BAB III
METODE PELAKSANAAN

Bentuk kegiatan:

a. Peningkatan pengetahuan yang meliputi:

   Sesi I:

   1. Pre test
   2. Pengenalan / Penyuluhan
   3. Penyuluhan tentang senam yoga prenatal
   4. Post Test

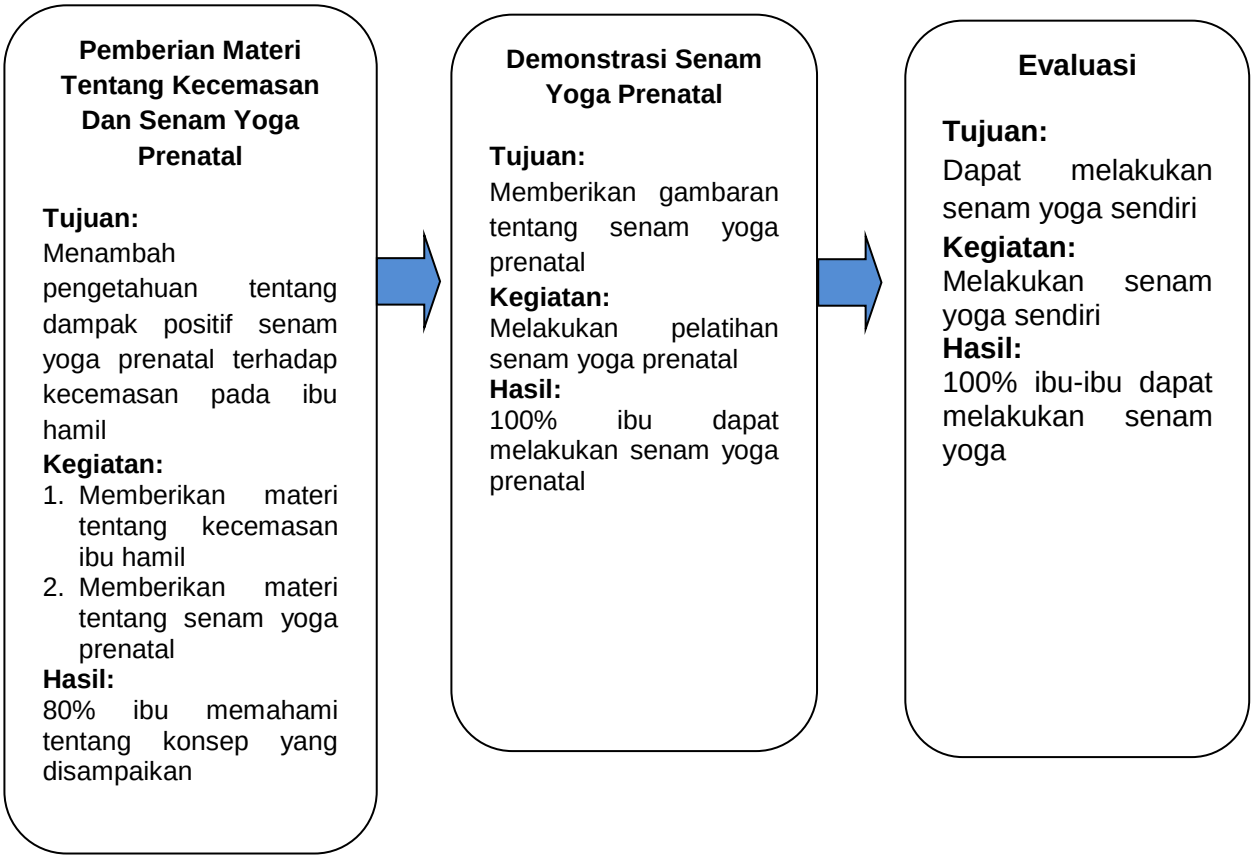
   Sesi II:

   1. Pelatihan senam yoga prenatal
   2. Tes tingkat stress setelah senam yoga
   3. Pendokumentasian

b. Evaluasi pelaksanaan senam yoga prenatal serta pendokumentasian

   Evaluasi pelaksanaan senam yoga prenatal dilakukan secara rutin setiap bulan sekali. Dari hasil ini dapat diketahui apakah ibu hamil dapat melakukan senam yoga prenatal secara mandiri dan kecemasan menjelang persalinan berkurang.

Adapun alur kerja dari kegiatan ini adalah:



Gambar 1: Kerangka Kerja Pengembangan IPTEK Senam Yoga Untuk Stress Pra Persalinan di PMB Rifatul Khusnia Pujon