoga* dengan menggunakan media video, diberikan pada sasaran ibu hamil di UPTD Puskesmas Kuta Selatan. Sasaran berjumlah 30 orang ibu hamil yang memiliki usia kehamilan > 24 minggu serta dalam kondisi sehat. Berdasarkan teori perilaku kesehatan, keberhasilan pendidikan kesehatan dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah karakteristik dari sasaran. Karakteristik adalah suatu ciri yang melekat pada individu, hal tersebut meliputi usia, pendidikan, paritas dan pekerjaan. Dimensi kesehatan memiliki berbagai interaksi dengan beberapa faktor meliputi pendidikan, keuangan, kepercayaan, akses ke pelayanan kesehatan serta ketersediaan waktu dan lain sebagainya (Ahmad et al., 2019), sehingga hal tersebut sangat mempengaruhi keberhasilan edukasi yang diberikan pada kegiatan PKM yang telah dilakukan.

Karakteristik sasaran kegiatan PKM berdasarkan usia didapatkan bahwa sebagian besar (83,33%) berusia 20-35 tahun. Usia mempengaruhi kemampuan daya tangkap dan pola pikir individu, hal tersebut tentunya akan berpengaruh besar terhadap kemampuan sasaran memperoleh informasi dalam kegiatan pendidikan kesehatan yang telah dilakukan pengabdian dengan melakukan demonstrasi dan memberikan video yoga prenatal dalam bentuk link youtube melalui media *whatsapp group*. Setiap hari bidan koordinator KIA mengingatkan sasaran untuk melakukan yoga secara mandiri dengan media youtube yoga prenatal yang telah diberikan.

Karakteristik sasaran kegiatan PKM berdasarkan pendidikan didapatkan bahwa sebagian besar ibu hamil (86,67%) memiliki latar belakang pendidikan menengah dan tinggi. Hal tersebut tentunya akan berkorelasi positif dengan kemampuan sasaran dalam menerima informasi/pesan yang disampaikan selama kegiatan pendidikan kesehatan berlangsung. Terlebih lagi adanya penggunaan media pembelajaran yang interaktif dan melibatkan penggunaan teknologi akan lebih mudah diterima pada sasaran dengan kelompok usia yang dewasa dan memiliki latar belakang pendidikan yang cukup tinggi (Notoadmodjo, 2014).

Karakteristik sasaran kegiatan PKM berdasarkan paritas didapatkan bahwa sebagian besar (66,67%) merupakan primigravida. Perilaku positif ibu hamil untuk mencari informasi perawatan kehamilan dipengaruhi oleh pendidikan, status pernikahan dan paritas (Sabatghadam et al., 2023). Primigravida belum memiliki pengalaman terkait kehamilan sehingga keinginan untuk menambah informasi tentang perawatan kehamilan yang terbaik baginya dan janin menjadi alasan utama untuk mencari informasi sebanyak banyaknya dari tenaga kesehatan, buku, maupun sosial media. Karakteristik sasaran kegiatan PKM berdasarkan pekerjaan didapatkan bahwa sebagian besar (66,67%) tidak bekerja, sehingga memiliki ketersediaan waktu yang cukup fleksibel untuk dapat mengikuti kegiatan PKM sampai tuntas.

Prenatal gentle yoga merupakan salah satu bentuk olah fisik dalam kehamilan dengan melakukan olah tubuh dan nafas sehingga memberikan manfaat positif bagi ibu hamil dan janin (Aprillia, 2021b). Pelaksanaan kegiatan yoga prenatal yang telah dilakukan di UPTD puskesmas Kuta Selatan sejak tahun 2020 sampai dengan saat ini menggunakan beberapa alat dan fasilitas berupa matras yoga dan musik relaksasi. Pelaksanaan kegiatan tersebut belum memiliki media yang dapat digunakan oleh ibu hamil untuk berlatih secara mandiri di rumah. Kendala lainnya yang terjadi, terbatasnya fasilitator yoga prenatal yang dimiliki juga menyebabkan pelaksanaan yoga prenatal secara rutin setiap minggu tidak dapat dilakukan. Permasalahan tersebut menyebabkan pelaksanaan kegiatan yoga prenatal untuk meningkatkan kebugaran ibu hamil

menjadi tidak optimal. Selain itu hal tersebut juga menyebabkan pengetahuan ibu hamil yang terbatas tentang yoga prenatal. Hal tersebut dapat dianalisis berdasarkan hasil pengetahuan sasaran sebelum edukasi *prenatal gentle yoga* sebagai upaya meningkatkan kebugaran sebagian besar (60%) memiliki skor 70. Skor terendah pengetahuan adalah 50 sebesar 23,3%.

Modifikasi pelaksanaan pendidikan kesehatan dengan menggunakan media dan metode yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan sasaran akan berdampak positif pada keberhasilan kegiatan edukasi. Pendidikan kesehatan adalah proses penyampaian informasi (kesehatan) secara sistematis dan terencana. Penyampaian pendidikan kesehatan melibatkan serangkaian teknik, bukan hanya satu teknik saja, seperti menyiapkan brosur, pamflet, dan video pendidikan kesehatan, menyampaikan ceramah, memfasilitasi permainan peran atau simulasi, menganalisis studi kasus, berpartisipasi dan merefleksikannya dalam diskusi kelompok, demonstrasi, dan lain-lain (Manoj Sharma, 2021). Pengetahuan sasaran setelah edukasi *prenatal gentle yoga* sebagai upaya meningkatkan kebugaran sebagian besar (43,3%) memiliki skor 80. Skor tertinggi pengetahuan adalah 100 sebesar 33,3%. Hal tersebut menunjukkan bahwa setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan metode demonstrasi dan diberikan media video, sebagian besar dari sasaran memiliki pengetahuan yang optimal tentang *prenatal gentle yoga*.

Berdasarkan hasil PKM didapatkan data bahwa adanya peningkatan skor pengetahuan sasaran sebelum dan setelah edukasi *prenatal gentle yoga* sebagai upaya meningkatkan kebugaran dengan metode demonstrasi dan media video yoga prenatal yang ditunjukkan dengan seluruh sasaran pengabdian (100%) memiliki *positive ranks*. Secara signifikan, penggunaan media pembelajaran ini juga cukup efektif menyebabkan adanya perbedaan skor pengetahuan sasaran sebelum dan setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat, dengan nilai $p=0.000$. Salah satu keuntungan penggunaan media edukasi secara umum adalah mempermudah penyampaian pesan/informasi baik secara teori maupun praktek sehingga berdampak positif dengan pengetahuan dan keterampilan. Media pembelajaran merupakan salah satu unsur yang mempengaruhi kualitas penyelenggaraan pendidikan. Pemilihan media mengikuti karakteristik materi pelajaran dan penggunaan metode pembelajaran yang sesuai akan mencapai kualitas pelaksanaan pendidikan yang baik. Media pembelajaran dapat berupa perangkat keras atau perangkat lunak yang membantu guru dalam menyampaikan materi pembelajaran dan membantu siswa memahami materi pembelajaran (Rahim et al., 2022).

Optimalisasi pengetahuan tentang manfaat *prenatal gentle yoga* untuk meningkatkan kebugaran ibu hamil terutama tentang pengertian, manfaat, persiapan dan langkah-langkahnya dilakukan dengan metode demonstrasi dan media video. Strategi yang dapat dilakukan untuk mengoptimalkan tercapainya tujuan pembelajaran, khususnya pada pendidikan kesehatan yang memiliki sasaran dengan karakteristik yang bervariasi yaitu dengan memanfaatkan teknologi, melibatkan keaktifan sasaran dengan metode yang sesuai serta menciptakan suasana pembelajaran yang interaktif (Regmi et al., 2020). Video edukasi telah menjadi bagian penting dalam proses pembelajaran. Penggunaannya sebagai alat penyampaian informasi/materi pendidikan yang penting pada *flipped classroom*, *blended*, dan *online*. Penggunaan media ini dapat ditingkatkan secara maksimal, apabila fasilitator mempertimbangkan tiga elemen yaitu memperhatikan pesan kognitif yang ingin disampaikan melalui video; memaksimalkan keterlibatan siswa dengan video; dan meng-highlight komponen penting dari edukasi yang disampaikan melalui video tersebut (Brame, 2016).

Metode dan media pembelajaran merupakan 2 komponen utama yang saling melengkapi, kedua komponen ini merupakan skill utama yang harus dimiliki oleh fasilitator dalam memberikan materi. Penggunaan metode dan media edukasi yang tepat dapat menghidupkan suasana pembelajaran, sehingga peserta akan merasa interest untuk belajar. Lingkungan belajar yang kondusif, pembelajaran kontekstual, pemahaman karakteristik peserta, ketersediaan sumber daya pengajar yang kompeten, terfasilitasinya sarana prasarana penunjang merupakan kunci terwujudnya tujuan pembelajaran yang optimal (Zhu et al., 2016). Lebih mudah bagi fasilitator untuk menyampaikan informasi baik secara lisan maupun tertulis secara efektif dan efisien melalui media pembelajaran. Media pembelajaran dirancang sedemikian rupa sehingga siswa

4. KESIMPULAN

PKM melalui edukasi *prenatal gentle yoga* dengan metode demonstrasi dan media video *prenatal gentle yoga* pada ibu hamil di UPTD Puskesmas Kuta Selatan, Kabupaten Badung Provinsi Bali, dapat secara signifikan meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat prenatal yoga bagi kebugaran ibu dan kesehatan ibu hamil serta janin.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami pada:

- a. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar atas kesempatan dan dukungannya dalam pelaksanaan PKM.
- b. Kepala Pusat Penelitian dan PKM Poltekkes Kemenkes Denpasar atas dukungan yang diberikan dalam proses pelaksanaan PKM.
- c. Ketua Jurusan Kebidanan atas peluang dan dukungan moril dalam pelaksanaan PKM.
- d. Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Badung yang berkenan memberikan ijin untuk dilaksanakannya penelitian di Puskesmas yang berada di Wilayah Kecamatan Kuta Kabupaten Badung Provinsi Bali.
- e. Kepala UPTD Puskesmas Kuta Selatan yang berkenan memberikan ijin untuk dilaksanakannya PKM di wilayah puskesmas setempat.
- f. Koordinator KIA dan Bidan Puskesmas Pembantu di UPTD Puskesmas Kuta Selatan atas Kerjasama serta support yang telah diberikan selama kegiatan PKM.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, M., Tang, X.-W., Qiu, J.-N., & Ahmad, F. (2019). *Interpretive Structural Modeling and MICMAC Analysis for Identifying and Benchmarking Significant Factors of Seismic Soil Liquefaction*. <https://doi.org/10.3390/app9020233>
- Aprillia, Y. (2021a). *Prenatal Gentle Yoga: Kunci Melahirkan dengan Lancar, Aman, Nyaman, dan Minim Trauma* (2nd ed.). Kompas Gramedia.
- Aprillia, Y. (2021b). *Prenatal Gentle Yoga* (2nd ed.). Gramedia.
- Astiti, N. K. E., & Purnamayanti, N. M. D. (2022a). *Couple Prenatal Class* (S. M. Khoeriyah (ed.)). Zahir Publishing.
- Astiti, N. K. E., & Purnamayanti, N. M. D. (2022b). Identification of the Needs Couples Against Prenatal Class Program in Badung Regency. *Indonesian Journal of Nursing and Midwifery*, *10*(1). [https://doi.org/10.21927/jnki.2022.10\(1\).76-88](https://doi.org/10.21927/jnki.2022.10(1).76-88)
- Astuti, Y. L., Khatimah, H., & Yuliani, V. (2022). Yoga Prenatal Meningkatkan Kebugaran Fisik dan Psikis pada Ibu Hamil: Literatur Reviu. *INSOLOGI: Jurnal Sains Dan Teknologi*, *1*(3), 280–290. <https://doi.org/10.55123/insologi.v1i3.576>
- Barakat, R., Perales, M., Garatachea, N., Ruiz, J. R., & Lucia, A. (2015). Exercise during pregnancy. A narrative review asking: What do we know? *British Journal of Sports Medicine*, *49*(21), 1377–1381. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094756>
- Bjelica, A., Cetkovic, N., Trninic-Pjevic, A., & Mladenovic-Segedi, L. (2018). The phenomenon of pregnancy - A psychological view. *Ginekologia Polska*, *89*(2), 102–106. <https://doi.org/10.5603/GP.a2018.0017>
- Brame, C. J. (2016). Effective Educational Videos: Principles and Guidelines for Maximizing Student Learning from Video Content. *CBE Life Sciences Education*, *15*(6), 1–6. <https://doi.org/10.1187/cbe.16-03-0125>
- Ekajayanti, P. P. N., Parwati, N. W. M., Astiti, N. K. E., & Lindayani, I. K. (2022). *Pelayanan Kebidanan Komplementer* (Susanti (ed.); 1st ed.). Syiah KUALA University Press.
- Field, T. (2016). Yoga research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, *24*, 145–161.

<https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2016.06.005>

- Liou, S. R., Wang, P., & Cheng, C. Y. (2016). Effects of prenatal maternal mental distress on birth outcomes. *Women and Birth*, 29(4), 376–380. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2016.03.004>
- Manoj Sharma. (2021). *Theoretical Foundations of Health Education and Health Promotion* (4th ed.). United State Of America.
- Notoadmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Purnamayanti, N. M. D., & Utarini, G. A. E. (2020). Intensitas Nyeri Pinggang Dan Pinggul Pada Ibu Hamil Yang Melaksanakan Yoga Prenatal Di Kota Denpasar. *Jurnal Midwifery Update (MU)*, 2(2), 69. <https://doi.org/10.32807/jmu.v2i2.90>
- Rahim, F. R., Sari, S. Y., Sundari, P. D., Aulia, F., & Fauza, N. (2022). Interactive design of physics learning media: The role of teachers and students in a teaching innovation. *Journal of Physics: Conference Series*, 2309(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/2309/1/012075>
- Regmi, K., Jones, L., Sundarasan, S., Chinna, K., Kamaludin, K., Nurunnabi, M., Baloch, G. M., Khoshaim, H. B., Hossain, S. F. A., & Sukayt, A. (2020). A systematic review of the factors – enablers and barriers – affecting e-learning in health sciences education. *BMC Medical Education*, 20(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12909-020-02007-6>
- Sabetghadam, S., Keramat, A., Goli, S., Malary, M., & Rezaie Chamani, S. (2023). Maternal Health Literacy, Health information-seeking Behavior and Pregnancy Outcomes Among Iranian Pregnant Women: A Cross-Sectional Study. *Community Health Equity Research and Policy*, 44(1), 77–87. <https://doi.org/10.1177/0272684X221095659>
- Serçekuş, P., & Başkale, H. (2016). Effects of antenatal education on fear of childbirth, maternal self-efficacy and parental attachment. *Midwifery*, 34, 166–172. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2015.11.016>
- Soma-Pillay, P., Nelson-Piercy, C., Tolppanen, H., & Mebazaa, A. (2016). Physiological changes in pregnancy. *Cardiovascular Journal of Africa*, 27(2), 89–94. <https://doi.org/10.5830/CVJA-2016-021>
- Traylor, C. S., Johnson, J. D., Kimmel, M. C., & Manuck, T. A. (2020). Effects of psychological stress on adverse pregnancy outcomes and nonpharmacologic approaches for reduction: an expert review. *American Journal of Obstetrics and Gynecology MFM*, 2(4), 100229. <https://doi.org/10.1016/j.ajogmf.2020.100229>
- Zhu, Z. T., Yu, M. H., & Riezebos, P. (2016). A research framework of smart education. *Smart Learning Environments*, 3(1). <https://doi.org/10.1186/s40561-016-0026-2>