

## **Pemberdayaan Bidan dalam Upaya Pencegahan Komplikasi Kehamilan Melalui Yoga Gamelan Cirebon Lavender (GCL) di Kota Cirebon**

**Pepi Hapitria\*<sup>1</sup>, Nurasih<sup>2</sup>, Endang Nurrochmi<sup>3</sup>, Elit Pebryatie<sup>4</sup>, Lia Nurcahyani<sup>5</sup>, Dyah Widiyastuti<sup>6</sup>, Neli Nurlina<sup>7</sup>, Lisnawati<sup>8</sup>, Rani Widiyanti<sup>9</sup>, Yeni Fitriyaningsih<sup>10</sup>, Rinela Padmawati<sup>11</sup>, Nina Nirmaya Mariani<sup>12</sup>, Suratmi<sup>13</sup>, Herni Kurnia<sup>14</sup>, Entin Jubaedah<sup>15</sup>**

<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15</sup> Prodi Kebidanan Cirebon; Jl. Pemuda No 38 Kota Cirebon,

Poltekes Kemnekes Tasikmalaya

e-mail co Author: \*pepi.hapitria@dosen.poltekestasikmalaya.ac.id

### **ABSTRAK**

*Proses kehamilan akan berdampak pada perubahan fisik maupun psikologi ibu, sehingga akan menimbulkan ketidaknyamanan selama hamil dikarenakan adanya gangguan, keluhan bahkan kecemasan yang dialami. Bidan memiliki peran utama sebagai educator di komunitas yang perlu dibekali pengetahuan dan keterampilan keprofesian dalam memberikan pendidikan tentang upaya pencegahan komplikasi akibat ketidaknyamanan tersebut, diantaranya melalui yoga kehamilan. Kegiatan pengabdian ini berupa pelatihan dengan tujuan memberdayakan bidan dalam upaya pencegahan komplikasi kehamilan melalui Yoga Gamelan Cirebon Lavender (GCL). Kegiatan berlangsung 2 hari ( $\pm 5$  jam/hari), diawali dengan pengukuran pengetahuan bidan tentang komplikasi kehamilan, kemudian pemberian materi dari narasumber, demonstrasi, simulasi, role play, evaluasi akhir dan rencana tindak lanjut. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan bidan dari rata-rata 89 menjadi 94, dan bidan memiliki keterampilan Yoga GCL yang baik berdasarkan hasil evaluasi dengan menggunakan sequence yoga. Penilaian rata-rata keterampilan pada setiap tahapan gerakan dilakukan dan tepat. Bidan dapat mempraktikkan Yoga GCL kepada ibu-ibu hamil saat kegiatan Kelas Ibu sebagai salah satu tindak lanjut dari kegiatan ini. Disarankan puskesmas dapat mengintegrasikan upaya pencegahan komplikasi kehamilan melalui Yoga GCL dalam program, serta menjadikannya edukasi rutin bagi ibu hamil di tatanan klinik maupun di komunitas.*

**Kata Kunci:** Pemberdayaan bidan, pencegahan komplikasi kehamilan, yoga kehamilan

### **ABSTRACT**

*The pregnancy process affects the mother's physical and psychological changes, leading to discomfort caused by various disturbances, complaints, and anxiety. Midwives have a main role as educators in the community who need to be equipped with knowledge and professional skills in providing education about efforts to prevent complications due to these discomforts, including through pregnancy yoga. This service activity is in the form of "Empowerment of Midwives in Efforts to Prevent Pregnancy Complications Through Cirebon Lavender Gamelan Yoga (GCL) in Cirebon City." The activity lasted 2 days ( $\pm 5$  hours/day), starting with the measurement of the midwife's knowledge about pregnancy*

*complications, then the provision of material from internal and external speakers, demonstrations, simulations, role plays, final evaluations, and follow-up plans. The results showed an increase in midwives' knowledge from an average of 89 to 94. Midwives had GCL Yoga skills that were evaluated using sequence yoga with the results of the average assessment of each stage of movement carried out and precise. Midwives can practice GCL yoga with pregnant women during Mother's Class activities as one of the follow-ups of this activity. It is suggested that health centers can integrate efforts to prevent pregnancy complications through Yoga GCL in the program, as well as make it a routine education for pregnant women in the clinical setting and in the community.*

**Keywords:** *Midwife empowerment, prevention of pregnancy complications, pregnancy yoga*

## PENDAHULUAN

Selama kehamilan ibu akan mengalami suatu perubahan baik fisik maupun perubahan psikologis, dimana ibu akan mengalami masalah. Masalah yang dialami selama kehamilan diantaranya meningkatnya tekanan darah yang didapat pada saat kehamilan. Hipertensi dalam kehamilan dapat disebabkan karena adanya perubahan pada sistem kardiovaskuler dan pembuluh darah yang terjadi sebelum kehamilan, selama masa kehamilan atau pada awal pasca partum. Perubahan kardiovaskuler disebabkan oleh peningkatan cardiac afterload dan penurunan cardiac preload, sedangkan pada pembuluh darah terjadi vasokonstriksi arterioli, vasospasme sistemik, dan kerusakan pembuluh darah (Boutouyrie et al., 2021).

Laporan dari World Health Organization (2025) memperlihatkan bahwa hipertensi kehamilan tetap termasuk penyebab utama kematian ibu, menyumbang sekitar 16% dari total kematian maternal global. Sedangkan data kematian ibu di Indonesia rentang tahun 1970 hingga 2022 menunjukkan perubahan signifikan dalam penyebab kematian ibu. Perdarahan obstetrik, yang dahulu menyumbang sekitar 48% kematian, menurun menjadi 18%, sedangkan infeksi kehamilan turun dari 15% menjadi 5%. Sebaliknya, komplikasi hipertensi kehamilan, termasuk preeklamsia dan eklamsia, meningkat dari 8% menjadi 19%, dan penyakit non-obstetrik kini menyumbang hampir 49% kematian ibu. Meski sebagian kecil kasus tidak teridentifikasi, tren ini menekankan pentingnya deteksi dini, intervensi medis tepat waktu, dan peningkatan kualitas layanan kesehatan maternal (Syairaji et al., 2024).

Hipertensi yang diinduksi kehamilan dianggap sebagai komplikasi obstetrik. Ada efek maternal merugikan yang signifikan, beberapa menghasilkan morbiditas atau kematian maternal yang serius. Sedangkan disisi lain, hamil adalah masa yang indah dan merupakan dambaan setiap perempuan yang telah menikah, namun perubahan besar pada tubuh dengan waktu yang sangat singkat seringkali menimbulkan beberapa gangguan dan keluhan yang mengurangi kenikmatan masa kehamilan. Gangguan kesehatan yang dialami oleh ibu hamil antara peningkatan

tekanan darah tidak sedikit membuat ibu hamil merasa cemas terhadap kondisi tubuhnya dan juga janin yang dikandungnya (Amanda et al., 2023).

Pemerintah Indonesia saat ini telah melakukan berbagai upaya untuk mencegah hipertensi pada ibu hamil, meliputi edukasi pola hidup sehat, pemeriksaan antenatal (ANC) rutin untuk deteksi dini, pendampingan ibu berisiko, serta pemberdayaan masyarakat melalui kader kesehatan. Selain itu, pedoman medis dari Kementerian Kesehatan menekankan pengaturan diet, aktivitas fisik, suplementasi bila diperlukan, dan pemantauan tekanan darah secara konsisten, sehingga komplikasi seperti preeklamsia dapat dicegah atau ditangani lebih awal (Dirjen Keslan, 2024; Hartati et al., 2025). Meskipun banyak upaya sudah dilakukan, jumlah ibu hamil yang terkena hipertensi atau komplikasinya masih cukup tinggi, artinya upaya belum optimal (Tjandraprawira et al., 2021).

Seperti halnya kecemasan yang dialami oleh ibu hamil dapat meningkatkan tekanan darah, maka alternatif lain yang dapat mengendalikan kecemasan adalah dengan berlatih yoga prenatal. Berlatih yoga selama masa kehamilan akan membantu melatih pernafasan, ibu hamil menjadi lebih rileks sehingga ibu hamil dapat beradaptasi terhadap perubahan fisik maupun psikologis tubuhnya selama kehamilan. Yoga yang diciptakan untuk ibu hamil dapat menurunkan ketegangan jiwa dan merupakan cara yang sederhana dan aman apabila ibu hamil melakukannya, dan dapat dilakukan untuk mempersiapkan persalinan (Susanti, 2025; Wulandari et al., 2022).

Prenatal yoga yang dilakukan menekan kinerja dari sistem saraf simpatis sehingga akan terjadi hambatan stimulus medula adrenal untuk mengeluarkan katekolamin (epinefrin dan norepinefrin). Penurunan katekolamin menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah ginjal dan hampir seluruh organ viseral sehingga terjadi penurunan tekanan darah dan memperlancar distribusi darah setiap menit (Wiyono et al., 2022). Pada penelitian yang dilakukan di India, Yoga dapat menurunkan tekanan darah dan mengurangi level stres oksidatif (Nilakantham et al., 2024)

Menurut Yayuk Puji Lestari & Ika Friscila (2023) menyatakan bahwa kecemasan dalam kehamilan dapat berakibat pada gangguan kejiwaan dan secara langsung menurunkan kualitas janin yang dilahirkan dan berdampak pada kelahiran prematur dan BBLR. Masalah kecemasan pada kehamilan juga mempunyai efek negatif terhadap fisik dan mental baik pada ibu maupun janin, peningkatan gangguan irama jantung, peningkatan risiko perkembangan janin terhambat, prematur, dan gangguan kepribadian hingga dewasa, serta masalah yang timbul untuk ibu hamil dapat berisiko terjadi depresi postpartum (Amanda et al., 2023).

Selain yoga prenatal sebagai upaya untuk mengurangi komplikasi kehamilan berupa hipertensi karena kecemasan, kecemasan dapat diatasi dengan pemberian aromaterapi sebagai salah satu teknik relaksasi. Aromaterapi merupakan salah satu terapi pengobatan komplementer untuk mengurangi kecemasan dengan menggunakan bau-bauan minyak esensial aromaterapi (Hugo et al., 2025).

Aromaterapi yang digunakan pada individu yang mengalami kecemasan diantaranya berupa aromaterapi lavender. Minyak lavender mempunyai banyak potensi karena memiliki beberapa kandungan seperti monoterpenehidrokarbon, camphene, limonene, geraniol lavandulol, nerol dan sebagian besar mengandung linalool dan linalool asetat dengan jumlah sekitar 30-60% dari total berat minyak, dimana linalool adalah kandungan aktif utama sebagai relaksasi untuk mengurangi kecemasan (Rahayu, 2021).

Alternatif lain yang juga dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil adalah terapi musik. Musik dapat mempengaruhi sistem syaraf otonom, membantu relaksasi, menurunkan aktivitas simpatis, dan secara emosional memberi rasa tenang bagi pendengarnya. Hal ini penting bagi ibu hamil yang rentan terhadap kecemasan karena perubahan hormon, ketakutan persalinan, dan kekhawatiran terhadap janin (Kridayanti, 2024). Musik tradisional seperti gamelan memiliki karakteristik ritme, melodi, dan tempo yang stabil dan menenangkan – yang bisa berbeda dengan musik dengan tempo cepat atau dinamis, sehingga cocok sebagai “musik terapi relaksasi” (Djohan et al., 2020). Sebagai intervensi non-farmakologis, musik relatif aman, mudah diakses, dan bisa dilakukan di rumah tanpa efek samping – cocok sebagai bagian dari perawatan prenatal preventif.

Berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Kota Cirebon mengenai laporan jenis kasus kebidanan berdasarkan jenis kasus sampai dengan bulan Juni tahun 2024 tercatat kasus hipertensi dalam kehamilan sebanyak 1108 kasus dari seluruh Puskesmas wilayah Dinas Kota Cirebon (Dinas Kesehatan Kota Cirebon, 2024). Kelurahan Kesepuhan merupakan satu dari lima wilayah Kelurahan di Kota Cirebon dengan jumlah ibu hamil banyak dan diantaranya banyak juga yang mengalami kenaikan tekanan darah selama kehamilannya. Pada periode Maret didapatkan data jumlah ibu hamil sebanyak 83 orang dan 8 diantaranya mengalami hipertensi dalam kehamilan (UPT Puskesmas Kesunean, 2025). Penatalaksanaan yang selama ini dilakukan adalah dengan dilakukannya kolaborasi dengan dokter dan diberikan pengobatan farmakologi sesuai kondisi ibu.

Berdasarkan analisis situasi serta permasalahan tersebut, seorang bidan sebagai pemberi pelayanan yang terdekat dengan ibu hamil, penting dibekali dan dilatih tentang upaya pencegahan komplikasi kehamilan melalui Yoga GCL. Hal tersebut sangat relevan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara senam Yoga GCL dengan penurunan tekanan darah pada ibu hamil hipertensi dengan hasil uji statistik menunjukkan p value = 0,000 ( $\alpha \leq 0,05$ ) serta rasa nyaman dan rileks meningkat hingga 3-6 kali (Wahyuni et al., 2024). Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pemahaman dan peranan bidan dalam pencegahan komplikasi kehamilan, melalui senam yoga GCL.

## **METODE**

Pengabdian masyarakat bersifat internasional dilakukan dalam bentuk pelatihan bagi bidan tentang “Upaya Pencegahan Komplikasi Kehamilan melalui Yoga GCL”.

Adapun metode pengumpulan data dengan wawancara, observasi, diskusi kelompok terarah paska pelatihan dan dokumentasi. Pengabdian masyarakat mengambil tempat di aula UPT Puskesmas Kesunean Kota Cirebon Tanggal 17 dan 18 September 2025. Pelatihan berlangsung selama dua hari, dengan lama per hari lima jam. Adapun sasaran kegiatan ini adalah 5 orang bidan yang bersedia mengikuti kegiatan selama 2 hari berturut-turut. Bentuk kegiatannya terdiri dari dua tahap yaitu:

1. **Tahap 1 di hari pertama:** Pengukuran pengetahuan tentang komplikasi kehamilan, selanjutnya pemaparan materi tentang konsep yoga GCL dilanjutkan dengan demonstrasi dan pelatihan senam yoga GCL
2. **Tahap 2 di hari ke dua:** Pemaparan materi secara daring dari narasumber internasional (Faizul Hasan, Ph.D, MSN, BSN Chulalongkorn University, Thailand) dengan topik “ *Management of Anxiety During Pregnancy: Evidence-Based Strategies for Midwives (Integrating Non-Pharmacological Interventions into Primary Care)*” dilanjutkan dengan mengevaluasi keterampilan senam yoga GCL yang telah didapat saat pertemuan pertama dengan menggunakan format penilaian (sequence Yoga GCL).

Materi yang disajikan sudah disusun dengan baik sehingga informasi yang disampaikan jelas dan terarah. Hal ini perlu dilakukan dengan tujuan agar bidan memiliki gambaran tentang pentingnya Yoga GCL sebagai salah satu upaya untuk pencegahan komplikasi kehamilan, serta bidan memahami manfaat setiap gerakan dalam tahapan Yoga GCL. Pengukuran pengetahuan tentang komplikasi kehamilan dilakukan kembali pada hari ke 2 dan ditutup dengan Rencana Tindak Lanjut (RTL) dalam bentuk sosialisasi hasil pelatihan kepada bidan yang tidak berkesempatan mengikuti kegiatan pelatihan dan penerapan Yoga GCL pada ibu hamil dalam program Kelas Ibu di wilayah UPT Puskesmas Kesunean Kota Cirebon. Adapun instrumen pengetahuan dan squene Yoga GCL diadaptasi dari penelitian terdahulu (Nurasih et al., 2023).





Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Hari Ke-1



Gambar 2. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Hari Ke-2

No	Tahapan dan Gerakan	Stickman	Frekuensi	Durasi
1.	Centering			1 menit
2.	Pranayama			
	Pernafasan Nadhi Sodhana		6 kali Siklus nafas	1 menit
3.	Warming Up/Pemanasan			
	Sukhasana in Badhanguliyasana		2 kali 30 detik	1 menit
	Putaran Siku pada Bahu		2 kali 30 detik	1 menit
	Sukhasana in Stretch Side		2 kali 30 detik	1 menit
4.	Asana/Gerakan Inti			
	Table Pose			Transisi -
	Cat dan Cow Pose		4 – 5 kali Siklus nafas	3 menit
	Child's Pose		4 – 5 kali Siklus nafas	1 menit

Adho Mukha Svanasana		2 kali (4 siklus nafas)	3 menit	Tadasana		Transisi	-
Table Pose		Transisi	-	Uttitha Hasta Padhasana		-	2-3 menit
Adhomukha Svanasana (tekuk lutut sedikit kemudian tangan menyempit mundur ke belakang, tangan berpegang pada paha kanan dan kiri kemudian kembali ke posisi berdiri).		Transisi	-	Uttitha Trikonasana (satu tangan di pinggang dan satu tangan di tulang kering)		2 x 30 detik kanan dan kiri	
Tadasana		Transisi	-				
Virabhadrasana I (tangan di pinggang dan pandangan mata ke depan)		2 x 30 detik kanan dan kiri	2 menit				
Tadasana		Transisi	-	Table Pose		Transisi	-
Ardha Uttanasana Balok dekat (2 nafas) Modif balok kedepan lebih turun kepala diturunkan (bahu, kepala rileks).		3 kali Siklus nafas	2 menit	5. Cooling/Pendinginan			
Variasi Ardha Uttanasana (pose transisi persiapan ke table pose)		Transisi	-	Table Pose		Transisi	-
Table Pose		Transisi	-	Child's Pose		4 kali Siklus nafas	1 menit
Cat dan Cow Pose		4-5 kali Siklus nafas	3 menit				
Release area paha Bastrikasana (variasi)		3 kali Siklus nafas kanan dan kiri	1 menit				
Happy Baby Pose		-	1 menit				
6. Relaksasi							
Savasana		-	5 menit				
Penutup							

Gambar 3. Sequence Yoga GCL  
Sumber: Wahyuni et al (2024))

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan selama 2 hari yaitu tanggal 17 dan 18 September 2025 yang bertempat di Aula UPT Puskesmas Kesunean dengan waktu pelaksanaan dimulai pada pukul 08.00 s.d 13.00 WIB. Sasaran kegiatan adalah bidan pelaksana sebanyak 5 orang yang bersedia mengikuti sesi kegiatan dari awal sampai akhir.

Tim pengabdian merupakan dosen pada Program Studi Kebidanan Cirebon dan pemateri berasal dari internal dan eksternal prodi. Pemateri internal merupakan dosen yang juga merupakan instruktur Prenatal Yoga yang sudah tersertifikasi, sekaligus peneliti pengembangan Yoga GCL sebagai upaya pencegahan komplikasi kehamilan khususnya hipertensi. Hal ini sangat menunjang terhadap keberhasilan proses kegiatan karena lebih mampu menerapkan metode belajar aktif yang

lebih berpengaruh terhadap materi yang lebih mudah dipahami dan hasil belajar yang baik (Luisa et al., 2025; Mayasari et al., 2024). Materi yang disampaikan meliputi prenatal yoga, manfaatnya, aturan utama dan aturan tambahan selama yoga, perlengkapan yoga, Yoga GCL, sequence yoga dan relaksasi. Adapun pemateri eksternal berasal dari Chulalongkorn University, Thailand. Materi disampaikan melalui zoom meeting tentang manajemen mengatasi kecemasan selama kehamilan disertai dengan hasil-hasil penelitian terkait.

Berdasarkan evaluasi pengetahuan bidan tentang komplikasi dan upaya pencegahannya pada kehamilan yang dilakukan sebelum dan setelah kegiatan pelatihan diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 1**  
Distribusi Frekuensi Pengetahuan Bidan Tentang Komplikasi Kehamilan

Nilai Pengetahuan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<b>Sebelum</b>		
Kurang	2	40
Baik	3	60
<b>Setelah</b>		
Kurang	-	0
Baik	5	100
Total	5	100

Berdasarkan tabel 1 diperoleh hasil bahwa terdapat peningkatan pengetahuan bidan tentang komplikasi kehamilan sebesar 100%

Beberapa hasil penelitian menyampaikan bahwa yang mengikuti pelatihan dalam hal ini bidan, menunjukkan adanya perubahan pengetahuan. Sebagian besar pengetahuan bidan tentang upaya pencegahan komplikasi kehamilan meningkat setelah mengikuti pelatihan (Amir et al., 2024; Qodir, 2020). Pelatihan baik dalam bidang kesehatan, pendidikan, maupun kompetensi profesional terbukti dalam banyak studi dapat meningkatkan pengetahuan peserta. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan tersebut tidak hanya bersifat sementara dalam kasus pelatihan “evidence-based medicine”, peningkatan dapat bertahan beberapa bulan setelah pelatihan. Pelatihan yang dilakukan dengan desain bagus (pre-test/post-test, penggunaan metode aktif, interaksi, praktik nyata atau simulasi) cenderung lebih efektif dalam menghasilkan peningkatan pengetahuan/kemampuan (Hecht et al., 2016).

Berdasarkan upaya untuk melakukan evaluasi terhadap keterampilan yoga GCL yang telah diberikan, pengabdian mengobservasi dengan menggunakan sequence yoga dari hasil penelitian terdahulu. Setiap tahapan gerakan yoga GCL dilakukan dan tepat, sehingga 100 % bidan dapat melakukannya dengan baik dibawah bimbingan pengabdian. Dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat seluruh bidan berkomitmen

untuk dapat mengikuti seluruh rangkaian kegiatan sampai dengan tuntas. Hal ini terbukti berdasarkan tingkat kehadiran, seluruh peserta dapat mengikuti secara penuh rangkaian kegiatan dengan tingkat kehadiran 100%.

Setelah evaluasi pengetahuan dan keterampilan, pengabdi selama kegiatan pengabmas melakukan observasi proses pelatihan dan 95 % bidan mengikuti pelatihan dengan aktif, tampak lebih rileks setelah sesi relaksasi gamelan ditambahkan dengan aroma terapi lavender. Terbukti musik gamelan Cirebon dapat menciptakan suasana meditatif yang mendalam.

Berdasarkan hasil diskusi kelompok yang dilakukan setelah sesi relaksasi selesai, hampir setiap bidan menyatakan sering menghadapi ibu hamil yang cemas dan sulit relaks dan upaya yang dilakukan sebagian besar hanya memberikan edukasi verbal tanpa memberikan teknik relaksasi praktik apapun.

*“Banyak kecemasan pada ibu hamil yang sering kita temui dan sampai saat ini kami belum bisa berbuat banyak, dan yang bisa kami sampaikan hanya sebatas relaksasi, tarik nafas, seperti itu, tapi belum sampai ke yoga prenatal seperti ini (Bdn.01)”*

*“Bisa diterapkan pada pasien-pasien kita nanti ketika ada kelas ibu hamil. Banyak sekali pengalaman-pengalaman baru (Bdn.02)”*

*“Dengan adanya pelatihan ini, bidan-bidan kami dapat menerapkannya kepada ibu-ibu hamil, sehingga ibu-ibu hamil kami bisa menjalani proses kehamilan secara nyaman, tenang, senang sehingga proses persalinannyapun akan lancar. Dengan adanya inovasi ini, maka nanti akan disertakan pada program kelas ibu hamil yang selama ini materinya seperti biasanya (Ka. Pkm)”*

Sebagai Rencana Tindak Lanjut yang akan dilakukan, dalam jangka pendek kegiatan hasil pelatihan akan diterapkan dalam Program Kelas Ibu Hamil. Adapun untuk jangka panjang, kedepannya akan dirancang program Kelas Prenatal Yoga GCL secara terjadwal di puskesmas. Namun tentunya terlebih dahulu harus membuat perencanaan berupa pembiayaan, Standar Operasional Prosedur (SOP) dan edukasi manfaat Yoga GCL sebagai upaya pencegahan komplikasi kehamilan khususnya mencegah kecemasan. Edukasi hendaknya dilakukan secara berkelanjutan agar berdampak pada perilaku ibu hamil nanti dalam pencegahan komplikasi kehamilan. Sesuai dengan (Amir et al., 2024) bahwa pengetahuan yang baik dalam pencegahan komplikasi kehamilan akan berdampak positif pada perilaku ibu hamil jika diberikan dukungan yang berkelanjutan serta panduan praktis.

## KESIMPULAN

Pelatihan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan bidan dalam upaya pencegahan komplikasi kehamilan melalui Yoga GCL, sehingga dapat dijadikan model intervensi baru selain senam hamil yang ada selama ini. Berdasarkan hal tersebut maka disarankan bagi Puskesmas untuk dapat memasukkan materi pencegahan ke dalam program KIA.

## SARAN

Diharapkan kegiatan pengabdian serupa dapat dijadikan program rutin tahunan atau triwulanan agar efek jangka panjang dapat terukur. Perlu ditambahkan sesi konsultasi atau pendampingan personal setelah kegiatan utama selesai untuk memantau perubahan perilaku peserta. Pada pengabdian berikutnya, disarankan melibatkan lebih banyak kelompok sasaran (misalnya ibu hamil, keluarga, atau kader baru) sehingga manfaat program lebih luas.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya atas pendanaan yang diberikan untuk keberlangsungan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Kepala UPT Puskesmas Kesunean Kota Cirebon, pemegang Program KIA yang sudah memfasilitasi sarana dan prasarana dengan baik untuk kelancaran kegiatan, serta bidan-bidan peserta pelatihan yang telah berperan aktif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amanda, F. S., Ni'amah, S., & Annisaa, S. (2023). Hubungan Senam Yoga Dengan Pengurangan Tingkat Stress Pada Ibu Hamil Untuk Meningkatkan Kebugaran Di Desa Kayen Kabupaten Pati. *Jurnal Penelitian Pengabdian Bidan*, 01(01), 7–14.
- Amir, N. H., Meliala, A., & Wahyuni, B. (2024). Efektifitas Pelatihan Pemberdayaan Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Perawat: Analisis Faktor Kontekstual dan Kepuasan Pasien. *Jurnal Manajemen Pelayanan Kesehatan*, 27(1), 11–17.
- Boutouyrie, P., Chowienczyk, P., Humphrey, J. D., & Mitchell, G. F. (2021). Arterial Stiffness and Cardiovascular Risk in Hypertension. *Circulation Research*, 128, 864–886. <https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.121.318061>
- Dirjen Keslan. (2024). *Hipertensi Dalam Masa Kehamilan*. Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan - Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Djohan, Tyasrinestu, F., & Sittiprapaporn, P. (2020). How Gendhing Gamelan reduced anxiety in pregnancy. *Asian Journal of Medical Science*, 11(1).
- Hartati, A., Sahalia, & Cakrawati. (2025). Penyuluhan Manajemen Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Dengan Hipertensi Untuk Menurunkan Risiko Preeklampsia.pdf. *Sahabat Sosial Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1).
- Hecht, L., Buhse, S., & Meyer, G. (2016). Effectiveness of training in evidence-based

- medicine skills for healthcare professionals : a systematic review. *BMC Medical Education*. <https://doi.org/10.1186/s12909-016-0616-2>
- Hugo, V., Mascarenhas, A., Caroci-becker, A., Nick, J. M., Sahin, S., Teresa, R., & Luiza, M. (2025). Complementary Therapies in Medicine Effectiveness of aromatherapy on physiological and psychological symptoms during pregnancy : a systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Medicine*, 95(October), 103279. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2025.103279>
- Kridayanti, N. (2024). Music Therapy On Anxiety In Third Trimester Pregnant Women. *Journal of Psychiatry Psychology and Behavior Research*, 5(2).
- Luisa, M., Vásquez, M., Carmen, L., Ramírez, C., Liliana, M., Bernaola, Y., Francisco, S., & Altamirano, S. (2025). Student Perceptions of Teaching Competencies in Active Learning Methodologies : A Correlational and Cluster Analysis in Peruvian Higher Education. *Medina Vásquez et Al. Discover Education*, 4(337). <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s44217-025-00799-7>
- Mayasari, N., Nanang, Nurhafsari, A., Asmara, A., & Rohmah, Y. S. (2024). The Effect of Teacher Skills and Availability of Learning Resources on Mathematics Problem Solving Skills at High Schools in West Java.pdf. *West Science Social and Humanities Studies*, 2(6), 1045–1055.
- Nilakantham, S., Singh, A., Metri, K. G., & Nagaratna, R. (2024). Effects of residential Yoga therapy on blood pressure and body mass index in women with hypothyroidism and obesity : A retrospective study. *An International Quarterly Journal of Research in Ayurveda*, 12–16. <https://doi.org/10.4103/ayu.ayu>
- Qodir, A. (2020). Efektifitas Pelatihan dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Keterampilan Bantuan Hidup Dasar Pada Orang Awa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 9(1).
- Rahayu, T. B. (2021). Efektifitas Pemberian Aromaterapi Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 1(4).
- Susanti, I. D. (2025). Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Depresi, Kecemasan dan Stres pada Ibu Hamil.pdf. *INDONESIAN HEALTH ISSUE*, 4(2), 163–170.
- Syairaji, M., Nurdiati, D. S., Wiratama, B. S., Prüst, Z. D., Bloemenkamp, K. W. M., & Verschueren, K. J. C. (2024). Trends and causes of maternal mortality in Indonesia : a systematic review. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 24, 1–14. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12884-024-06687-6>
- Tjandraprawira, K. D., Kusumah, A. Y., Kamilah, A. Y., Putri, D. I., Ananta, M. R., Sari, S. P., Djuwantono, T., & Petrie, A. (2021). Management and perinatal outcomes of hypertensive disorders of pregnancy in a low-resource setting in Indonesia. *SAGE Open Medicine*, 9, 1–8. <https://doi.org/10.1177/20503121211060194>
- Wahyuni, S., Nurasih, & Badriah. (2024). *Harmoni Tubuh-Pikiran: Mengintegrasikan Yoga Prenatal GCL Kedalam Manajemen Kehamilan Hipertensi*. Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
- WHO. (2025). *Many pregnancy-related complications going undetected and untreated –*

*WHO New research sheds light on major causes of maternal deaths.* World Health Organization.

Wiyono, J., Rohma, E. M., & Lundy, F. (2022). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi Kota Malang. *Journal of Applied Nursing (Jurnal Keperawatan Terapan)*, 7(1), 23. <https://doi.org/10.31290/jkt.v7i1.3094>

Wulandari, A., Prasetya, H., & Murti, B. (2022). Meta-Analysis the Effect of Prenatal Yoga to Lower Anxiety and Stress in Intrapartum Women. *Journal of Maternal and Child Health*, 07(4), 419–431.

Yayuk Puji Lestari, & Ika Friscila. (2023). Prenatal Yoga terhadap Tingkat Kesehatan Mental Ibu Hamil. *Media Informasi*, 19(1), 97–102. <https://doi.org/10.37160/bmi.v19i1.60>