BAB II
SOLUSI DAN TARGET LUARAN

2.1 Solusi

a. Pentingnya penyuluhan tentang senam yoga prenatal

b. Praktik senam yoga prenatal untuk mengatasi ketidaknyamanan dan kecemasan

c. Evaluasi kecemasan/ stress pada ibu hamil

2.2 Target

Target dari Pengabdian Masyarakat melalui pelatihan senam yoga prenatal pada ibu hamil Trimester III dalam mengurangi stress adalah sebagai berikut:

a. Meningkatnya pengetahuan kepada ibu hamil tentang senam yoga prenatal
b. Memberikan pelatihan senam yoga prenatal kepada ibu hamil
c. Evaluasi kecemasan/ stress setelah diberikan pelatihan senam yoga prenatal kepada ibu hamil

2.3 Luaran

Luaran yang akan dihasilkan dari kegiatan pengabdian masyarakat melalui Pengembangan IPTEK dalam Strategi Intervensi Senam Yoga Prenatal Ibu hamil trimester tiga adalah:

a. Meningkatnya partisipasi dan pengetahuan ibu hamil terhadap senam yoga prenatal.
b. Memaksimalkan senam yoga prenatal dan kegiatan evaluasi kecemasan