

**LAPORAN AKHIR
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

**TRANSFER IPTEK TENTANG MANFAAT PRENATAL YOGA UNTUK
MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL DALAM MENGHADAPI
PROSES PERSALINAN DI DESA NGABAN KECAMATAN TANGGULANGIN
KABUPATEN SIDOARJO**



TAHUN KE 1 DARI RENCANA 1 TAHUN

TIM PELAKSANA :

Titiek Idayanti, S.ST., M.Kes

Widya Anggraeni, S.ST., M.Kes

Dibiayai oleh :

**DAFTAR ISIAN PELAKSANAAN ANGGARAN (DIPA) BELANJA
AKPER DIAN HUSADA MOJOKERTO
TAHUN 2024**

**AKADEMI KEPERAWATAN DIAN HUSADA MOJOKERTO
JUNI 2025**

RINGKASAN

Kehamilan merupakan masa transisi yang penuh perubahan, baik secara fisik maupun emosional. Salah satu permasalahan psikologis yang kerap muncul pada ibu hamil adalah kecemasan dalam menghadapi proses persalinan. Kecemasan berlebih dapat berdampak buruk terhadap kesehatan ibu dan janin, serta dapat mempersulit proses persalinan itu sendiri. Prenatal yoga adalah salah satu metode non-farmakologis yang terbukti efektif dalam membantu ibu hamil merasa lebih tenang, meningkatkan kesiapan mental, serta mengurangi tingkat stres dan kecemasan. Gerakan lembut, latihan pernapasan, dan meditasi dalam prenatal yoga mampu menciptakan keseimbangan antara tubuh dan pikiran ibu hamil. Oleh karena itu, edukasi mengenai manfaat prenatal yoga sangat penting untuk diberikan kepada ibu hamil, terutama yang sedang mempersiapkan diri menjelang persalinan.

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Desa Ngaban Kec. Tanggulangin Kab. Sidoarjo pada tanggal 21 Juni 2025. Sasaran pada PKM ini adalah semua semua ibu hamil yang ada di Desa Ngaban Kec. Tanggulangin Kab. Sidoarjo Kegiatan PKM ini dihadiri ibu hamil sejumlah 20. Teknik pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada ibu hamil ini adalah dilakukan dengan metode ceramah, materi penyuluhan mengenai Transfer IPTEK tentang Manfaat Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Proses Persalinan yang diberikan kepada audiens selama 30 menit. Setelah materi diberikan, dibuka sesi tanya jawab dan diskusi, bagi audiens yang bertanya dan dapat menjawab pertanyaan yang diajukan oleh tim penyuluh akan diberikan doorprize. Evaluasi akhir kegiatan dilakukan pembagian kuesioner kepada para peserta untuk di isi sesuai dengan pengetahuan mereka. Kuesioner berisi pertanyaan tentang materi yang telah disampaikan oleh tim penyuluh. Kemudian dilakukan penilaian untuk dapat mengetahui keberhasilan dari kegiatan ini. Hasil evaluasi akhir dengan kuesioner didapatkan 88 % sebangian besar audiens sudah dapat memahami materi yang disampaikan.

DAFTAR ISI

Halaman Depan 1

Lembar Pengesahan 2

Ringkasan 3

Daftar Isi 4

Daftar Tabel 5

Laporan Akhir PKM 6

Judul PKM 6

Identitas Pengusul 6

Mitra Kerjasama 6

Luaran & target capaian 6

Anggaran 7

Hasil PKM 8

 A. Ringkasan 8

 B. Kata Kunci 9

 C. Hasil Pelaksanaan PKM 9

 D. Status Luaran 10

 E. Peran Mitra 10

 F. Kendala Pelaksanaan PKM 11

 G. Rencana Tindak Lanjut PKM 12

DAFTAR TABEL

Table 2 Identitas Pengusul 6

Table 3 Mitra Kerjasama PKM 6

Table 4 Target dan Capaian Luaran 6

Table 5 Anggaran 8

LAPORAN AKHIR
PKM (PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT)

1. JUDUL PKM (PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT)

Penyuluhan Kesehatan tentang Transfer IPTEK Manfaat Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Pada iBu Hamil Dalam Menghadapi Proses Persalinan.

2. IDENTITAS PENGUSUL

Nama dan peran	Perguruan Tinggi / Institusi	Program Studi	Bidang Tugas	ID Sinta	H-Index
Titiek Idayanti, S.ST., M.Kes	Akademi Keperawatan Dian Husada	D3 Keperawatan	Dosen	6192830	4
Widya Anggraeni, S.ST., M.Kes (Ketua)	Stikes Dian Husada	D3 Kebidanan	Dosen	6122408	2

3. MITRA KERJASAMA PKM (PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT)

Mitra	Nama Mitra
Desa	Desa Ngaban Kec. Tanggulangin Kab. Sidoarjo

4. LUARAN DAN TARGET CAPAIAN

Luaran Wajib

Tahun Luaran	Jenis Luaran	Status Target Capaian	Keterangan Pendukung
2025	Publikasi Jurnal Ilmiah ber ISSN	Draf	-

Jenis Luaran : Publikasi ilmiah jurnal nasional ber-ISSN

Status Target Capaian : Draf

Keterangan Pendukung: -

Luaran Tambahan

Tahun Luaran	Jenis Luaran	Status Target Capaian	Keterangan Pendukung

5. ANGGARAN

Rencana anggaran biaya PKM (Pengabdian kepada Masyarakat) mengacu pada PMK yang berlaku dengan besaran minimum dan maksimum. Pada PKM (Pengabdian kepada Masyarakat) dengan mekanisme pembiayaan internal, biaya anggaran disesuaikan dengan panduan yang tersedia.

Jenis Pembelanjaan	Item	Satuan	Vol	Biaya Satuan	Total
Pembuatan Proposal Pengabmas, menjilid dan memperbanyak proposal	1	3		25.000	75.000
Koordinasi dengan pihak Desa	1	5		50.000	250.000
Penelusuran literature	1	1		200.000	200.000
Pengadaan leaflet atau alat bantu Penyuluhan	1	50		5.000	250.000
Penyediaan hard copy materi penyuluhan	1	5		10.000	50.000
Penyediaan konsumsi	1	40		15.000	600.000
Pembuatan laporan penyuluhan dan Penjilidan	1	3		25.000	75.000
Dokumentasi kegiatan	1	1		25.000	25.000
Transportasi tim penyuluh	1	2		95.000	190.000
Total Biaya					1.715.000

6. HASIL PKM (PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT)

A. RINGKASAN

Kehamilan merupakan salah satu fase penting dalam kehidupan seorang perempuan yang tidak hanya membawa perubahan fisik, tetapi juga menimbulkan perubahan emosional dan psikologis yang cukup besar. Salah satu tantangan terbesar yang dihadapi oleh ibu hamil, khususnya pada trimester akhir kehamilan, adalah munculnya rasa cemas dan ketakutan menjelang proses persalinan. Kecemasan ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor, seperti ketakutan terhadap rasa sakit, kekhawatiran akan keselamatan bayi, pengalaman persalinan sebelumnya, kurangnya informasi, serta tekanan dari lingkungan sosial dan keluarga.

Jika tidak ditangani dengan baik, kecemasan pada ibu hamil dapat berdampak negatif terhadap proses kehamilan dan persalinan. Kecemasan berlebih dapat menyebabkan peningkatan hormon stres (kortisol), gangguan tidur, tekanan darah tinggi, dan kontraksi rahim yang tidak efektif. Bahkan, dalam beberapa kasus, kecemasan yang tinggi dapat meningkatkan risiko komplikasi seperti persalinan prematur, persalinan lama, atau kebutuhan akan intervensi medis seperti induksi dan tindakan operasi. Oleh karena itu, penting bagi tenaga kesehatan dan masyarakat untuk memberikan dukungan emosional dan intervensi yang tepat guna membantu ibu hamil menghadapi proses persalinan dengan lebih tenang dan percaya diri.

Salah satu pendekatan non-farmakologis yang terbukti efektif untuk membantu mengatasi kecemasan pada ibu hamil adalah **prenatal yoga**. Prenatal yoga merupakan kombinasi dari gerakan tubuh (asana), teknik pernapasan (pranayama), dan relaksasi/meditasi yang dirancang khusus untuk wanita hamil. Aktivitas ini dapat membantu meningkatkan fleksibilitas, memperkuat otot-otot penting untuk persalinan, melatih teknik pernapasan yang berguna selama kontraksi, serta memberikan ketenangan dan rasa percaya diri pada ibu hamil.

Sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa prenatal yoga dapat menurunkan tingkat kecemasan, memperbaiki kualitas tidur, mengurangi nyeri punggung, serta meningkatkan kesejahteraan fisik dan emosional ibu hamil. Selain itu, yoga selama kehamilan juga berperan penting dalam membangun ikatan emosional antara ibu dan janin, serta memperkuat kesiapan mental ibu dalam menghadapi kelahiran.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dilakukan kegiatan penyuluhan dengan topik “*Manfaat Prenatal Yoga untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Proses Persalinan*” yang bertujuan untuk memberikan informasi dan keterampilan dasar kepada ibu hamil agar dapat mengelola kecemasan secara mandiri dan lebih siap menyambut proses kelahiran dengan tenang dan positif.

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Desa Ngaban Kec. Tanggulangin Kab. Sidoarjo pada tanggal 21 Juni 2025. Sasaran pada PKM ini adalah semua ibu hamil yang ada di Desa Ngaban Kec. Tanggulangin Kab. Sidoarjo

Kegiatan PKM ini dihadiri ibu hamil sejumlah 20. Teknik pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada ibu hamil ini adalah dilakukan dengan metode ceramah, materi penyuluhan mengenai Transfer IPTEK tentang Manfaat Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Proses Persalinan yang diberikan kepada audiens selama 30 menit. Setelah materi diberikan, dibuka sesi tanya jawab dan diskusi, bagi audiens yang bertanya dan dapat menjawab pertanyaan yang diajukan oleh tim penyuluh akan diberikan doorprize. Evaluasi akhir kegiatan dilakukan pembagian kuesioner kepada para peserta untuk diisi sesuai dengan pengetahuan mereka. Kuesioner berisi pertanyaan tentang materi yang telah disampaikan oleh tim penyuluh. Kemudian dilakukan penilaian untuk dapat mengetahui keberhasilan dari kegiatan ini. Hasil evaluasi akhir dengan kuesioner didapatkan 88 % sebagian besar audiens sudah dapat memahami materi yang disampaikan.

Luaran yang direncanakan oleh tim adalah publikasi laporan akhir PKM pada Publikasi Jurnal Ilmiah PKM ber-ISSN.

B. KATA KUNCI

Transfer IPTEK tentang Manfaat Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Proses Persalinan.

C. HASIL PELAKSANAAN PKM (PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT)

Sebelum kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan, ada beberapa tahap yang harus dilalui oleh tim pelaksana. Tahap awal yang dilakukan oleh tim pelaksana kegiatan PKM adalah mengajukan proposal kegiatan PKM ke Desa Ngaban Kecamatan Tanggulangin - Sidoarjo, kemudian setelah mendapat jawaban dari Desa, tim pelaksana melakukan permohonan surat tugas kepada Bapak Direktur AKPER Dian Husada. Selanjutnya tim pelaksana melakukan koordinasi dengan pihak Desa untuk menentukan hari, tanggal, sarana prasarana yang dibutuhkan, tim guru yang dilibatkan, dan siapa yang akan menjadi sasaran pada kegiatan PKM ini.

Tahap pelaksanaan kegiatan PKM ini dilakukan pada tanggal 21 Juni 2025 di Desa Ngaban Kecamatan Tanggulangin Kabupaten Sidoarjo. Sasaran pada PKM ini adalah ibu hamil yang ada di Desa Ngaban Kecamatan Tanggulangin Kabupaten Sidoarjo sejumlah 20 orang. Teknik pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah materi tentang transfer IPTEK manfaat prenatal yoga untuk mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan diberikan dengan teknik ceramah selama 30 menit. Setelah materi diberikan, dibuka sesi tanya jawab dan diskusi, bagi audiens yang bertanya dan dapat menjawab pertanyaan yang diajukan oleh tim penyuluh akan diberikan doorprize. Kegiatan diakhiri Evaluasi akhir kegiatan dilakukan pembagian kuesioner kepada para peserta dan siswi untuk diisi sesuai dengan pengetahuan mereka. Kuesioner berisi pertanyaan tentang materi yang telah disampaikan oleh tim penyuluh. Kemudian

dilakukan penilaian untuk dapat mengetahui keberhasilan dari kegiatan ini. Hasil evaluasi akhir dengan kuesioner didapatkan 88 % sebagian besar audiens sudah dapat memahami.

Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, dilakukan evaluasi di akhir acara dengan menggunakan instrument kuesioner yang berisi tentang pertanyaan – pertanyaan tentang materi tentang transfer IPTEK manfaat prenatal yoga untuk mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan. Kuesioner yang dibagikan bertujuan untuk menilai apakah kegiatan yang dilakukan sudah berhasil dan mencapai tujuan seperti yang di targetkan oleh tim pelaksana. Hasil kuesioner yang di berikan kepada para ibu-ibu nifas dapat dilihat pada table berikut.

Table 6 Distribusi frekuensi hasil pengetahuan ibu-ibu nifas di desa Kedungbanteng kec. Tanggulangin Sidoarjo

No.	Kriteria Pengetahuan	Jumlah	Prosentase
1	Pengetahuan Kurang	0	0 %
2	Pengetahuan Cukup	2	12 %
3	Pengetahuan Baik	18	88 %
	Jumlah	20	100 %

Dari tabel 6 dapat dilihat bahwa sebagian besar ibu-ibu nifas dari hasil evaluasi dengan menggunakan kuesioner sebagian besar 88 % mampu memahami materi yang disampaikan, hal itu dapat dilihat dari banyaknya pertanyaan yang dapat dijawab dengan benar.

Kecemasan menjelang persalinan merupakan gangguan emosional yang umum terjadi pada ibu hamil, terutama pada trimester ketiga. Kecemasan ini merupakan respons psikologis terhadap ketidakpastian, ketakutan akan rasa sakit, kekhawatiran terhadap keselamatan bayi, serta pengalaman negatif pada kehamilan atau persalinan sebelumnya. Jika tidak ditangani dengan tepat, kecemasan dapat berdampak pada kondisi fisik ibu dan janin serta memperburuk pengalaman persalinan. Oleh karena itu, intervensi non-farmakologis seperti **prenatal yoga** menjadi salah satu pendekatan yang efektif dan aman. Menurut teori **stres dan relaksasi** dari Hans Selye (1956), stres atau kecemasan merupakan respons adaptif tubuh terhadap tekanan yang dirasakan sebagai ancaman. Respons ini melibatkan aktivasi sistem saraf simpatis yang menyebabkan peningkatan detak jantung, tekanan darah, dan hormon stres seperti kortisol. Prenatal yoga berperan sebagai metode relaksasi yang bekerja menurunkan aktivitas simpatis dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis, yang berfungsi menenangkan tubuh dan pikiran. Dengan latihan pernapasan dalam, meditasi, dan postur yang lembut, prenatal yoga membantu menghambat respons stres sehingga menurunkan kecemasan. Dalam teori **kognitif-perilaku** oleh Aaron T. Beck, kecemasan muncul akibat pikiran negatif yang tidak rasional terhadap suatu peristiwa. Pada ibu hamil, pikiran seperti

“Saya tidak akan mampu melahirkan secara normal” atau “Saya takut bayi saya tidak selamat” dapat memicu dan memperparah kecemasan. Prenatal yoga berperan dalam memodifikasi pola pikir ini dengan memberikan ketenangan dan peningkatan kesadaran (mindfulness). Proses meditasi dan fokus pada pernapasan dalam yoga melatih ibu untuk tetap berada di saat ini (present moment) dan lebih menerima proses kehamilan dan persalinan dengan tenang dan rasional. eori ini menjelaskan hubungan erat antara pikiran dan tubuh, di mana kondisi psikologis dapat memengaruhi kondisi fisik, dan sebaliknya. Prenatal yoga adalah praktik berbasis kesadaran tubuh dan pikiran yang menyeimbangkan keduanya. Gerakan yoga (asana) memperkuat tubuh ibu, latihan pernapasan (pranayama) meningkatkan suplai oksigen dan menenangkan sistem saraf, sedangkan meditasi meningkatkan ketenangan batin. Kombinasi ini memberikan efek holistik yang menurunkan ketegangan otot, memperbaiki kualitas tidur, dan mengurangi rasa takut menjelang persalinan. Selain aspek fisik dan psikologis, prenatal yoga yang dilakukan secara berkelompok juga memberikan **dukungan sosial**. Interaksi dengan sesama ibu hamil yang memiliki pengalaman dan kekhawatiran serupa dapat membangun rasa kebersamaan dan mengurangi isolasi emosional. Dalam sesi yoga prenatal, biasanya disertai pula dengan **psikoedukasi** mengenai proses persalinan, teknik menghadapi kontraksi, dan kesiapan mental, yang semuanya berdampak positif terhadap penurunan kecemasan. Prenatal yoga memberikan manfaat yang signifikan dalam mengurangi kecemasan ibu hamil menjelang persalinan melalui pendekatan holistik yang mencakup relaksasi fisik, kestabilan emosional, kesadaran pikiran, serta dukungan sosial. Dengan memahami manfaat ini secara teori dan praktik, diharapkan ibu hamil dapat lebih siap secara mental dan fisik dalam menghadapi proses kelahiran, serta meminimalkan risiko psikologis yang mungkin muncul selama dan setelah persalinan.

Dari hasil evaluasi kegiatan PKM ini, tim penyuluh menyimpulkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang manfaat prenatal yoga untuk mengurangi kecemasan ibu hamil dalam menghadapi prenatal yoga harus sering – sering di update, karena manfaat prenatal yoga sangat berpengaruh untuk mengurangi kecemasan ibu dalam menghadapi proses persalinan. Harapannya ibu hamil dapat mengikuti kelas yoga hamil di PMB terdekat atau dapat melakukan secara rutin dirumah secara mandiri.

D. STATUS LUARAN

Luaran pengabdian kepada masyarakat “Health Education (Pemeriksaan Kesehatan dan Penyuluhan tentang transfer IPTEK tentang pentingnya pengetahuan 4M plus untuk mencegah penyakit DBD)” adalah berupa laporan insternal institusi AKPER Dian Husada tahun 2023.

E. PERAN MITRA

Mitra membantu menyediakan dan menyiapkan tempat, sarana dan prasarana, membantu mengkoordinasikan serta menginfokan tanggal pelaksanaan kegiatan PKM kepada para peserta penyuluhan.

F. KENDALA PELAKSANAAN PKM (PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT)

Hambatan yang dihadapi selama proses kegiatan PKM berlangsung adalah dari 28 undangan yang disebar hanya 20 peserta yang hadir, ada beberapa masyarakat yang kurang kooperatif, serta tidak memperhatikan penjelasan tim penyuluh saat memberikan materi.

G. RENCANA TINDAK LANJUT PKM (PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT)

Dari hasil evaluasi kegiatan didapatkan 88% ibu hamil berpengetahuan baik, dan sisanya masih berpengetahuan cukup. Sehingga tim penyuluh memberikan limflet materi manfaat prenatal yoga untuk mengurangi kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan kepada semua ibu agar dapat dipelajari di rumah. Dan rencana tindak lanjut dari kegiatan PKM ini, tim berencana akan melakukan kegiatan PKM secara rutin di Desa Ngaban Kecamatan Tanggulangin setiap semester untuk membantu meningkatkan pengetahuan ibu tentang manfaat prenatal yoga untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi persalinan.

H. DAFTAR PUSTAKA

1. Beddoe, A. E., & Lee, K. A. (2018). Effects of prenatal yoga on maternal stress and anxiety during pregnancy: A systematic review. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, 47(4), 528–536. <https://doi.org/10.1016/j.jogn.2018.04.138>
2. Smith, C. A., Levett, K. M., Collins, C. T., Dahlen, H. G., & Suganuma, M. (2022). Yoga for pregnant women: Systematic review and meta-analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22, 351. <https://doi.org/10.1186/s12884-022-04656-1>
3. Oktaviani, R., & Mulyaningsih, S. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester Tiga dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 12–18. <https://doi.org/10.31227/jkb.v10i1.2021>
4. Wulandari, S., & Herlina, D. (2022). Efektivitas Yoga Prenatal terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Akhir. *Jurnal Ilmu Kebidanan Indonesia*, 8(2), 57–65.
5. Yang, C. L., & Chen, C. H. (2017). Effects of yoga on stress and depression in pregnant women: A randomized controlled trial. *Women and Birth*, 30(4), e219–e226. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2017.02.002>
6. Lee, D. J., Kulubya, E., Goldin, P., Goodarzi, A., & Girgis, F. (2019). Yoga for prenatal anxiety and depression: A meta-analysis. *Psychological Reports*, 122(3), 731–752. <https://doi.org/10.1177/0033294118775800>
7. Pratiwi, I., & Sulistyowati, S. (2020). Prenatal yoga efektif menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 7(2), 101–107.

8. Maharani, A., & Rahmayanti, R. (2023). Prenatal yoga sebagai intervensi non farmakologis dalam mengurangi kecemasan ibu hamil menjelang persalinan. *Jurnal Bidan Mandiri*, 8(1), 22–30.
9. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Buku KIA: Pedoman Pelayanan Kesehatan Ibu dan Anak*. Jakarta: Direktorat Kesehatan Keluarga, Kemenkes RI.
10. Dewi, A. S., & Lestari, P. (2019). Hubungan prenatal yoga terhadap kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 4(2), 85–92.

BERITA ACARA
KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT

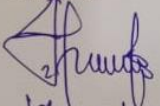
Pada hari Sabtu Tanggal 21 Bulan Juni Tahun 2025
 Telah dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat Transfer IPTEK Manfaat
Prenatal Yoga Untuk Mengurangi kecemasan Ibu Hamil
Dalam Menghadapi Proses Persalinan & Dasa Ngabari
 Peserta yang hadir : 20 Orang

Hal – hal yang terjadi selama kegiatan berlangsung adalah :

Terhe dan lancar

Mojokerto, 20 Juni 2025

Fasilitator


 (Titiek Idayanti)

Mengetahui,

AN. Kepala Desa/Petugas Setempat


M. LUMINTU R

DAFTAR HADIR PESERTA KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT

MATERI : Manfaat Prenatal Yoga Untuk Ibu Hamil
 TEMPAT : Desa Ngaban Kec. Tanggulangin
 TANGGAL : 21 Juni 2025

No.	Nama	Tanda Tangan	
1	Zubaidah	1	2
2	Fitri	3	4
3	Henry	5	6
4	Kurnia	7	8
5	Azizah	9	10
6	Santi	11	12
7	Ikarina	13	14
8	Fika	15	16
9	Tania Sari	17	18
10	Drana	19	20
11	Bety		
12	Arsta		
13	Vania		
14	Aisyah		
15	Nanda		
16	Fifit		
17	Sita		
18	Intanica		
19	Idayanti		
20	Hertina		

Mojokerto, 21 Juni 2025

Fasilitator

(Tidien Rasyanti)

Mengetahui,

AN, Kepala Desa/Petugas Setempat



