LAPORAN AKHIR PENGABDIAN MASYARAKAT INTERNAL
POLTEKKES RS dr. SOEPRAOEN

PENGEMBANGAN IPTEK SENAM YOGA UNTUK KECEMASAN PRA PERSALINAN DI PUJON

Ketua : Raden Maria Veronika W S.ST, M.Kes 0705027401
Anggota : Rani Safitri, S.ST., M.Keb 0726077901

Dilaksanakan Bedasarkan Surat Tugas Direktur Poltekkes RS dr. Soepraoen Nomor Sgas/ 91/ III/ 2019 Tertanggal 05 Maret 2019

POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN MALANG
2018/2019

HALAMAN PENGESAHAN USUL KEGIATAN
PROGRAM PENGABDIAN MASYARAKAT INTERNAL
POLTEKKES RS dr. SOEPRAOEN MALANG

1. Judul	: Pengembangan Iptek Senam Yoga Untuk Kecemasan Pra Persalinan Di Pujon
2. Mitra Program PKM (1)	: PMB Ovalia Makarova, Amd.Keb., S.Psi
Mitra Program PKM (2)	: PMB Rifatul Khusnia, S.ST
3. Ketua Pelaksana	:
a. Nama	: R. Maria Veronika W, S.ST., M.Keb
b. NIDN/NUPN	: 0705027401
c. Jabatan	: III b
d. Sedang melakukan pengabdian	: Ya / Tidak ——
e. Program Studi	: Kebidanan
4. Anggota Tim Pengusul	:
a. Jumlah Anggota Pelaksana	: Satu orang
b. Nama Anggota	: Rani Safitri, SST., M.Keb
5. Lokasi Kegiatan Mitra	
a. Wilayah mitra(Desa/kec)	: Desa Wiyurejo dan Desa Ngroto Kecamatan Pujon
b. Kabupaten/ Kota	: Kabupaten Malang
c. Propinsi	: Jawa Timur
6. Jarak PT ke Lokasi Mitra (km)	: 24 km
7. Luaran yang dihasilkan	: Buku Saku Senam Yoga Pre natal
8. Jangka Waktu	: 8 bulan
9. Biaya yang diperlukan	: Rp. 3.000.000

Malang, November 2019

Mengetahui,
Ketua Program Studi Kebidanan

Rani Safitri, SST., M.Keb

Ketua Pengabdian

R. Maria Veronika W, S.ST., M. Keb

Menyetujui
Kepala BPPM Poltekkes RS dr. Soepraoen

POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN
KEPALA
BADAN PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT

Hanah Aminah, S.Kep. Ners., M.Kep

RINGKASAN

Wanita yang sedang berada dalam masa kehamilan banyak mengalami perubahan pada dirinya, baik secara fisik maupun psikologis. Wanita yang sedang berada dalam masa kehamilan banyak mengalami perubahan pada dirinya, baik secara fisik maupun psikologis. Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa wanita yang mengalami kecemasan sewaktu hamil akan lebih banyak mengalami penyulit persalinan. Salah satu latihan fisik yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan adalah senam yoga prenatal.

Desa Pandesari dan desa Wiyurejo Kecamatan Pujon berada di wilayah kerjaPuskesmas Pujon. Sarana Kesehatan berupa Puskesmas, Poskesdes, ataupun Praktek Bidan Mandiri terdapat di sekitar wilayah desa Pandesari dan desa Wiyurejo. Di wilayah ini banyak terdapat ibu hamil, yang aktif melakukan pemeriksaan kehamilan (ANC) dan ibu hamil kadang merasa cemas saat menjelang persalinan, terutama ibu hamil trimester III.

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu dan kader tentang senam yoga prenatal yang dapat mengurangi rasa cemas menghadapi persalinan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan pada Tuhan Yang Maha Esa karena atas petunjuk dan tuntunan-Nya kami bisa menyelesaikan Laporan Akhir Pengabdian Masyarakat Internal Dosen Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang dengan judul "Pengembangan IPTEK Senam Yoga Prenatal Untuk Kecemasan Pra Persalinan Di Pujon". Dalam kesempatan ini pengusul ingin menghaturkan rasa terimakasih kami kepada:

1. Letkol Arief effendi, S.H, S.Kep., M.Ph., MM selaku Direktur Poltekkes RS dr. Soepraoen yang telah memberikan kesempatan seluas-luasnya kepada kami selaku dosen untuk mengembangkan kemampuan dalam bidang pengabdian.
2. Tien Aminah, S. Kep. Ners selaku Ketua Badan Penelitian dan Pengabdian Masyarakata Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang yang telah memfasilitasi dalam penulisan proposal pengabdian masyarakat ini.
3. Keluarga kami tercinta serta seluruh rekan-rekan dosen Prodi Kebidanan.

Kami sebagai tim pengabdian menyadari bahwa proposal pengabdian kami ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu kami mohon kritik dan saran dari pembaca demi penyempurnaan dari proposal ini.

Malang,

Tim Pengabdian

DAFTAR ISI

Halaman Sampul …… i

Halaman Pengesahan…… ii

Ringkasan..... iii

Kata Pengantar …….. iv

Daftar Isi …….. v

BAB I Pendahuluan ……. 1

1.1 Analisa Situasi..... 1

1.2 Permasalahan Mitra..... 2

1.3 Kelayakan Pengusul..... 3

BAB II Solusi dan Target Luaran …… 4

BAB III Metode Pelaksanaan ……. 5

3.1 Bentuk kegiatan..... 5

3.2 Alur Kegiatan..... 6

BAB IV Hasil dan Pembahasan ……. 7

BAB V Kesimpulan dan Saran …….. 9

Daftar Pustaka…… 10

Lampiran-Lampiran…… 11