

## **BAB III**

### **TAHAPAN DAN METODE**

#### **3.1 TAHAPAN AWAL**

- a) Melakukan survey awal dengan cara melakukan *Focus Group Design* (FGD) kepada ibu hamil untuk melihat seberapa jauh pengetahuan tentang olah nafas, setelah itu memberikan surat kesediaan untuk mengikuti seluruh kegiatan pelatihan.
- b) Identifikasi tingkat pengetahuan ibu hamil desa Permanu tentang dampak negatif olah nafas yang tidak benar dengan cara memberikan kuesioner awal pada ibu hamil yang datang di posyandu.

#### **3.2 METODE PENDEKATAN**

Metode pendekatan yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan masyarakat di Posyandu Desa Permanu meliputi :

**Kesatu : Pelatihan olah nafas untuk menurunkan ketidaknyaman selama hamil**

Latihan pernapasan sangat bermanfaat bagi ibu hamil selain untuk mendapatkan oksigen yang maksimal, dengan berlatih tehnik pernafasan seorang ibu dapat semakin siap untuk menghadapi proses persalinan. Nafas juga merupakan sarana yang paling sederhana agar seorang ibu bisa masuk dalam kondisi relaksasi

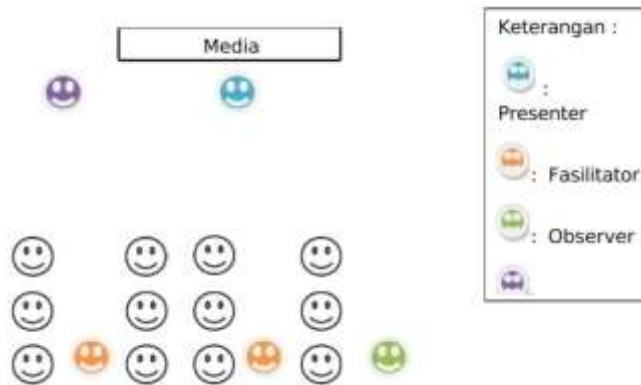
Sebelum dilakukan pelatihan, terlebih dulu diidentifikasi kenyamanan ibu dan dilihat cara nafasnya. Pelatihan dilakukan 2 kali tiap minggu selama 2 minggu. Setelah pelatihan selesai kemudian dilakukan evaluasi.



**Gambar 3.1 Posisi Saat Olah Nafas**

**Kedua : Pendidikan Kesehatan tentang olah nafas**

1. Metode : ceramah, tanya jawab, pre test dan post test
2. Media dan Alat : Leaflet, LCD
3. Setting tempat



4. Materi Penyuluhan
  - Pengertian olah nafas
  - Manfaat olah nafas
  - Keuntungan olah nafas untuk ibu dan bayi
  - Teknik olah nafas yang benar
  - Masalah dalam kehamilan dan penanganannya

**3.3 EVALUASI DAN KEBERLANJUTAN PROGRAM**

Ibu hamil dapat mentransfer ketrampilan olah nafas untuk mendapatkan oksigen yang maksimal, sehingga seorang ibu dapat semakin siap untuk menghadapi proses persalinan.