

PENINGKATAN KESEHATAN IBU HAMIL MELALUI *CONTINUITY OF CARE* (COC) BERBASIS PROGRAM YOGITA DI PUSKESMAS KEDUNGWUNGU

IMPROVING MATERNAL HEALTH THROUGH A YOGITA-BASED CONTINUITY OF CARE PROGRAM AT KEDUNGWUNGU HEALTH CENTER

Silviatul Amalia^{1*}, Septi Kurniawati², Emita Dewi Lilis Angkasa Wati³, Rina Yunita Dewi Sari⁴, Ririn Matriyani⁵, Fista Rafflesiani⁶

^{1,2,3,4,5,6}Prodi Pendidikan Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rustida, Banyuwangi, Indonesia.

*Email: viaamalia40031@gmail.com

ABSTRAK

Angka kematian ibu (AKI) di Indonesia masih berada pada 140 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2023, menunjukkan masih perlunya penguatan upaya promotif dan preventif bagi ibu hamil. Rendahnya penerapan *Continuity of Care* (CoC), aktivitas fisik, dan pemenuhan gizi menjadi salah satu penyebab risiko kesehatan ibu. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan kesehatan ibu hamil melalui Program YOGITA (Yoga Ibu Tangguh & Asupan Gizi Tepat) berbasis *Continuity of Care*. Metode kegiatan meliputi pendampingan CoC, kelas yoga prenatal, dan edukasi gizi pada 25 ibu hamil trimester II–III di wilayah kerja Puskesmas Kedungwungu. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner pengetahuan, pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA), pemeriksaan kadar hemoglobin, serta observasi dan wawancara singkat sebelum dan sesudah intervensi. Hasil menunjukkan perbaikan status pengetahuan; kategori “baik” meningkat dari 76% menjadi 92% setelah intervensi. Status gizi ibu juga berada pada kategori baik, ditunjukkan dengan LILA normal (88%) dan tidak anemia (92%). Selain itu, peserta melaporkan peningkatan kebugaran, relaksasi, dan kesiapan menghadapi persalinan. Luaran program mencakup peningkatan pengetahuan ibu hamil, Poster edukasi gizi, serta model kelas yoga berbasis komunitas. Kegiatan ini berkontribusi dalam memperkuat upaya promotif kesehatan ibu melalui pendekatan holistik dan berkelanjutan, serta dapat direplikasi pada wilayah kerja puskesmas lainnya.

Kata Kunci: *Continuity of Care*, gizi ibu hamil, yoga prenatal, YOGITA

ABSTRACT

Maternal mortality in Indonesia remains at 140 per 100,000 live births in 2023, indicating the ongoing need to strengthen promotive and preventive efforts for pregnant women. Limited implementation of *Continuity of Care* (CoC), inadequate physical activity, and suboptimal nutritional intake contribute to increased maternal health risks. This community service activity aimed to improve maternal health through the YOGITA Program (Yoga Ibu Tangguh & Asupan Gizi Tepat), which is based on a *Continuity of Care* approach. The program methods included CoC-based mentoring, prenatal yoga classes, and nutritional education delivered to 25 pregnant women in their second and third trimesters within the working area of Kedungwungu Primary Health Center. Data were collected using knowledge questionnaires, mid-upper arm circumference (MUAC) measurements, hemoglobin level assessments, as well as observations and brief interviews conducted before and after the intervention. The results demonstrated an improvement in maternal knowledge, with the proportion of participants in the “good” category increasing from 76% to 92% following the intervention. Maternal nutritional status was predominantly classified as good, as indicated by normal MUAC in 88% of participants and non-anemic status in 92%. In addition, participants reported improved physical fitness, relaxation, and readiness for childbirth. Program outputs included enhanced maternal capacity, the development of nutritional education posters, and a community-based prenatal yoga class model. This activity contributes to strengthening promotive maternal health efforts through a holistic and sustainable approach and has the potential to be replicated in other primary health care settings.

Keywords: *Continuity of Care*, maternal nutrition, prenatal yoga, YOGITA

Received: 2025-10-28; Approved: 2025-12-11; Published: 2025-12-12

PENDAHULUAN

Kesehatan ibu hamil adalah salah satu indikator utama derajat kesehatan masyarakat dan kualitas pembangunan suatu bangsa. Meskipun berbagai program intervensi telah dilaksanakan, angka kematian ibu (AKI) di Indonesia masih tinggi (WHO 2025). Salah satu penyebab prevalensi AKI yang tinggi adalah layanan *antenatal care* (ANC) yang belum optimal (Andriani *et al.* 2022; Nor Khalimah *et al.* 2025; Oladipo and Jayade 2024; Beressa, Whiting, and Belachew 2024). Selain itu Masalah gizi saat hamil juga dapat memengaruhi komplikasi kehamilan dan hasil persalinan, kehamilan yang disertai dengan gizi yang buruk meningkatkan risiko menderita berat lahir rendah (BBLR), prematuritas, stunting dan siklus malnutrisi antar generasi (Ministry of Health Republic of Indonesia and UNICEF 2023; Binuko and Maulindar 2024).

Wilayah kerja Puskesmas Kedungwungu, masih dijumpai sejumlah permasalahan mendasar yang menunjukkan perlunya intervensi berbasis pengabdian kepada masyarakat. Cakupan antenatal care memang relatif tinggi, namun kesinambungan layanan atau *Continuity of Care* (CoC) belum optimal sehingga banyak ibu hamil tidak memperoleh pendampingan yang berkelanjutan sepanjang kehamilan hingga masa nifas. Selain itu, edukasi gizi bagi ibu hamil belum terstruktur dan belum menjadi bagian intervensi yang berlangsung secara periodik.

Kondisi tersebut diperburuk oleh belum tersedianya program komprehensif yang mengintegrasikan komponen aktivitas fisik, kesiapan mental, dan pemenuhan gizi. Padahal, data pemantauan puskesmas menunjukkan adanya kebutuhan nyata terhadap intervensi yang dapat meningkatkan kebugaran, mengurangi kecemasan, serta memperkuat pemahaman ibu terkait gizi seimbang selama kehamilan (Rayment-Jones *et al.* 2021; Zupo *et al.* 2023). Hal ini menegaskan adanya kesenjangan dalam ranah pengabdian masyarakat, yaitu belum optimalnya penerapan model layanan terpadu yang memadukan pendekatan *Continuity of Care* (CoC) dengan edukasi gizi dan latihan fisik terarah seperti yoga prenatal. Kesenjangan ini terjadi antara lain karena keterbatasan sumber daya manusia yang memiliki kompetensi khusus dalam pendampingan CoC dan instruksi yoga prenatal serta masih kuatnya persepsi masyarakat yang memandang

aktivitas fisik selama kehamilan sebagai sesuatu yang berisiko sehingga membatasi partisipasi ibu hamil dalam latihan fisik terarah.

Strategi yang diperlukan untuk mengatasi masalah ini yaitu strategi yang menyeluruh dan berkelanjutan yang tidak hanya berfokus pada pemeriksaan medis, tetapi juga mempertimbangkan kesehatan fisik, mental, dan nutrisi ibu hamil. Model inovatif yang dapat digunakan adalah *Continuity of Care* (CoC), yang menggabungkan layanan kebidanan sepanjang kehamilan, persalinan, dan masa nifas, serta keterlibatan aktif bidan yang sama untuk memberikan rasa aman dan konsistensi kepada ibu (Sandall *et al.* 2021). Selain itu, ada bukti ilmiah bahwa yoga sebelum persalinan membantu ibu hamil secara fisik dan mental, mengurangi kecemasan, meningkatkan kualitas tidur, dan mempersiapkan tubuh untuk persalinan (Corrigan *et al.* 2022).

Program YOGITA (Yoga Ibu Tangguh dan Asupan Gizi Tepat) merupakan inovasi pengabdian masyarakat yang dirancang untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil secara komprehensif melalui integrasi yoga prenatal dan edukasi gizi berbasis *Continuity of Care* (CoC). Implementasi Program YOGITA di Puskesmas Kedungwungu menggabungkan tiga komponen utama, yaitu pendampingan CoC secara berkelanjutan oleh bidan, pelaksanaan kelas yoga prenatal untuk meningkatkan kesiapan fisik dan mental ibu hamil, serta edukasi dan pemantauan gizi seimbang selama kehamilan. Puskesmas Kedungwungu sebagai mitra pengabdian merupakan fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama yang memiliki tenaga kesehatan multidisiplin, terdiri atas bidan, perawat, dan tenaga gizi, serta didukung oleh jaringan kader kesehatan di wilayah kerjanya. Puskesmas ini melayani wilayah dengan karakteristik masyarakat semi-perdesaan dengan cakupan layanan kesehatan ibu dan anak yang cukup luas, namun masih menghadapi tantangan dalam optimalisasi layanan promotif dan preventif secara terintegrasi, khususnya terkait aktivitas fisik terarah dan pemantauan gizi ibu hamil. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental ibu hamil melalui penerapan model layanan terpadu berbasis CoC dengan pendekatan yoga prenatal dan edukasi gizi, sekaligus memperkuat praktik gizi mandiri dan upaya pencegahan komplikasi kehamilan di tingkat pelayanan kesehatan primer.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terintegrasi dalam Program YOGITA (Yoga Ibu Tangguh & Asupan Gizi Tepat) yang bertujuan meningkatkan kesehatan ibu hamil melalui pendekatan *Continuity of Care* (CoC). Fokus kegiatan meliputi peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil terkait pemeriksaan kehamilan berkesinambungan, peningkatan kebugaran fisik dan kesiapan mental melalui yoga prenatal, serta edukasi dan pemantauan gizi seimbang. Kegiatan dilaksanakan selama tiga bulan, yaitu pada bulan April–Juni 2025, dengan metode pendampingan CoC, pelaksanaan kelas yoga prenatal, dan edukasi gizi yang diberikan kepada 25 ibu hamil trimester II–III di wilayah kerja Puskesmas Kedungwungu. Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner pengetahuan, pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA), pemeriksaan kadar hemoglobin, serta observasi dan wawancara singkat yang dilakukan sebelum dan sesudah intervensi. Kegiatan dilaksanakan di TPMB X dan dilengkapi dengan kunjungan rumah guna memastikan pendampingan CoC secara komprehensif. Luaran kegiatan berupa poster edukasi YOGITA sebagai media penguatan pemahaman peserta secara berkelanjutan.

Metode Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan menggunakan pendekatan kolaboratif dan partisipatif oleh tim pengabdian, yang terdiri dari dosen kebidanan, mahasiswa profesi kebidanan, dan bidan puskesmas. Proses ini dilakukan dalam tiga tahap utama:

1 Tahap Persiapan

Pada tahap ini dilakukan: Koordinasi dengan pihak Puskesmas Kedungwungu dan kader kesehatan untuk pendataan ibu hamil sasaran. Survei awal untuk mengidentifikasi status kesehatan, gizi, dan kebutuhan informasi peserta. Persiapan media edukasi berupa Poster Yogita, video tutorial yoga, dan buku monitoring CoC. Pelatihan fasilitator (bidan pendamping dan mahasiswa profesi bidan) terkait pelaksanaan CoC dan yoga prenatal.

2 Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama bulan (Mei-Juli 2025) melalui beberapa kegiatan utama:

a. Pendampingan *Continuity of Care* (CoC)

Setiap ibu hamil diawasi secara konsisten oleh bidan yang sama selama kehamilan dan setelah persalinan. Metode ini dilakukan dengan melakukan pemeriksaan ANC secara teratur setidaknya enam kali sesuai standar. Ini termasuk pemeriksaan tekanan darah, kadar Hb, LILA, status gizi, dan instruksi tentang tanda-tanda bahaya kehamilan, persalinan, dan perawatan pasca persalinan.

b. Kelas YOGITA (Yoga Ibu Tangguh & Asupan Gizi Tepat)

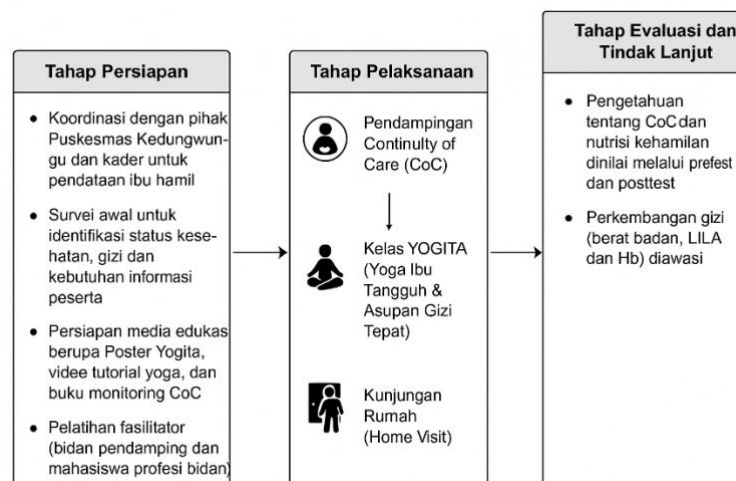
Kelas YOGITA diadakan sebanyak enam kali pertemuan dan mencakup: yoga prenatal yang diajarkan oleh instruktur dan bidan yang berfokus pada teknik pernapasan, relaksasi, dan latihan panggul. Pendidikan gizi seimbang yang mencakup perencanaan menu harian, melindungi kehamilan dari anemia, dan mengetahui jumlah energi dan protein yang diperlukan. Diskusi interaktif tentang kesiapan mental untuk hamil dan peran keluarga.

c. Kunjungan Rumah (Home Visit)

Bidan juga memberikan konseling pribadi jika ada gejala atau keluhan khusus. Mereka juga memantau praktik yoga di rumah, memantau konsumsi gizi, dan melacak hasil ANC.

3 Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut

Pengetahuan ibu tentang CoC dan nutrisi kehamilan dinilai melalui pretest dan posttest. Selain itu, ibu melakukan gerakan yoga secara langsung. perkembangan gizi (berat badan, LILA, dan Hb) diawasi. Hasil penilaian tentang kepuasan peserta program YOGITA akan digunakan untuk memperbaiki program dan membantu Puskesmas Kedungwungu mengembangkan model pendampingan berkelanjutan berbasis komunitas.



Rencana Keberlanjutan Kegiatan

Melalui kelas ibu hamil CoC YOGITA yang difasilitasi oleh bidan dan staf kesehatan, program ini diharapkan dapat dilanjutkan secara mandiri oleh Puskesmas. Selain itu, tim pengabdian akan melakukan pemantauan setiap tiga bulan untuk mengevaluasi efek jangka panjang terhadap kesehatan mental, status gizi, dan kesiapan persalinan ibu hamil.

HASIL

Karakteristik Peserta

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pada 25 ibu hamil, sebagian besar peserta berada pada kelompok usia reproduktif yang sehat, yaitu usia 20–35 tahun, sehingga berada pada fase yang umumnya memiliki risiko kehamilan lebih rendah. usia <20 atau >35 tahun memiliki risiko kehamilan yang lebih tinggi (Kusuma et al. 2024; Sholikah et al. 2025). Para peserta juga didominasi oleh ibu dengan tingkat pendidikan menengah hingga perguruan tinggi, yang menunjukkan bahwa mereka memiliki kemampuan yang baik dalam menerima informasi kesehatan. Fakta bahwa pendidikan ibu hamil sangat penting untuk pengetahuan dan pemanfaatan layanan kehamilan (ANC) (Ningrum et al. 2024; Andriani et al. 2022).

Status Gizi Ibu Hamil

Hasil pemeriksaan status gizi menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil berada pada kondisi gizi yang baik. Sebanyak 88% peserta memiliki Lingkar Lengan Atas (LILA) normal, sementara 92% tidak mengalami anemia, berdasarkan pemeriksaan

kadar hemoglobin. Kondisi gizi mikro dan makro yang relatif baik ini menjadi faktor pendukung keberhasilan intervensi edukasi dan praktik kesehatan yang diberikan selama program

Evaluasi Pengetahuan Peserta

Evaluasi pengetahuan dilakukan melalui pretest dan posttest yang mencakup materi *Continuity of Care* (CoC), yoga prenatal, dan gizi kehamilan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan tingkat pengetahuan peserta setelah intervensi, sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Peserta tentang CoC, Yoga Prenatal, dan Gizi Sebelum dan Sesudah Intervensi

Pengetahuan	Pretest		Posttest	
	n	%	n	%
Baik	19	76	23	92
Cukup	5	20	2	8
Kurang	1	4	0	0
Total	25	100	25	100

Hasil ini menunjukkan bahwa proporsi peserta dengan tingkat pengetahuan kategori “baik” meningkat dari 76% menjadi 92% setelah pelaksanaan Program YOGITA. Hasil ini mengindikasikan bahwa intervensi yang mengintegrasikan pendampingan *Continuity of Care*, yoga prenatal, dan edukasi gizi efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil terhadap upaya promotif dan preventif kesehatan kehamilan

Hasil Kegiatan dan Luaran

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan pengabdian menghasilkan peningkatan kemampuan peserta dalam melakukan rangkaian dasar yoga prenatal. Peserta melaporkan peningkatan rasa rileks, kebugaran fisik, dan kesiapan mental menghadapi persalinan. Luaran lain berupa poster edukasi YOGITA yang dapat dimanfaatkan secara berkelanjutan oleh puskesmas dan kader kesehatan sebagai media edukasi ibu hamil.

PEMBAHASAN



Hasil pemeriksaan awal, sebagian besar ibu hamil memiliki status gizi yang memadai, baik berdasarkan pengukuran lingkaran lengan atas maupun kadar hemoglobin, yang menunjukkan bahwa kondisi gizi mikro dan makro mereka relatif baik. Situasi ini sangat mendukung efektivitas intervensi edukasi, karena ibu hamil dengan kondisi gizi yang stabil cenderung lebih responsif dalam mengikuti materi dan praktik yang diberikan (Sutrisno et al. 2025). Namun, perlu diingat bahwa meskipun kondisi gizi Anda baik, tetap diperlukan instruksi dan pemantauan untuk memastikan tidak ada penurunan berat badan atau risiko baru selama kehamilan (Sari, Aquari, and Zurizah 2024; Hijriani, Yulidar, and Luciana 2023).

Dalam aspek aktivitas fisik, ditemukan bahwa sebagian peserta sudah familiar dengan latihan yoga, meskipun masih ada yang belum pernah mencobanya. Aktivitas fisik ringan/terencana selama kehamilan yang merupakan hal positif karena aktivitas fisik pada kehamilan terbukti dapat meningkatkan kualitas hidup dan hasil kehamilan (Sari et al. 2024; Kazemi et al. 2024). Hal ini mengindikasikan adanya potensi pengembangan kemampuan yoga prenatal sebagai bagian dari peningkatan kebugaran selama kehamilan. Sementara itu, pemahaman peserta mengenai konsep Continuity of Care (CoC) masih rendah, sehingga diperlukan edukasi yang lebih komprehensif untuk memperkuat kesadaran tentang pentingnya kesinambungan pelayanan sejak kehamilan hingga masa nifas (Sholikhah et al. 2025; Andriani et al. 2022). Secara umum, tingkat pengetahuan para peserta sudah tergolong baik, namun masih terdapat ruang untuk peningkatan terutama dalam aspek CoC, aktivitas fisik, serta pemahaman kesehatan lainnya yang mendukung persiapan kehamilan dan persalinan yang optimal.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa kegiatan edukasi mampu meningkatkan pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan. Pendekatan penyuluhan yang dilakukan secara berkelompok, didukung oleh penggunaan leaflet dan poster, serta diperkaya dengan sesi diskusi interaktif, membuat peserta lebih mudah memahami konsep-konsep yang sebelumnya kurang familiar, seperti praktik gizi seimbang, manfaat yoga prenatal, dan pentingnya *Continuity of Care*. Metode edukasi yang partisipatif ini terbukti efektif dalam memperkuat pengetahuan (Putri 2024; Gustini and Akib 2025; SB 2024). Hal ini tercermin dari perbandingan kategori pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan, sebagaimana ditampilkan pada Tabel 1, yang berfungsi sebagai alat evaluasi program. Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan pengabdian menghasilkan beberapa luaran penting, termasuk peningkatan kemampuan peserta dalam melakukan rangkaian dasar yoga prenatal. Banyak peserta yang awalnya belum pernah mencoba yoga menyatakan bahwa latihan yang diberikan mudah diikuti dan membantu mereka merasa lebih rileks serta lebih siap secara fisik. Kegiatan ini juga menghasilkan poster edukasi YOGITA sebagai media edukasi yang dapat digunakan kembali oleh puskesmas dan kader untuk edukasi berkelanjutan. Pada aspek gizi, peserta mulai mampu menerapkan praktik gizi seimbang. Respons peserta secara umum sangat positif; mereka merasa kegiatan ini memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan, aplikatif, dan relevan dengan kebutuhan kehamilan mereka.

Peningkatan pengetahuan ini juga didukung oleh kondisi fisik dan gizi peserta yang umumnya baik serta latar pendidikan yang memadai (88%), sehingga mereka dapat menyerap materi dengan optimal. Namun demikian, hasil kegiatan menunjukkan bahwa pemahaman mengenai konsep *Continuity of Care* (CoC) masih perlu diperkuat, terutama dalam pengaitan antara kunjungan ANC, persiapan persalinan, aktivitas fisik, dan dukungan keluarga. Temuan ini sejalan dengan literatur yang menekankan pentingnya mengintegrasikan edukasi, praktik kesehatan sehari-hari, serta dukungan lingkungan agar perubahan perilaku dapat berlangsung secara berkelanjutan (Septiono et al. 2025; Sari et al. 2024). Program lanjutan yang lebih menekankan pendampingan CoC, monitoring praktik gizi seimbang, dan penguatan kegiatan yoga prenatal akan lebih mampu memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan ibu dan bayi (Sholikhah et al. 2025).

Pelaksanaan Program YOGITA (Yoga Ibu Tangguh & Asupan Gizi Tepat) berbasis *Continuity of Care* (CoC) memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, kebugaran fisik, serta kesiapan mental ibu hamil; namun demikian, pelaksanaan program masih menghadapi beberapa kendala, antara lain keterbatasan waktu partisipasi ibu hamil akibat aktivitas domestik dan pekerjaan, variasi tingkat pemahaman awal peserta terkait manfaat yoga prenatal dan gizi seimbang, keterbatasan sarana pendukung, serta faktor jarak tempat tinggal yang memengaruhi konsistensi pendampingan CoC. Untuk mengatasi kendala tersebut, dilakukan penyesuaian jadwal kegiatan yang lebih fleksibel, penerapan metode edukasi interaktif dengan media visual sederhana dan praktik langsung, serta penguatan koordinasi dengan bidan dan kader kesehatan setempat untuk memastikan kesinambungan pendampingan, termasuk melalui kunjungan rumah. Ke depan, program ini direkomendasikan untuk diintegrasikan secara berkelanjutan ke dalam kegiatan rutin kelas ibu hamil di puskesmas dan praktik mandiri bidan, disertai peningkatan kapasitas tenaga kesehatan dan kader melalui pelatihan yoga prenatal dan konseling gizi, pengembangan media edukasi digital, serta evaluasi jangka panjang terhadap luaran kehamilan dan persalinan guna memperkuat efektivitas pendekatan CoC berbasis komunitas.

SIMPULAN

Program pengabdian masyarakat YOGITA (Yoga Ibu Tangguh & Asupan Gizi Tepat) memberikan kontribusi signifikan dalam meningkatkan kapasitas kesehatan ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kedungwungu melalui integrasi pendampingan *Continuity of Care* (CoC), yoga prenatal, dan edukasi gizi. Pelaksanaan program ini terbukti meningkatkan pengetahuan ibu hamil dengan kategori “baik” dari 76% menjadi 92%, yang didukung oleh karakteristik peserta yang berada pada usia reproduktif sehat, tingkat pendidikan menengah ke atas, serta status gizi yang relatif baik. Pendekatan layanan terpadu berbasis CoC dalam Program YOGITA efektif dalam memperkuat aspek promotif dan preventif kesehatan ibu hamil di tingkat pelayanan kesehatan primer.

SARAN DAN REKOMENDASI

Untuk menjamin keberlanjutan dan perluasan dampak program, diperlukan tindak lanjut bersama pihak puskesmas melalui penguatan pemahaman konsep *Continuity of Care* pada tenaga kesehatan dan kader, pengembangan modul edukasi

yang melibatkan keluarga, serta penerapan sistem monitoring jangka panjang terhadap status kesehatan dan gizi ibu hamil. Selain itu, integrasi aktivitas fisik terarah skala mikro dan edukasi gizi berkelanjutan ke dalam kegiatan rutin kelas ibu hamil dan pelayanan antenatal di puskesmas direkomendasikan guna mendukung perubahan perilaku jangka panjang serta pencegahan komplikasi kehamilan di tingkat layanan kesehatan primer.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan apresiasi dan terima kasih kepada STIKes Rustida atas fasilitas dan kesempatan yang diberikan dalam penyelenggaraan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, serta kepada Puskesmas mitra, para bidan, tenaga kesehatan, dan seluruh ibu hamil yang telah berpartisipasi aktif dalam rangkaian pelatihan dan edukasi. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada tim dosen dan mahasiswa pelaksana yang telah bekerja sama dengan penuh dedikasi dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi program. Penulis berharap kegiatan ini dapat memberikan peningkatan pengetahuan, kesadaran, serta perilaku hidup sehat pada ibu hamil, sekaligus mendukung pengembangan keberlanjutan Continuity of Care dan aktivitas fisik terarah seperti yoga di wilayah mitra.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, Helen, Salma Dhiya Rachmadani, Valencia Natasha, and Adila Saptari. 2022. 'Continuum of Care in Maternal, Newborn and Child Health in Indonesia: Evidence from the Indonesia Demographic and Health Survey'. *Journal of Public Health Research* 11(4). doi: 10.1177/22799036221127619.
- Beressa, Girma, Susan J. Whiting, and Tefera Belachew. 2024. 'Effect of Nutrition Education on the Nutritional Status of Pregnant Women in Robe and Goba Towns, Southeast Ethiopia, Using a Cluster Randomized Controlled Trial'. *Scientific Reports* 14(1):1–11. doi: 10.1038/s41598-024-70861-1.
- Binuko, Raafika Studiviani Dwi, and Joni Maulindar. 2024. 'Sosialisasi Aplikasi Kesehatan Tentang Stunting Dan Penggunaan Obat Yang Tepat'. *MAFAZA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 4(1):1–12. doi: <https://doi.org/10.32665/mafaza.v4i1.2812>.
- Corrigan, Lisa, Patrick Moran, Niamh McGrath, Jessica Eustace-Cook, and Deirdre

- Daly. 2022. 'The Characteristics and Effectiveness of Pregnancy Yoga Interventions: A Systematic Review and Meta-Analysis'. *BMC Pregnancy and Childbirth* 22(1):1–21. doi: 10.1186/s12884-022-04474-9.
- Gustini, Gustini, and Asridawati Akib. 2025. 'Increasing Pregnant Women's Knowledge of Pregnancy Care through Community Based Health Education'. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Edukasi Indonesia* 2(2):86–92. doi: 10.61099/jpmei.v2i2.97.
- Hijriani, Isni, Yulidar, and Lisma Luciana. 2023. 'Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Anemia Melalui Media Online Dan Leaflet'. *Jurnal Peduli Masyarakat Masyarakat* 5(JUNI):207–12.
- Kazemi, Kianoosh, Iina Ryhta, Iman Azimi, Hannakaisa Niela-Vilén, Anna Axelin, Amir M. Rahmani, and Pasi Liljeberg. 2024. 'Impact of Physical Activity on Quality of Life During Pregnancy: A Causal ML Approach'. *Proceedings of the Annual International Conference of the IEEE Engineering in Medicine and Biology Society, EMBS*. doi: 10.1109/EMBC53108.2024.10782584.
- Kusuma, Inggat Ratna, Rita Damayanti, Sabarinah Prasetyo, and Helen Andriani. 2024. 'Continuity of Care and Socio-Demographic Predictors of Postpartum Family Planning Utilization among Women with a High-Risk Pregnancy in Indonesia: Case-Control Study'. *Bali Medical Journal* 13(3):984–90. doi: 10.15562/bmj.v13i3.5221.
- Ministry of Health Republic of Indonesia and UNICEF. 2023. 'Maternal Nutrition in Indonesia'. *UNICEF*. Retrieved ([https://www.unicef.org/indonesia/media/21761/file/Maternal nutrition in Indonesia - Landscape analysis and recommendation.pdf.pdf](https://www.unicef.org/indonesia/media/21761/file/Maternal_nutrition_in_Indonesia_-_Landscape_analysis_and_recommendation.pdf.pdf)).
- Ningrum, Ema Wahyu, Lely Lusmilasari, Emy Huriyati, and Mubasysyir Hasanbasri. 2024. 'Experiences of Low-Income Indonesian Pregnant Women Regarding the Challenges of Receiving Health Services: A Qualitative Content Analysis'. *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery* 12(4):278–88. doi: 10.30476/ijcbnm.2024.101795.2447.
- Nor Khalimah, Nor Hidayati, Nuning Kusuma Dewi, and Mei Lia Nindya Zulis W. 2025. 'Asuhan Kebidanan Berkelanjutan (Continuity of Care) Pada Ny. W Umur 24 Tahun G1P0A0'. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat* 4(3):865–

74. doi: 10.55123/sehatmas.v4i3.5911.
- Oladipo, Antonia F., and Maansi Jayade. 2024. 'Review of Laboratory Testing and Biomarker Screening for Preeclampsia'. *BioMed* 4(2):122–35. doi: 10.3390/biomed4020010.
- Putri, Pada Remaja. 2024. 'Edukasi Pada Ibu Hamil Sebagai Upaya Optimalisasi Pelayanan Antenatal Care Di Wilayah Kerja Puskesmas Makrayu Kota Palembang Tahun 2023'. *Journal Pengabdian Komunitas* 03(01):1–6.
- Rayment-Jones, Hannah, Kathryn Dalrymple, James Harris, Angela Harden, Elidh Parslow, Thomas Georgi, and Jane Sandall. 2021. 'Project20: Does Continuity of Care and Community-Based Antenatal Care Improve Maternal and Neonatal Birth Outcomes for Women with Social Risk Factors? A Prospective, Observational Study'. *PLoS ONE* 16(5 May):1–30. doi: 10.1371/journal.pone.0250947.
- Sandall, Jane, Hora Soltani, Simon Gates, Andrew Shennan, and Declan Devane. 2021. 'Midwife-Led Continuity Models Versus Other Models of Care for Childbearing Women'. *The Cochrane Database of Systematic Reviews* 4:CD004667. doi: 10.1002/14651858.CD004667.pub5.
- Sari, Intan, Bina Aquari, and Yuhemy Zurizah. 2024. 'Peningkatan Derajat Kesehatan Ibu Hamil Melalui Program'. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)* 6(2):217–23.
- SB, Elies Meilinawati. 2024. 'Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Dalam Pencegahan Stunting Pada Masa Kehamilan Di Klinik Akbar Medika Kabupaten Mojokerto'. *DIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 2(4):136–42. doi: 10.57101/dimasjurnal.
- Septiono, Wahyu, Ferdinand Pangihutan Siagian, Lutfan Lazuardi, Samsriyaningsih Handayani, and Sabarinah Prasetyo. 2025. 'Lessons of Practices of Community-Based Maternal and Child Health Surveillance System during and Post COVID-19 in Indonesia'. *Global Health Action* 18(1). doi: 10.1080/16549716.2025.2547438.
- Sholikah, Mar'atus, Siti Nurwulansari, Fitria Aini, Elfira Nurul Wardoyo, Slamet Pramudita, and Jessica Juan. 2025. 'The Role of Continuity of Care in High-Risk Pregnant Women in Indonesia'. *European Journal of Midwifery* 9(January):1–6. doi: 10.18332/ejm/195831.
- Suttrisno, S., & Sulistiawan, A. (2025). Pemberdayaan PKK melalui UMKM tas

ecoprint. Mafaza: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 5(1), 27-41.

WHO. 2025. 'Healthy Beginnings, Hopeful Futures: How Indonesia's Commitment to Maternal and Child Health Is Changing Lives'. *World Health Organization*. Retrieved (https://www.who.int/indonesia/news/detail/07-04-2025-healthy-beginnings--hopeful-futures--how-indonesia-s-commitment-to-maternal-and-child-health-is-changing-lives#:~:text=A more hopeful tomorrow%2C todayOn World Health Day,the 2030 Sustainable Developmen).

Zupo, Roberta, Dewi Marhaeni Diah Herawati, Sara De Nucci, Rina Agustina, Davrina Rianda, Wanda Lasepa, Fitya S. Birahmatika, Vladimir Stajic, and Rachmi Mufida. 2023. 'Nutrient Intakes of Pregnant and Lactating Women in Indonesia and Malaysia: Systematic Review and Meta-Analysis'. *Frontiers in Nutrition* 10:1–26. doi: 10.3389/fnut.2023.1030343.