

DETEKSI DINI KELAINAN JANTUNG DAN LATIHAN KOMBI YOARLA (YOGA DAN AROMATERAPI LAVENDER) PADA IBU HAMIL

Hastuti Usman^{1*}, Niluh Nita Silfia², Narmin³
^{1,2,3}Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Palu, Indonesia
firel.family@gmail.com

ABSTRAK

Abstrak: Kehamilan dengan kelainan jantung merupakan kondisi berisiko tinggi yang dapat meningkatkan morbiditas dan mortalitas ibu serta janin. Permasalahan yang ditemukan di Desa Guntarano adalah rendahnya kemampuan kader kesehatan dan ibu hamil dalam mendeteksi dini kelainan jantung serta belum optimalnya pemanfaatan terapi nonfarmakologis untuk mengurangi kecemasan selama kehamilan. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader, bidan, dan ibu hamil dalam deteksi dini kelainan jantung serta penerapan latihan Kombi YoArLa (Yoga dan Aromaterapi Lavender). Metode yang digunakan berupa penyuluhan, pelatihan, demonstrasi, praktik langsung, dan pendampingan kepada 12 kader posyandu, 2 bidan desa, dan 13 ibu hamil di Desa Guntarano. Evaluasi dilakukan menggunakan pretest–posttest dan lembar observasi keterampilan. Indikator keberhasilan ditetapkan apabila terjadi peningkatan nilai pengetahuan minimal 20% dan keterampilan kader mencapai kategori baik. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan rata-rata pengetahuan peserta dari nilai pretest sebesar ... menjadi nilai posttest sebesar ... dengan persentase peningkatan sebesar ...%. Selain itu, sebanyak ...% kader telah mampu melakukan pemeriksaan tekanan darah, saturasi oksigen, dan pengukuran LILA secara mandiri dan benar sesuai prosedur. Ibu hamil juga menunjukkan penurunan tingkat kecemasan serta peningkatan rasa rileks setelah mengikuti latihan YoArLa. Kegiatan ini efektif meningkatkan kapasitas masyarakat dalam menjaga kesehatan ibu hamil secara holistik melalui pendekatan promotif, preventif, dan komplementer.

Kata Kunci: Deteksi Dini; Ibu Hamil; Kelainan Jantung; Yoga; Aromaterapi.

Abstract: *Pregnancy with heart disease is a high-risk condition that may increase maternal and fetal morbidity and mortality. The main problems identified in Guntarano Village were the limited ability of community health cadres and pregnant women to perform early detection of heart abnormalities and the underutilization of non-pharmacological therapies to reduce anxiety during pregnancy. This community service activity aimed to improve the knowledge and skills of cadres, midwives, and pregnant women regarding early detection of heart disease and the implementation of Kombi YoArLa (Yoga and Lavender Aromatherapy). The methods included health education, training, demonstrations, direct practice, and mentoring involving 12 health cadres, 2 village midwives, and 13 pregnant women. Evaluation was conducted using pretest–posttest questionnaires and skill observation sheets. The success indicators were defined as a minimum 20% increase in knowledge scores and cadres achieving good skill categories. The results showed an increase in participants' average knowledge scores from ... in the pretest to ... in the posttest, with an improvement percentage of ...%. In addition, ...% of cadres were able to independently and correctly perform blood pressure measurements, oxygen saturation examinations, and MUAC measurements. Pregnant women also experienced reduced anxiety and improved relaxation after participating in YoArLa exercises. This activity effectively improved the community's capacity to maintain maternal health holistically through promotive, preventive, and complementary approaches.*

Keywords: *Early Detection; Pregnancy; Heart Disease; Yoga; Aromatherapy.*



Article History:

Received: 30-04-2026
Revised : 26-05-2026
Accepted: 30-05-2026
Online : 10-06-2026



*This is an open access article under the
CC-BY-SA license*

A. LATAR BELAKANG

Kehamilan merupakan kondisi fisiologis yang menyebabkan berbagai perubahan signifikan pada sistem tubuh, terutama sistem kardiovaskular. Selama kehamilan, terjadi peningkatan volume darah hingga 30–50%, peningkatan curah jantung, serta perubahan resistensi vaskular sistemik yang bertujuan memenuhi kebutuhan metabolik ibu dan janin (Guyton & Hall, 2016; Regitz-Zagrosek et al., 2018). Pada ibu hamil dengan kelainan jantung, perubahan tersebut dapat menjadi beban tambahan yang meningkatkan risiko komplikasi serius seperti gagal jantung, persalinan prematur, bahkan kematian maternal (Elkayam & Goland, 2019; Hibbard & Peterson, 2018). Penyakit jantung hingga saat ini masih menjadi salah satu penyebab utama kematian ibu di Indonesia (Kementerian Kesehatan RI, 2024; WHO, 2023).

Secara epidemiologis, penyakit jantung pada kehamilan diperkirakan terjadi pada 1–5% kasus kehamilan, baik berupa penyakit jantung bawaan, penyakit jantung rematik, maupun kardiomiopati peripartum (Mosca et al., 2011). Di Indonesia, sekitar 5,19% ibu hamil mengalami kelainan jantung yang berisiko meningkatkan komplikasi maternal dan neonatal (Syafei et al., 2019). Kondisi tersebut sering kali terlambat dikenali karena gejalanya menyerupai keluhan fisiologis kehamilan, seperti sesak napas, mudah lelah, dan edema (van Hagen et al., 2017). Oleh karena itu, deteksi dini menjadi langkah penting untuk mencegah keterlambatan penanganan (American Heart Association, 2020; Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Desa Guntarano merupakan salah satu wilayah kerja Puskesmas Wani dengan jumlah ibu hamil yang cukup tinggi serta keterbatasan akses informasi kesehatan terkait deteksi dini komplikasi kehamilan. Berdasarkan hasil wawancara awal dengan bidan desa dan kader posyandu, diketahui bahwa sebagian besar kader belum memahami tanda dan gejala kelainan jantung pada ibu hamil serta belum mampu melakukan pemeriksaan sederhana seperti pengukuran tekanan darah, saturasi oksigen, dan pengukuran LILA secara tepat. Selain itu, ibu hamil di wilayah tersebut juga masih mengalami kecemasan selama kehamilan dan belum mengenal terapi komplementer yang aman untuk meningkatkan relaksasi (Kasron et al., 2022; Nurbaiti et al., 2023).

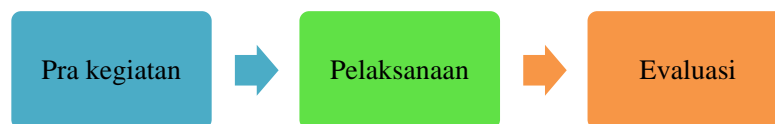
Upaya peningkatan kesehatan ibu hamil tidak hanya berfokus pada aspek medis, tetapi juga perlu mempertimbangkan pendekatan komplementer yang mendukung kesehatan fisik dan psikologis. Salah satu intervensi yang terbukti efektif adalah yoga prenatal. Yoga prenatal membantu meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, memperbaiki pola pernapasan, dan menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil (Adnayani, 2021; Babbar et al., 2022; Rafika, 2018). Selain itu, aromaterapi lavender juga diketahui memiliki efek relaksasi melalui kandungan linalool dan linalyl acetate yang dapat menurunkan stres dan kecemasan (Kusyati, Suryani, et al., 2018).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa yoga prenatal efektif meningkatkan kenyamanan dan kesiapan ibu menghadapi persalinan, sedangkan aromaterapi lavender terbukti mampu menurunkan kecemasan dan meningkatkan kualitas relaksasi pada ibu hamil (Corrigan et al., 2022; Rosna & Rahmisyah, 2024; Taukhit & Haryono, 2018). Namun, integrasi antara deteksi dini kelainan jantung dengan latihan yoga dan aromaterapi lavender masih jarang diterapkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat berbasis kader. Oleh karena itu, kegiatan ini menghadirkan inovasi berupa Kombi YoArLa (Yoga dan Aromaterapi Lavender) yang dipadukan dengan pelatihan deteksi dini kelainan jantung pada ibu hamil.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader, bidan desa, dan ibu hamil dalam deteksi dini kelainan jantung serta penerapan latihan Kombi YoArLa sebagai upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan ibu hamil secara holistik.

B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif melalui metode penyuluhan, pelatihan, dan pendampingan. Kegiatan melibatkan mitra Puskesmas Wani dengan sasaran 12 kader posyandu, 2 bidan desa, dan 13 ibu hamil di Desa Guntarano. Pemilihan sasaran didasarkan pada peran kader dan bidan sebagai ujung tombak pelayanan kesehatan serta ibu hamil sebagai kelompok berisiko. Pelaksanaan kegiatan terdiri dari tiga tahap, yaitu pra kegiatan, pelaksanaan, dan monitoring serta evaluasi, seperti terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Tahapan pelaksanaan

Tahap pra kegiatan meliputi koordinasi dengan mitra, penyusunan instrumen (kuesioner pretest–posttest dan lembar observasi), serta persiapan media edukasi dan alat pemeriksaan seperti tensimeter, pulse oximeter, dan alat ukur LILA. Tahap pelaksanaan diawali dengan pemberian pretest untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta terkait deteksi dini kelainan jantung pada ibu hamil. Selanjutnya dilakukan penyuluhan menggunakan metode ceramah interaktif dan diskusi mengenai tanda bahaya kehamilan, faktor risiko kelainan jantung, dan pentingnya deteksi dini. Setelah penyuluhan, peserta mengikuti pelatihan dan demonstrasi pemeriksaan sederhana yang meliputi, Pengukuran tekanan darah, Pemeriksaan saturasi oksigen, dan Pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA).

Kemudian melakukan praktik langsung (redemonstrasi) dengan pendampingan tim pengabmas. Intervensi Kombi YoArLa dilakukan sebanyak 2 kali pertemuan dengan durasi $\pm 30-45$ menit setiap sesi. Kegiatan meliputi latihan pernapasan, peregangan ringan, relaksasi, dan penggunaan aromaterapi lavender. Pendampingan dilakukan secara langsung oleh tim pengabmas bersama bidan desa.

Tahap monitoring dan evaluasi dilakukan menggunakan metode pretest-posttest untuk mengukur pengetahuan peserta. Keterampilan kader dinilai menggunakan lembar observasi berdasarkan ketepatan dalam melakukan deteksi dini kelainan jantung. Posttest dilakukan setelah 2 minggu tahap pendampingan. Hasil pretest dan posttest dibandingkan untuk mengetahui persentase peningkatan pengetahuan dan keterampilan, yang digunakan sebagai indikator keberhasilan kegiatan. Monitoring juga dilakukan selama kegiatan berlangsung serta setelah kegiatan melalui pendampingan oleh kader posyandu. Pendekatan ini bertujuan untuk memastikan keberlanjutan program.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tahap Pra Pelaksanaan

Tahap pra pelaksanaan diawali dengan koordinasi bersama mitra, yaitu pihak Puskesmas Wani, bidan desa, serta kader posyandu di Desa Guntarano. Kegiatan ini bertujuan untuk menyamakan persepsi terkait pelaksanaan program, mengidentifikasi kebutuhan mitra, serta menyusun rencana kegiatan yang sesuai dengan kondisi masyarakat sasaran. Selain itu, dilakukan penyusunan jadwal kegiatan, pembagian tugas tim, serta persiapan media edukasi dan instrumen evaluasi berupa kuesioner pre-test dan post-test.

Pada tahap ini juga dilakukan identifikasi awal terhadap permasalahan yang dihadapi masyarakat, yaitu masih rendahnya pengetahuan kader dan ibu hamil mengenai deteksi dini kelainan jantung pada kehamilan serta belum optimalnya pemanfaatan terapi non-farmakologis untuk meningkatkan kenyamanan ibu hamil. Hasil identifikasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum memahami tanda dan gejala awal kelainan jantung pada kehamilan, seperti sesak napas berlebihan, edema, kelelahan ekstrem, maupun perubahan saturasi oksigen.

Tim pengabmas selanjutnya menyiapkan media edukasi berupa leaflet, modul, dan bahan presentasi yang disusun secara sederhana dan komunikatif agar mudah dipahami oleh masyarakat. Selain itu, dipersiapkan pula alat pemeriksaan sederhana seperti tensimeter, pulse oximeter, dan alat ukur Lingkar Lengan Atas (LILA) untuk menunjang kegiatan deteksi dini. Persiapan media edukasi dan alat pemeriksaan menjadi faktor penting dalam mendukung keberhasilan penyampaian informasi dan peningkatan keterampilan peserta, karena metode edukasi

yang disertai praktik langsung terbukti lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan merupakan inti dari kegiatan pengabdian masyarakat yang meliputi edukasi, pelatihan, dan pendampingan. Kegiatan diawali dengan pemberian pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta terkait deteksi dini kelainan jantung pada ibu hamil, faktor risiko, tanda bahaya kehamilan, serta pemanfaatan terapi non-farmakologis. Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar peserta masih memiliki tingkat pengetahuan yang terbatas, terutama dalam mengenali gejala awal kelainan jantung selama kehamilan.

Kegiatan selanjutnya berupa penyuluhan dengan metode ceramah interaktif dan diskusi. Materi yang diberikan meliputi tanda bahaya kehamilan, faktor risiko kelainan jantung pada ibu hamil, pentingnya deteksi dini, serta upaya pencegahan komplikasi selama kehamilan. Edukasi ini penting karena deteksi dini terhadap gangguan kesehatan ibu hamil dapat mencegah terjadinya komplikasi maternal maupun fetal yang lebih berat. Pendekatan edukatif berbasis masyarakat juga terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran kesehatan dan perilaku preventif masyarakat.

Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan pelatihan dan demonstrasi pemeriksaan sederhana berupa pengukuran tekanan darah, pemeriksaan saturasi oksigen menggunakan pulse oximeter, dan pengukuran LILA. Peserta diberikan kesempatan untuk melakukan praktik langsung (redemonstrasi) dengan pendampingan fasilitator. Metode praktik langsung dipilih karena mampu meningkatkan keterampilan peserta secara lebih efektif dibandingkan metode ceramah saja, seperti terlihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Fasilitator memberikan pelatihan dan demonstrasi pemeriksaan sederhana berupa pengukuran tekanan darah, pemeriksaan saturasi oksigen menggunakan pulse oximeter, dan pengukuran LILA

Hasil pelatihan menunjukkan adanya peningkatan keterampilan kader dalam melakukan pemeriksaan sederhana secara mandiri dan benar. Kader sudah mampu melakukan pengukuran tekanan darah, membaca hasil saturasi oksigen, serta melakukan interpretasi sederhana terhadap hasil pemeriksaan. Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan berbasis praktik efektif dalam meningkatkan kapasitas kader sebagai pelaksana deteksi dini di masyarakat. Hasil tersebut sejalan dengan konsep pemberdayaan masyarakat yang menekankan peningkatan keterampilan praktis untuk mendukung pelayanan kesehatan primer (Pangaribuan et al., 2023).

Selain edukasi dan pelatihan deteksi dini, kegiatan juga dilanjutkan dengan pemberian intervensi non-farmakologis berupa Latihan Kombi YoArLa, yaitu kombinasi yoga prenatal dan aromaterapi lavender. Latihan dilakukan secara bertahap meliputi teknik pernapasan, peregangan ringan, relaksasi tubuh, dan inhalasi aromaterapi lavender. Kegiatan ini bertujuan untuk membantu ibu hamil mengurangi kecemasan, meningkatkan kenyamanan, dan memperbaiki relaksasi selama kehamilan, seperti terlihat pada Gambar 3.



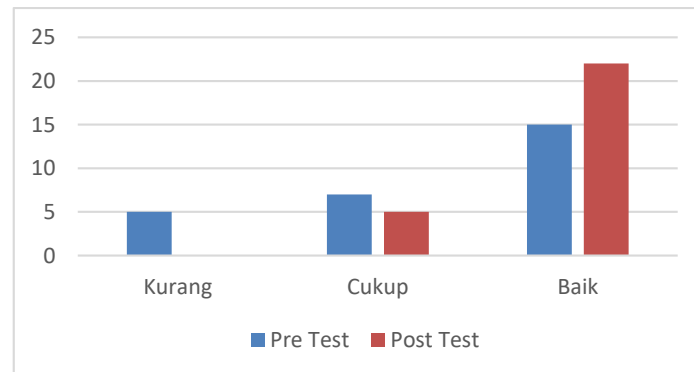
Gambar 3. Fasilitator memberikan intervensi non-farmakologis berupa Latihan Kombi YoArLa



Gambar 4. Aromaterapi Lavender

Ibu hamil menunjukkan respons positif selama pelaksanaan latihan. Sebagian besar peserta menyatakan merasa lebih rileks, nyaman, serta mengalami penurunan rasa cemas setelah mengikuti latihan YoArLa. Kondisi ini sejalan dengan penelitian yang menyebutkan bahwa yoga

prenatal dapat membantu menurunkan tingkat stres, memperbaiki sirkulasi darah, dan meningkatkan kenyamanan selama kehamilan (Adnayani, 2021). Selain itu, aromaterapi lavender diketahui memiliki efek relaksasi yang mampu membantu menurunkan kecemasan dan meningkatkan kualitas istirahat pada ibu hamil (Kusyati, Santi, et al., 2018), seperti terlihat pada Gambar 3.



Gambar 5. Hasil Pre Test dan Post Test Pengetahuan Peserta

Berdasarkan hasil evaluasi pengetahuan peserta, terlihat adanya peningkatan yang signifikan setelah diberikan edukasi. Pada tahap pre-test, mayoritas peserta berada pada kategori pengetahuan “cukup”, sebanyak 15 peserta dan sebagian kecil berada pada kategori “baik” serta masih terdapat peserta dengan kategori “kurang”, yang menunjukkan bahwa pemahaman awal peserta belum optimal. Namun, setelah intervensi edukasi, hasil post-test menunjukkan pergeseran yang jelas, dimana jumlah peserta dengan kategori “baik” meningkat dengan jumlah 22 peserta, kategori “cukup” menurun, dan kategori “kurang” tidak lagi ditemukan. Perubahan ini mengindikasikan bahwa edukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta terkait deteksi dini kelainan jantung ibu hamil. Hal ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan interaktif yang dikombinasikan dengan praktik langsung efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai deteksi dini kelainan jantung dan pemanfaatan terapi non-farmakologis pada ibu hamil.

3. Tahap Monitoring dan Evaluasi

Tahap monitoring dan evaluasi dilakukan untuk menilai keberhasilan program serta memastikan keberlanjutan kegiatan. Monitoring dilakukan selama kegiatan berlangsung dengan mengamati keterlibatan peserta, kemampuan kader dalam melakukan pemeriksaan, serta respons ibu hamil terhadap intervensi YoArLa. Hasil monitoring menunjukkan bahwa peserta mengikuti kegiatan secara aktif dan antusias pada setiap sesi pelatihan dan praktik.

Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test peserta. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan

peserta terkait deteksi dini kelainan jantung pada ibu hamil setelah diberikan edukasi dan pelatihan. Dari total 27 peserta, pada saat pre-test sebagian besar peserta berada pada kategori pengetahuan “cukup” sebanyak 15 orang (55,6%), kategori “baik” sebanyak 7 orang (25,9%), dan kategori “kurang” sebanyak 5 orang (18,5%). Setelah diberikan intervensi edukasi dan pelatihan, hasil post-test menunjukkan peningkatan yang signifikan, dimana kategori pengetahuan “baik” meningkat menjadi 22 orang (81,5%), kategori “cukup” menurun menjadi 5 orang (18,5%), dan kategori “kurang” tidak ditemukan lagi (0%). Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode edukasi dan pelatihan yang digunakan efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai deteksi dini kelainan jantung pada ibu hamil.

Selain peningkatan pengetahuan, keterampilan kader dalam melakukan pemeriksaan sederhana seperti pengukuran tekanan darah, saturasi oksigen, dan LILA juga mengalami peningkatan. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebanyak 88,9% kader telah mampu melakukan pemeriksaan secara mandiri dan benar setelah mengikuti pelatihan, dibandingkan sebelum pelatihan yang hanya sekitar 37,0% kader mampu melakukan pemeriksaan dengan tepat. Hal ini menunjukkan bahwa metode pelatihan berbasis praktik langsung efektif dalam meningkatkan kapasitas kader kesehatan di masyarakat

Dari aspek intervensi YoArLa, sebanyak 92,6% ibu hamil menyatakan merasa lebih rileks dan nyaman setelah mengikuti latihan Kombi YoArLa, sedangkan 81,5% peserta menyatakan mampu mempraktikkan latihan tersebut secara mandiri di rumah. Hasil ini menunjukkan bahwa kombinasi yoga prenatal dan aromaterapi lavender dapat diterima dengan baik sebagai terapi non-farmakologis untuk membantu mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Temuan ini menunjukkan bahwa kombinasi edukasi kesehatan, pelatihan kader, dan intervensi nonfarmakologis efektif dalam mencapai tujuan program pengabdian, yaitu meningkatkan deteksi dini kelainan jantung dan kenyamanan ibu hamil.

Dalam pelaksanaan kegiatan terdapat beberapa kendala, antara lain keterbatasan waktu pelaksanaan, perbedaan tingkat pemahaman peserta, serta keterbatasan alat pemeriksaan sederhana. Namun, kendala tersebut dapat diatasi melalui pendampingan intensif, demonstrasi ulang, dan keterlibatan aktif kader posyandu selama kegiatan berlangsung.

Secara keseluruhan, hasil monitoring dan evaluasi menunjukkan bahwa kombinasi metode penyuluhan, pelatihan praktik langsung, dan pendampingan efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta keterampilan kader dan ibu hamil terkait deteksi dini kelainan jantung pada kehamilan. Pendekatan partisipatif yang melibatkan praktik langsung terbukti memberikan dampak yang lebih optimal dibandingkan metode edukasi satu arah, sehingga kegiatan ini berpotensi untuk dikembangkan secara berkelanjutan melalui integrasi dengan program pelayanan kesehatan ibu di masyarakat.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Desa Guntarano menunjukkan hasil yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader, bidan, serta ibu hamil terkait deteksi dini kelainan jantung pada kehamilan. Hasil evaluasi terhadap 27 peserta menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi dan pelatihan. Pada saat pre-test, peserta dengan kategori pengetahuan “baik” hanya sebanyak 7 orang (25,9%), sedangkan setelah intervensi meningkat menjadi 22 orang (81,5%) pada post-test. Sementara itu, kategori pengetahuan “kurang” yang sebelumnya sebanyak 5 orang (18,5%) menurun menjadi 0%.

Selain peningkatan pengetahuan, keterampilan kader dalam melakukan pemeriksaan sederhana seperti pengukuran tekanan darah, saturasi oksigen, dan Lingkar Lengan Atas (LILA) juga mengalami peningkatan. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebanyak 88,9% kader telah mampu melakukan pemeriksaan secara mandiri dan benar setelah mengikuti pelatihan, dibandingkan sebelum pelatihan yang hanya sekitar 37,0% kader yang mampu melakukan pemeriksaan dengan tepat.

Penerapan Latihan Kombi YoArLa yang menggabungkan yoga prenatal dan aromaterapi lavender juga memberikan dampak positif terhadap kondisi fisik dan psikologis ibu hamil. Sebanyak 92,6% ibu hamil menyatakan merasa lebih rileks dan nyaman setelah mengikuti latihan, sedangkan 81,5% peserta mampu mempraktikkan latihan tersebut secara mandiri di rumah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa intervensi non-farmakologis berbasis relaksasi dapat menjadi alternatif pendamping yang efektif dalam meningkatkan kenyamanan ibu hamil selama kehamilan.

Secara keseluruhan, kombinasi metode penyuluhan, pelatihan berbasis praktik langsung, serta intervensi komplementer terbukti mampu meningkatkan kapasitas peserta secara optimal dan memperkuat peran kader sebagai ujung tombak pelayanan kesehatan ibu di masyarakat. Pendekatan partisipatif yang melibatkan praktik langsung dan pendampingan juga memberikan dampak yang lebih efektif dibandingkan metode edukasi satu arah.

Disarankan agar program deteksi dini kelainan jantung pada ibu hamil dan latihan Kombi YoArLa dapat diintegrasikan secara rutin dalam kegiatan posyandu dan kelas ibu hamil di bawah pembinaan Puskesmas Wani. Kader kesehatan perlu mendapatkan pendampingan berkala melalui supervisi tenaga kesehatan untuk memastikan keterampilan pemeriksaan tetap terjaga dan dapat diterapkan secara mandiri di masyarakat. Selain itu, diperlukan penyediaan alat pemeriksaan sederhana seperti tensimeter dan pulse oximeter di tingkat posyandu guna mendukung keberlanjutan program deteksi dini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Poltekkes Kemenkes Palu, Puskesmas Wani, serta masyarakat Desa Guntarano yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Adnayani. (2021). Prenatal yoga untuk kondisi kesehatan ibu hamil. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, *12*(2), 115–123.
- American Heart Association. (2020). Cardiovascular considerations in pregnancy. *Circulation*, *141*(23), e884–e903.
- Babbar, S., Parks-Savage, A. C., & Chauhan, S. P. (2022). Prenatal yoga and maternal well-being: A systematic review. *Women and Birth*, *35*(4), 321–330.
- Corrigan, L., Moran, P., McGrath, N., & Egan, J. (2022). Effects of prenatal yoga on anxiety, depression, and pain in pregnancy. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, *46*, 101533.
- Elkayam, U., & Goland, S. (2019). Pregnancy and cardiovascular disease. *Cardiology Clinics*, *37*(3), 345–354.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2016). *Guyton and Hall textbook of medical physiology (13th ed.)*. Elsevier.
- Hibbard, J., & Peterson, E. (2018). *Medical disorders in pregnancy*. Springer.
- Kasron, K., Widyastuti, Y., & Lestari, D. (2022). Peran kader kesehatan dalam meningkatkan deteksi dini penyakit tidak menular di masyarakat. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, *25*(3), 150–158.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu Edisi Terbaru*. Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2024). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2024*. Kementrian Kesehatan RI.
- Kusyati, E., Santi, N. K., & Hapsari, S. (2018). Kombinasi relaksasi napas dalam dan aromaterapi lavender efektif menurunkan tekanan darah. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, *1*(1), 76–81.
- Kusyati, E., Suryani, S., & Pratiwi, D. (2018). Efektivitas aromaterapi lavender terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Lebidanan Dan Keperawatan*, *14*(1), 45–52.
- Mosca, L., Benjamin, E. J., Berra, K., Bevanzon, J. L., & Dolor, R. J. (2011). Effectiveness-based guidelines for the prevention of cardiovascular disease in women. *Circulation*, *123*(11), 1243–1262.
- Nurbaiti, N., Rahmawati, D., & Suryani, S. (2023). Peran kader kesehatan dalam pencegahan komplikasi maternal di masyarakat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, *18*(1), 55–63.
- Pangaribuan, M., Siregar, R. S., & Hutabarat, L. (2023). Edukasi kesehatan reproduksi melalui metode komplementer. *Health Care: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *1*(1), 18–21.
- Rafika, R. (2018). Efektivitas yoga prenatal terhadap kenyamanan ibu hamil trimester III. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, *3*(2), 312–318. <https://doi.org/https://doi.org/10.22216/jen.v3i2.3102>
- Regitz-Zagrosek, V., Roos-Hesselink, J. W., Bauersachs, J., Blomström-Lundqvist, C., & Cifková, R. (2018). ESC Guidelines for the management of cardiovascular diseases during pregnancy. *European Heart Journal*, *39*(34), 3165–3241.
- Rosna, R. R., & Rahmisyah. (2024). Pengaruh aromaterapi lavender untuk mengurangi kecemasan ibu hamil trimester III. *Getsempena Health Science Journal*, *3*(1), 31–44.
- Syafei, A., Nurdiani, D. S., & Hakimi, M. (2019). Prevalensi kelainan jantung pada

- ibu hamil di Indonesia dan faktor risiko komplikasi maternal. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 6(3), 145–152.
- Taukhit, T., & Haryono, H. (2018). Pengaruh yoga prenatal terhadap kesiapan persalinan pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 7(1), 55–62.
- van Hagen, I. M., Roos-Hesselink, J. W., Ruys, T. P. E., Merz, W. M., & Golland, S. (2017). Pregnancy in women with a mechanical heart valve: Data of the European Society of Cardiology Registry of Pregnancy and Cardiac Disease (ROPAC). *Circulation*, 135(6), 521–532.
- WHO. (2023). *Trends in maternal mortality 2000–2020*. WHO.