UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SURABAYA
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
Kampus A Wonokromo : Jl. SMEA No.57 Tlp. 031-8291920, 8284508 Fax. 031-8298582 – Surabaya 60243
Kampus B RSIJemursari : Jl. Jemursari NO.51-57 Tlp. 031-8479070 Fax. 031-8433670 – Surabaya 60237
Website : unusa.ac.id Email: info@unusa.ac.id

SURAT KETERANGAN

Nomor: 1927/UNUSA-LPPM/Adm-I/XI/2023

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya menerangkan telah selesai melakukan pemeriksaan duplikasi dengan membandingkan artikel-artikel lain menggunakan perangkat lunak **Turnitin** pada tanggal 22 November 2023.

Judul	: Sehat Dan Bugar Saat Hamil Dengan Prenatal Yoga Di Rw Ii Kelurahan Balas Klumprik Kecamatan Wiyung
Penulis	: Yasi Anggasari, Ika Mardiyanti
No. Pemeriksaan	: 2023.11.27.655

Dengan Hasil sebagai Berikut:

Tingkat Kesamaan diseluruh artikel (*Similarity Index*) yaitu 9%

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya

Surabaya, 27 November 2023
Ketua LPPM,

UNUSA LPPM

Achmad Syafiuddin, Ph.D.
NPP. 20071300

SEHAT DAN BUGAR SAAT HAMIL DENGAN PRENATAL YOGA DI RW II KELURAHAN BALAS KLUMPRIK KECAMATAN WIYUNG

by Ika Mardiyanti

Submission date: 22-Nov-2023 02:24PM (UTC+0700)
Submission ID: 2235981225
File name: 23._Artikel_SEHAT_DAN_BUGAR_SAAT_HAMIL.pdf (169.29K)
Word count: 1370
Character count: 8539

Volume 1 No. 2 December 2017 ISSN : 2580-5282
E-ISSN : 2580-5290

SEHAT DAN BUGAR SAAT HAMIL DENGAN PRENATAL YOGA DI RW II KELURAHAN BALAS KLUMPRIK KECAMATAN WIYUNG

Yasi Anggasari
Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya
yasi@unusa.ac.id

Ika Mardiyanti
Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya
ika_mardiyanti@unusa.ac.id

Abstrak

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang ketidaknyamanan selama kehamilan dan prenatal yoga pada ibu hamil di RW II Kelurahan Balas Klumprik Surabaya. Rencana luaran yang ditergetkan adalah publikasi dalam jurnal dan peningkatan pemahaman dan ketrampilan tentang ketidaknyamanan dalam kehamilan dan prenatal yoga. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan di RW II Kelurahan Balas Klumprik Surabaya. Pengenalan tentang ketidaknyamanan pada ibu hamil ini bertujuan meningkatkan pemahaman dan ketrampilan mereka bahwa yang dialami merupakan hal yang fisiologis sedangkan prenatal yoga bertujuan untuk melenturkan persendian dan menenangkan pikiran, sehingga dapat meringankan ketidaknyamanan yang terjadi serta mempersiapkan ibu hamil dalam menjaga kehamilan dan proses persalinannya. Intervensi dalam pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan 2 metode yaitu memberikan penyuluhan tentang ketidaknyamanan selama kehamilan serta mengajari tentang prenatal yoga. Penyuluhan menggunakan metode ceramah, tanya jawab dan demonstrasi. Tingkat pengetahuan responden dapat diketahui dengan dilakukan pre test berupa kuisioner yang akan diisi oleh responden untuk mengetahui tingkat pengetahuan responden mengenai ketidaknyamanan selama kehamilan. Pre test dilakukan sebelum penyuluhan diberikan. Sedangkan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan responden mengenai ketidaknyamanan selama kehamilan dapat diketahui dengan membandingkan hasil post tes yang telah diisi oleh responden setelah penyuluhan dilakukan dengan hasil pre test. Berdasarkan hasil pretest dan post test yang diikuti oleh 23 responden dapat dinyatakan bahwa hasil pre test tentang tingkat pengetahuan responden mengenai ketidaknyamanan kehamilan didapatkan sebesar 6 responden (26%) mengerti tentang ketidaknyaman kehamilan sedangkan berdasarkan hasil post test terdapat 20 responden (87%) yang mengerti tentang ketidaknyaman kehamilan.

Kata kunci : Prenatal, Yoga, ibu hamil

ISSN : 2580-5282
E-ISSN : 2580-5290

Abstract

Community service activities are conducted to improve knowledge and understanding about discomfort during pregnancy and prenatal yoga in pregnant women in RW II Klasrik Klasrik Village Surabaya. Output planned plans are publications in journals and improved understanding and skills about the discomforts in pregnancy and prenatal yoga. The implementation of community service is done in RW II Klasrik Klasrik Village Surabaya. Introduction about discomfort in pregnant women is aimed to improve their understanding and skills that experienced is physiological while prenatal yoga aims to flex the joint and calm the mind, so as to ease the discomfort that occurred As well as preparing pregnant women in maintaining pregnancy and delivery process. Intervention in community service is done by 2 methods of providing counseling about discomfort during pregnancy and teach about prenatal yoga. Counseling using lecture, question and answer and demonstration methods. The level of knowledge of respondents can be known by doing pre-test in the form of questionnaires to be filled by respondents to know the level of knowledge of respondents about discomfort during pregnancy. Pre test done before counseling is given. While to know the increase of respondent knowledge about discomfort during pregnancy can be known by comparing result of post test which has been filled by respondent after counseling done with pre test result. Based on the result of pretest and post test followed by 23 respondents can be stated that the result of pre test about the respondent's knowledge about pregnancy inconvenience got 6 respondents (26%) understand about pregnancy discomfort while based on post test result there are 20 respondents (87%) understand About the discomfort of pregnancy.

Keywords: Prenatal, Yoga, pregnant women

ISSN : 2580-5282
E-ISSN : 2580-5290

PENDAHULUAN

Pada umumnya selama masa kehamilan ibu hamil akan mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama pada trimester III seperti dispnea, insomnia, sering buang air kecil, nyeri punggung, konstipasi, varises, mudah lelah, kram kaki,edema kaki, perubahan mood dan peningkatan kecemasan.

Target dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pemahaman dan ketrampilan ibu hamil bahwa ketidaknyamanan yang dialami merupakan hal yang fisio logis ,prenatal yoga bertujuan untuk melenturkan persendian dan menenangkan pikiran, sehingga dapat meringankan ketidak-nyamanan yang terjadi serta memper-siapkan ibu hamil dalam menjaga kehamilan dan proses persalinannya

GAMBARAN UMUM MASYARAKAT SASARAN

RW II Kelurahan Balas Klumprik merupakan sebuah RW yang terletak di wilayah Kelurahan Balas Klumprik Kecamatan Wiyung, Kabupaten Surabaya, Provinsi Jawa Timur. RW II terletak di arah Selatan dan berjarak 10 km dari kota Surabaya. RW II terdiri dari enam RT.

Jumlah penduduk Kelurahan Balas Klumprik berdasarkan data Statistik 4.740 jiwa di tahun 2014. Hingga kini kenaikan laju pertumbuhan penduduknya sekitar 0,76 %.

Tingkat pendidikan masyarakat kelurahan Balas Klumprik sekitar 35% hanya berpendidikan SMP. Tingkat pendidikan yang rendah dapat menjadi penyebab pengetahuan mengenai Ketidaknyamanan dalam kehamilan, sehingga dapat menyebabkan kecemasan selama kehamilan yang nantinya dapat berdampak pada muncul komplikasi dalam kehemilan dan persalinan, maka dari itu, dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat mengenai penyuluhan Ketidaknyamanan saat kehamilan dan Prenatal yoga diharapkan dapat mengurangi ketidaknyamanan dan kecemasan yang dialami oleh ibu hamil trimester III .

METODE

Sasaran dalam program pengabdian masyarakat ini adalah ibu hamil di RW II Kelurahan Balas Klumprik Surabaya. Metode yang digunakan dengan Penyuluhan tentang ketidaknyamanan selama kehamilan dan demonstrasi prenatal yoga.

Tingkat pengetahuan responden dapat diketahui dengan dilakukan pre test dan post test berupa kuisioner yang akan diisi

ISSN : 2580-5282
E-ISSN : 2580-5290

oleh responden untuk mengetahui tingkat pengetahuan responden mengenai ketidaknyamanan selama kehamilan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun hasil yang dicapai dari pelaksanaan kegiatan program pengabdian masyarakat " Sehat dan Bugar Saat Hamil dengan Prenatal Yoga di RW II Kelurahan Balas Klumprik Surabaya" adalah sebagai berikut :

1. Gambaran Umum Responden

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan tentang ketidaknyamanan dalam kehamilan dan demonstrasi Prenatal Yoga. Semua ibu hamil di wilayah RW II merupakan peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Berikut ini merupakan gambaran umum para peserta " Sehat dan Bugar saat Hamil dengan Prenata Yoga" berdasarkan usia yang seluruhnya berjenis kelamin perempuan :

No	Usia Persentase	Jumlah
1	< 20 th	17,3
2	20 - 35 th	74
3	> 35 th	8,7
Total	23	100

Berdasarkan tabel diperoleh informasi bahwa peserta sebagian besar berusia 20-35 tahun dengan jumlah 17 orang (74%) dan sebagian kecil berusia > 35 tahun dengan jumlah 2 orang (8,7%)

2. Tingkat pengetahuan responden tentang ketidaknyamanan dalam Kehamilan.

Hasil dari pre test dan post test untuk pengetahuan ibu tentang ketidaknyamanan dalam kehamilan di wilayah RW II kelurahan Balas Klumprik Surabaya adalah sebagai berikut:

Pre test				Post test			
Tahu	Tidak	Tahu	Tidak	Tahu	tidak	Tahu	Tidak
N	%	N	%	N	%	N	%
6	26	17	74	20	87	3	13

tabel diatas menunjukkan hasil pre test peserta yang tidak mengetahui tentang ketidaknyamanan dalam kehamilan sebesar 17 orang (74%) , sedangkan hasil post test peserta yang mengetahui tentang ketidaknyamanan dalam kehamilan sebesar 20 orang (87%).

3. Tingkat pengetahuan responden tentang Prenatal Yoga.

Hasil dari pre test dan post test engetahuan tentang prenatal yoga di wilayah RW II kelurahan Balas Klumprik Surabaya adalah sebagai berikut:

Pre test				Post test			
Tahu	Tidak	Tahu	Tidak	Tahu	Tidak	Tahu	Tidak
N	%	N	%	N	%	N	%
2	8,7	21	91,3	17	74	6	26

Tabel diatas menunjukkan hasil pre test peserta yang tidak mengetahui tentang prenatal yoga sebesar 21 orang (91,3%)

ISSN : 2580-5282
E-ISSN : 2580-5290

,hasil post test peserta yang mengetahui tentang prenatal yoga sebesar 17 orang (74%).

4. Ketrampilan responden tentang Prenatal Yoga.

Hasil dari pre test dan post test Ketrampilan tentang prenatal yoga di wilayah RW II kelurahan Balas Klumprik Surabaya adalah sebagai berikut:

Pre test				Post test			
Tahu	Tidak	Tahu	Tidak	Tahu	Tidak	Tahu	Tidak
N	%	N	%	N	%	N	%
0	0	23	100	16	70	7	30

Berdasarkan tabel diatas hasil pre test tentang ketrampilan tidak ada peserta yang bisa melakukan prenatal yoga, berdasarkan hasil post test peserta yang bisa melakukan prenatal yoga sebesar 16 orang (70%).

KESIMPULAN

1. Ibu hamil di wilayah RW II Kelurahan Balas Klumprik sebagian besar berusia 20 – 35 tahun.
2. Pengetahuan ibu hamil tentang ketidaknyamanan dalam kehamilan berdasarkan hasil pre test sebagian besar ibu hamil tidak mengetahui tentang ketidaknyamanan dalam kehamilan, sedangkan berdasarkan hasil post test hampir seluruh ibu hamil sudah mengerti tentang ketidaknyamanan dalam kehamilan
3. Pengetahuan ibu hamil tentang Prenatal Yoga berdasarkan hasil pre test hampir seluruh ibu hamil tidak mengetahui tentang prenatal yoga, sedangkan berdasarkan hasil post test sebagian besar ibu hamil sudah mengerti tentang prenatal yoga
4. Ketrampilan ibu hamil tentang Prenatal Yoga berdasarkan hasil pre test seluruh ibu hamil tidak bisa melakukan prenatal yoga dengan benar, sedangkan berdasarkan hasil post test sebagian besar ibu hamil sudah bisa melakukan prenatal yoga dengan benar

REFERENSI

Bobak, Jensen & Lowdermik. 2004. Maternity Nursing. (7th ed).St Louis. Mosby

Sindhu, P. 2009. Yoga untuk Kehamilan sehat, bahagia dan penuh makna. Seri Bugar. Qonita,Mizan Pustaka. Bandung.

Perry,et al. 2010. Maternal Child nursing care. (4th ed). Elsevier. Mosby.

SEHAT DAN BUGAR SAAT HAMIL DENGAN PRENATAL YOGA DI RW II KELURAHAN BALAS KLUMPRIK KECAMATAN WIYUNG

ORIGINALITY REPORT

9%	8%	5%	2%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

MATCH ALL SOURCES (ONLY SELECTED SOURCE PRINTED)

1%

★ Submitted to Universitas Respati Indonesia

Student Paper

Exclude quotes	Off	Exclude matches	Off
Exclude bibliography	Off		