

---

**PEMBERDAYAAN KADER POSYANDU WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS MAJENANG II TENTANG PROGRAM PERENCANAAN  
PERSALINAN DAN PENCEGAHAN KOMPLIKASI (P4K)**

**Tyas Palupy<sup>1</sup>, Siswanto Pabidang<sup>2</sup>, Fatya Nurul Hanifah<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>STIKES Guna Bangsa Yogyakarta, Indonesia

Email: [tyaspalupy@gmail.com](mailto:tyaspalupy@gmail.com)

**ABSTRAK**

Kader sebagai peserta diharapkan mampu memahami tentang peran untuk mendukung program P4K (Program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi) mulai perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi serta pencatatan dan pelaporan. Kader yang sebagian besar merupakan anggota PKK, diharapkan dapat berperan sebagai pemberi informasi kesehatan kepada masyarakat, penggerak masyarakat untuk melaksanakan pesan-pesan kesehatan. Kader mempunyai peranan yang cukup penting dalam pendampingan ibu hamil dengan harapan dapat menurunkan angka kematian ibu. Kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan tema “Pemberdayaan Kader posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Majenang II tentang Program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi (P4K) Tahun 2025 ” ini dilaksanakan setiap hari Sabtu tanggal 15 Februari dan tanggal 22 Februari tahun 2025, dilaksanakan di Aula Puskesmas Majenang II. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan kader tentang program P4K yang selanjutnya diharapkan dapat berperan sebagai pemberi informasi kepada masyarakat, penggerak masyarakat untuk melaksanakan pesan-pesan kesehatan, dan melakukan pendampingan ibu hamil dengan harapan dapat menurunkan Angka kematian Ibu dan Anak terutama di wilayah Kabupaten Cilacap Hasil dari Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk sosialisasi dan penyuluhan pada Kader posyandu tentang program P4K ini diharapkan agar ada peran kader meliputi memberikan penyuluhan yang berhubungan dengan kesehatan ibu (tanda bahaya kehamilan, persalinan dan sesudah melahirkan), membantu bidan dalam mendata jumlah ibu hamil di wilayah desa binaan, membantu bidan dalam memfasilitasi keluarga untuk menyepakati isi stiker termasuk KB sesudah melahirkan, bersama-sama membahas tentang masalah calon donor darah, transportasi dan pembiayaan untuk membantu dalam menghadapi kegawatdaruratan pada waktu hamil, bersalin dan sesudah melahirkan, menganjurkan suami untuk mendampingi pada pemeriksaan kehamilan, persalinan dan sesudah melahirkan, serta menganjurkan pemberian ASI eksklusif pada bayi sampai usia 6 bulan.

**Kata Kunci:** Ibu Hamil, P4K, Kader Posyandu, Sosialisasi Kader.

**ABSTRACT**

*Cadres as participants are expected to be able to understand the role of supporting the P4K program (Childbirth Planning and Complication Prevention Program) starting from planning, implementation and evaluation as well as recording and reporting. Cadres, most of whom are PKK members, are expected to play a role as providers of health information to the community, community motivators to implement health messages. Cadres have a fairly important role in*

---

*assisting pregnant women with the hope of reducing maternal mortality rates. Community Service Activities with the theme "Empowerment of Posyandu Cadres in the Majenang II Health Center Working Area regarding the 2025 Childbirth Planning and Complication Prevention (P4K) Program" are held every Saturday, February 15 and February 22, 2025, held in the Majenang II Health Center Hall. This activity aims to increase cadre knowledge about the P4K program which is then expected to play a role as a provider of information to the community, a community motivator to implement health messages, and provide assistance to pregnant women in the hope of reducing the Maternal and Child Mortality Rate, especially in the Cilacap Regency area. The results of the implementation of community service in the form of socialization and counseling for Posyandu cadres about the P4K program are expected to have a role for cadres including providing counseling related to maternal health (danger signs of pregnancy, childbirth and after childbirth), assisting midwives in recording the number of pregnant women in the fostered village area, assisting midwives in facilitating families to agree on the contents of stickers including family planning after childbirth, jointly discussing the problem of prospective blood donors, transportation and financing to help in dealing with emergencies during pregnancy, childbirth and after childbirth, encouraging husbands to accompany pregnancy, childbirth and after childbirth check-ups, and encouraging exclusive breastfeeding for babies up to 6 months of age.*

**Keywords:** *Pregnant Women, P4K, Posyandu Cadres, Cadre Socialization.*

---

## **PENDAHULUAN**

Dengan berakhirnya Millenium Development Goals (MDGs), Indonesia termasuk negara yang gagal di dalam menurunkan angka kematian ibu (AKI). Bahkan lebih dari dua dekade, upaya dan kerja keras, AKI nyatanya masih cukup tinggi, mencapai 359 per 100 ribu kelahiran hidup. Beberapa strategi yang dijalankan diantaranya mengirim bidan pegawai tidak tetap (PTT) ke seluruh penjuru pedesaan, meningkatkan jangkauan masyarakat terhadap pelayanan kesehatan, bahkan dengan menjalankan program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi (P4K) (Mansyur, 2017).

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator penting dalam menilai derajat kesehatan. Kematian Ibu dapat digunakan dalam pemantauan kematian terkait dengan kehamilan. Indikator ini dipengaruhi status kesehatan secara umum, pendidikan dan pelayanan selama kehamilan dan melahirkan. Sensitifitas AKI terhadap perbaikan pelayanan kesehatan menjadikannya indikator keberhasilan pembangunan sektor kesehatan. Kasus kematian Ibu meliputi kematian ibu hamil, ibu bersalin dan ibu nifas. Target global *Sustainable Development Goals* (SDGs) poin ke lima yaitu menurunkan AKI menjadi 70 per 100.000 KH pada tahun 2030 (Kemenkes RI, 2014).

Data Profil Kesehatan Propinsi Jawa Tengah menunjukkan bahwa Angka Kematian Ibu (AKI) Jawa Tengah pada tahun 2022 ialah 101,41/100.000 kelahiran hidup, dan di tahun 2023 menurun menjadi 76,15/ 100.000 kelahiran hidup. Angka ini menurun dikarenakan tidak ada lagi kematian Ibu dikarenakan Covid-19 pada tahun 2023 (Dinkes Propinsi, 2024).

Angka Kematian Ibu (AKI) di Kabupaten Cilacap masih tergolong tinggi. Persoalan tersebut saat ini menjadi permasalahan utama di bidang kesehatan. Dari data Dinas Kesehatan (Dinkes) Kabupaten Cilacap, kasus AKI di tahun 2022 sebanyak 14 kasus.

Program Perencanaan Persalinan & Pencegahan Komplikasi (P4K) merupakan suatu kegiatan yang di fasilitasi oleh bidan di desa dengan peran aktif suami, keluarga dan masyarakat dalam merencanakan persalinan yang aman dan persiapan menghadapi komplikasi bagi ibu hamil, termasuk perencanaan penggunaan KB pasca persalinan dengan menggunakan stiker sebagai media notifikasi sasaran dalam rangka meningkatkan cakupan dan mutu pelayanan kesehatan bagi ibu dan bayi baru lahir. Salah satu hal yang dilakukan dalam P4K ini adalah dengan melakukan program penempelan stiker P4K di setiap rumah ibu hamil. Salah satu bidang yang sangat berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan kesehatan Ibu dan Anak adalah para kader posyandu. Kader-kader posyandu ini merupakan perpanjangan tangan pelayanan untuk kesehatan Ibu dan Anak di masyarakat(Saepuddin, Rizal and Rusmana, 2017).

Kader berperan mendukung program P4K (Program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi) mulai perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi serta pencatatan dan pelaporan. Kader yang sebagian besar merupakan anggota PKK, diharapkan dapat berperan sebagai pemberi informasi kesehatan kepada masyarakat, penggerak masyarakat untuk melaksanakan pesan-pesan kesehatan. Kader mempunyai peranan yang cukup penting dalam pendampingan ibu hamil dengan harapan dapat menurunkan angka kematian ibu. Kenyataan di lapangan masih banyak kader yang belum memiliki pengetahuan yang memadai mengenai masalah kesehatan khususnya tentang kehamilan. Agar dapat melaksanakan peran tersebut dengan baik, kader perlu dibekali dengan pengetahuan yang memadai berkaitan dengan masalah kesehatan(Lestari et al., 2016). Guna mencapai kader-kader yang berkualitas maka perlu dilakukan penyegaran bagi kader kesehatan mengenai pengetahuan maupun keterampilan khususnya tentang Kesehatan Ibu dan Anak.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

Program P4K yang dikembangkan pemerintah bertujuan untuk menjangkau semua ibu hamil dan memantua kehamilan yang menghasilkan persalinan yang aman di tingkat pelayanan dasar. Indikator P4K pertama adalah penempelan stiker P4K yang mencantumkan penolong persalinan, tempat bersalin, pendamping persalinan, transportasi dan calon pendonor darah. Hasil dari program ini adalah:

1. Semua ibu hamil terdata dan rumah ditempel stiker
2. Pelayanan ANC standar
3. Pelayanan persalinan sesuai standar
4. Pelayanan nifas sesuai standar
5. Ibu dan keluarga punya rencana persalinan termasuk KB
6. Keluarga menyiapkan biaya persalinan
7. Masyarakat terlibat forum peduli KIA/Pokja Posyandu
8. Pelayanan kontrasepsi
9. Kerjasama antara bidan, tenaga puskesmas pembantu, dukum bayi dan pendamping persalinan. (Kementrian Kesehatan RI, 2015).

Program Pengabdian Masyarakat ini memberikan pelatihan dan dukungan bagi pelaksana program P4K untuk meningkatkan pengetahuan tentang P4K, mengenali tanda bahaya, dan mencari pertolongan. Manfaat P4K adalah meningkatkan cakupan pelayanan kesehatan bagi ibu hamil, bersalin, ibu nifas dan bayi baru lahir melalui peningkatan peran aktif keluarga dan masyarakat dalam merencanakan persalinan yang aman dan persiapan menghadapi komplikasi dan tanda bahaya persalinan dan bayi baru lahir (Kementerian Kesehatan RI, 2015).

Pengetahuan yang baik tentang P4K di kalangan kader membantu membuat program P4K dapat diakses oleh ibu hamil, sehingga mengurangi morbiditas ibu, dapat menurunkan angka kematian.

## **Materi Penyuluhan**

1. P4K dan komponennya
  - Pengertian P4k  
Program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi (P4K) merupakan salah satu upaya percepatan penurunan Angka Kematian Ibu dan Bayi Baru Lahir

melalui peningkatan akses dan mutu pelayanan antenatal, pertolongan persalinan, pencegahan komplikasi dan keluarga berencana oleh bidan

- Pencegahan komplikasi ibu hamil

Salah satu upaya untuk mencegah keterlambatan penanganan komplikasi adalah dengan adanya kesiapan menghadapi komplikasi persalinan. Adanya kesiapan menghadapi komplikasi persalinan dapat dilakukan dengan 14 mempersiapkan rencana kelahiran dan mempersiapkan rencana jika terjadi komplikasi pada persalinan ibu. Mempersiapkan rencana kelahiran adalah rencana yang dibuat oleh ibu, bapak dan petugas pelayanan kesehatan untuk mengidentifikasi penolong dan tempat bersalin, serta perencanaan tabungan untuk mempersiapkan biaya persalinan. Keluarga juga perlu mempersiapkan rencana jika terjadi komplikasi pada persalinan ibu, seperti mengidentifikasi tempat rujukan dan transportasi untuk mencapai tempat tersebut, mempersiapkan donor darah, mengadakan persiapan finansial serta mengidentifikasi pembuat keputusan pertama dan pembuat keputusan kedua jika pembuat keputusan pertama tidak ada di tempat (Rahmadani, 2017).

- Manfaat P4K

- a) Percepat fungsi desa siaga.
- b) Meningkatkan cakupan pelayanan Antenatal Care (ANC) sesuai standar.
- c) Meningkatkan cakupan persalinan oleh tenaga kesehatan terampil.
- d) Meningkatkan kemitraan bidan dan dukun.
- e) Tertanganinya kejadian komplikasi secara dini.
- f) Meningkatnya peserta KB pasca salin.
- g) Terpantaunya kesakitan dan kematian ibu dan bayi.
- h) Menurunnya kejadian kesakitan dan kematian ibu serta bayi.

- Sasaran P4K

Program P4K memiliki sasaran yaitu penanggungjawab dan pengelola program KIA provinsi dan kabupaten atau kota, bidan koordinator, kepala Puskesmas, dokter, perawat, bidan, kader, forum peduli KIA seperti forum P4K serta pokja posyandu.

- Output P4K
  - a) Semua ibu hamil terdata dan rumahnya terempel stiker P4K.
  - b) Bidan memberikan pelayanan antenatal sesuai dengan standar.
  - c) Ibu hamil dan keluarganya mempunyai rencana persalinan termasuk kontrasepsi yang dibuat bersama dengan penolong persalinan.
  - d) Bidan menolong persalinan sesuai standar.
  - e) Bidan memberikan pelayanan nifas sesuai standar.
  - f) Keluarga menyiapkan biaya persalinan, kebersihan dan kesehatan lingkungan.
  - g) Adanya keterlibatan tokoh masyarakat baik formal maupun non formal dan
  - h) Forum Peduli KIA atau Pokja Posyandu dalam rencana persalinan termasuk kontrasepsi pasca persalinan sesuai dengan perannya masing-masing.
  - i) Ibu mendapat pelayanan kontrasepsi pasca persalinan.
  - j) Adanya kerjasama yang mantap antara Bidan, Forum Peduli KIA atau Pokja
  - k) Posyandu dan (bila ada) dukun bayi dan pendamping persalinan.

## 2. Manfaat Stiker P4K

Stiker P4K memiliki manfaat yang signifikan dalam penurunan AKI dan AKB. Dengan adanya stiker ini, masyarakat dapat lebih mudah mengakses informasi mengenai persalinan yang patuh dan penolakan komplikasi. Hal ini meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya perawatan kesehatan ibu dan bayi, sehingga dapat mencegah terjadinya kematian yang tak perlu.

## 3. Cara Pengisian Stiker P4K

## 4. Peran Kader dalam Program P4K

Kader sebagai peserta diharapkan mampu memahami tentang peran untuk mendukung program P4K (Program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi) mulai perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi serta pencatatan dan pelaporan. Kader yang sebagian besar merupakan anggota PKK, diharapkan dapat berperan sebagai pemberi informasi kesehatan kepada masyarakat, penggerak masyarakat untuk melaksanakan pesan-pesan kesehatan.

## **METODE PENELITIAN**

Sasaran dalam kegiatan ini adalah kader posyandu wilayah kerja Puskesmas Majenang II yang berjumlah 30 orang kader.

Kegiatan Penyegaran untuk Ibu hamil dan kader di lingkungan Puskesmas Majenang II dilaksanakan dengan metode ceramah dan diskusi. Metode Ceramah dilakukan dengan memberikan penjelasan tentang pentingnya P4K dan komponennya serta manfaat stiker P4K. Pada metode kedua yaitu diskusi dilakukan dengan memberikan waktu apabila ada pertanyaan atau tanggapan dari peserta. Proses penyegaran kader dilaksanakan selama 2 kali pertemuan masing-masing selama 3 jam. Alat bantu yang digunakan dalam kegiatan penyegaran ini berupa LCD, mikrofon, laptop, video interaktif, dan spanduk. Selama proses penyegaran, peserta juga diberikan modul materi P4K. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan di Aula puskesmas Majenang II dan dilaksanakan dengan tahapan sebagai berikut:

- a. Pada awal pertemuan dimulai dengan perkenalan sesama peserta dan fasilitator.
- b. Penyuluhan dilaksanakan dengan menggunakan prinsip Pembelajaran Orang Dewasa (POD).
- c. Bidan sebagai fasilitator memfokuskan terkait permasalahan pada ibu hamil di wilayah desa masing-masing kader
- d. Melakukan peningkatan pengetahuan kader melalui penyuluhan tentang Program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi (P4K) dan ibu hamil risiko tinggi melalui penyuluhan
- e. Sosialisasi P4K dengan stiker kepada kader dan penjelasan penempelan stiker pada ibu hamil yang berisiko tinggi, yang kemudian akan dilepas 40 hari pasca persalinan dimana ibu dan bayi aman dan selamat
- f. Sesuai dengan pendekatan POD, metode yang digunakan adalah :
  - Ceramah dengan media video tentang materi program P4K
  - Tanya jawab
  - Demonstrasi dan praktek
  - Curah pendapat
  - Penugasan (peserta ditugaskan mengerjakan pretest dan posttest)

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat diklakukan dengan tahapan sebagai berikut :

a. Survey lokasi dan persiapan tempat

Melakukan persiapan tempat, menyediakan kursi dan meja sesuai dengan peserta penyuluhan

b. Persiapan pelaksanaan kegiatan penyuluhan

- Penentuan Sasaran (30 kader posyandu wilayah kerja Puskesmas Majenang II).
- Inventaris kebutuhan sarana dan prasarana yang diperlukan
- Menentukan narasumber, mencari bahan pembelajaran berupa video untuk sosialisasi
- Membuat jadwal pelaksanaan :
  - 1) Pelaksanaan  
Penyuluhan kader dilakukan 2 kali pada tanggal 15 Februari dan tanggal 22 Februari 2025.
  - 2) Evaluasi  
Evaluasi dilakukan terhadap 2 hal yaitu evaluasi pelaksanaan dan evaluasi peningkatan pengetahuan peserta. Evaluasi Pelaksanaan dilakukan pada akhir pertemuan pertama selama satu minggu sebelum penyuluhan kedua, sedangkan evaluasi pengetahuan kader dilakukan dengan memberikan post tes pada peserta setelah sesi diskusi dan tanya jawab.
  - 3) Pelaporan  
Pelaporan pelaksanaan pengabdian masyarakat setelah kegiatan selesai kepada pihak kampus dan juga Puskesmas Majenang II
  - 4) Publikasi  
Melakukan publikasi Ilmiah pada jurnal JCES sinta 4 ber ISSN/prosiding.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada Masyarakat dapat dilihat pada table dibawah ini :

1. Distribusi frekuensi berdasarkan Usia Kader

**Tabel 1. Distribusi frekuensi berdasarkan Usia Kader**

Usia	N	(%)
<25 Tahun	5	17%
26-35 Tahun	7	23%

---

>35 Tahun	18	60%
<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

---

Kesimpulan : berdasarkan table diatas maka dari 30 kader sebagian besar berusia lebih dari 35 tahun (60%), usia 26-35 tahun (23%), dan dibawah usia 25 tahun (17%).

2. Distribusi Frekuensi berdasarkan pendidikan kader

**Tabel 2. Distribusi frekuensi berdasarkan Pendidikan Kader**

<b>Pendidikan</b>	<b>N</b>	<b>(%)</b>
SD	7	23%
SMP	5	17%
SMA	15	50%
DIII/SI	3	10%
<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel diatas menunjukkan bahwa dari keseluruhan 30 kader yang mengikuti sosialisasi kegiatan sebagian besar adalah lulusan SMA yaitu 15 kader (50%), lulusan SD sebanyak 7 kader (23%), lulusan SMP sebanyak 5 kader (17%), dan yang terakhir lulusan DIII/Sarjana sebanyak 3 kader (10%),

3. Distribusi Frekuensi pengetahuan Kader berdasarkan hasil *Pre test*

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi pengetahuan Kader berdasarkan hasil *Pre test***

<b>Hasil <i>Pre Test</i></b>	<b>N</b>	<b>(%)</b>
Baik	2	7%
Cukup	10	30%
Kurang	18	63%
<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan tingkat pengetahuan dari keseluruhan 30 kader yang telah mengerjakan *pre test* sebagian besar kader memiliki pengetahuan yang kurang yaitu 18 kader (63%), pengetahuan cukup 10 kader (30%) dan pengetahuan baik yaitu 2 kader (7%).

4. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Kader setelah mengikuti kegiatan (*Post test*)

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi pengetahuan Kader berdasarkan hasil *Post test***

<b>Hasil <i>Post Test</i></b>	<b>N</b>	<b>(%)</b>
Baik	18	63%
Cukup	12	37%
Kurang	0	0%
<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan tingkat pengetahuan dari 30 kader yang telah mengikuti pelatihan dan mengerjakan *Post test* didapatkan hasil sebagian besar kader mendapatkan hasil baik yaitu 18 kader (63%), dengan hasil cukup sebanyak 12 kader (37%), dan tidak ada kader yang mendapatkan nilai kurang.

Evaluasi dilakukan pada tanggal 22 Februari 2025 pada pertemuan terakhir kegiatan, untuk melihat kegiatan kader dalam pendataan ibu hamil, mendorong ibu hamil untuk melakukan pemeriksaan kehamilan dan tanda bahaya serta menempel stiker P4K. Program Pencegahan P4K yang mengarah pada persalinan yang aman dan berkualitas.

### **Pembahasan**

Banyak faktor yang memengaruhi Pengetahuan antara lain faktor sosial ekonomi, budaya, pendidikan dan pengalaman. Pengetahuan seseorang didukung oleh lingkungan sosialnya. Jika Ekonomi baik, Pendidikan juga baik, maka orang tersebut juga memiliki pengetahuan yang baik. Semakin tinggi pendidikan, semakin mudah orang menerima hal-hal baru dan beradaptasi. Apalagi informasi baru akan disaring sesuai dengan budaya yang ada sehingga budaya sangat memengaruhi tingkat pemahaman seseorang. Usia dan tingkat pendidikan seseorang juga memengaruhi pengalaman seseorang sehingga lebih matang dalam berpikir dan menerima informasi. Sikap dan tindakan dalam melaksanakan P4K sangat ditentukan oleh pengetahuan dan wawasan individu. Jika seseorang telah mendapatkan informasi tentang pengertian P4K, manfaat P4K serta menerima maka, akan terjadi perubahan perilaku untuk melakukan P4K(Fauziyah et al., 2020).

Penyuluhan dan pelatihan dapat meningkatkan pengetahuan atau kesadaran yang merupakan hal yang sangat penting untuk membentuk perilaku. Pelatihan kader dapat memberikan kesempatan untuk memperoleh keterampilan, menerima pendidikan, dan berinteraksi dengan staf profesional yang lebih tinggi. Sistem ini tidak hanya memberikan

pelayanan preventif, kuratif atau lainnya kepada masyarakat, tetapi juga mengajarkan dan berkomunikasi dengan masyarakat. Oleh karena itu, diperlukan program pelatihan yang inovatif. Setelah dilakukan kegiatan terjadi peningkatan pengetahuan kader tentang P4K.

Dalam penelitiannya lain menyatakan bahwa untuk meningkatkan kemandirian kader perlu dilakukan pelatihan, pembekalan kader tentang kegiatan P4K. Pelatihan memberikan pengaruh terhadap kinerja kader (Darmiyanti & Adiputri, 2020). Pelatihan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader (Wijaya) Kegiatan pelatihan dan pendampingan P4K diharapkan dapat meningkatkan upaya program P4K khususnya dalam pemanfaatan stiker P4K dengan lebih efektif sebagai notifikasi sasaran atau pemberitahuan kepada masyarakat tentang keberadaan ibu hamil sehingga dapat meningkatkan Kesehatan Ibu dan Anak (Mariana & Ashriady, 2020).

## **KESIMPULAN**

Pelaksanaan pelatihan dan pendampingan efektif untuk meningkatkan pengetahuan kader tentang P4K. Diharapkan kepada kader untuk selalu mendapatkan informasi yang berhubungan terutama tentang P4K dan untuk tenaga kesehatan khususnya bidan untuk selalu berupaya memberikan edukasi melalui pelatihan maupun sosialisasi agar kader dapat menyampaikan informasi dan edukasi tersebut kepada ibu hamil mengenai P4K. Kepada Pengabdian selanjutnya dapat memberikan edukasi cara mendeteksi dini komplikasi pada ibu hamil pada kader dengan cara yang sederhana sehingga dapat mudah diterima dan diterapkan oleh kader.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Yuliasrid D, , Suryanto dan AP. *Journal of Sport Education ( JOPE )*. *J Sport Educ.* 2021;4(1):30–9.
- Sulistiyorini W, Sabarisman M. *Depresi : Suatu Tinjauan Psikologis*. *Sosio Inf.* 2017;3(2):153–64.
- Möller HJ, Bandelow B, Volz HP, Barnikol UB, Seifritz E, Kasper S. The relevance of ‘mixed anxiety and depression’ as a diagnostic category in clinical practice. *Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci.* 2016;266:725–36.
- Kemkes. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Kementeri Kesehat RI [Internet]*. 2018;1(1):1. Available from:

<https://www.kemkes.go.id/article/view/19093000001/penyakit-jantung-penyebab-kematian-terbanyak-ke-2-di-indonesia.html>

Sumirta IN, Sukarja I made, Labir I ketut, Suratiah S, Dewa ayu S, Yuniarti SC L putu, et al. Pelatihan Yoga Asanas Untuk Menurunkan Stres Remaja di SMA dan SMK Negeri Kecamatan Sukawati, Kabupaten Gianyar Tahun 2019. *J Pengabmas Masy Sehat*. 2020;2(2):103–6.

Suhartiningsih S, Yudhawati DD. Efektifitas Senam Yoga Terhadap Perubahan Tingkat Depresi dengan Lansia Penderita Hipertensi. *J Keperawatan Jiwa [Internet]*. 2021;9(3):693–702. Available from: <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/8053>

Bekti Utami SBM. No Title. SENAM YOGA HATHA DAPAT Meningkatkan PERNAPASAN DAN KESEIMBANGAN TUBUH Wan 40-60 TAHUN [Internet]. 2020;6(1):1–5. Available from: [file:///C:/Users/FC/Downloads/SENAM YOGA HATHA DAPAT MENINGKATKAN PERNAPASAN DAN KESEIMBANGAN TUBUH WANITA 40-](file:///C:/Users/FC/Downloads/SENAM%20YOGA%20HATHA%20DAPAT%20MENINGKATKAN%20PERNAPASAN%20DAN%20KESEIMBANGAN%20TUBUH%20WANITA%2040-)

Masoumeh Shohani, Gholamreza Badfar, Marzieh Parizad Nasirkandy , Sattar Kaikhavani , Shoboo Rahmati , Yaghoob Modmeli , Ali Soleymani MA. The Effect of Yoga on Stress, Anxiety, and Depression in Women. *Int J Prev Med*. 2018;9(21):1–3.

Szaszkó, B. *et al.* (2023) ‘The influence of hatha yoga on stress, anxiety, and suppression: A randomized controlled trial’, *Acta Psychologica*, 241(November). doi:10.1016/j.actpsy.2023.104075.

Bernardi MLD, Amorim MHC, Salaroli LB, Zandonade E. Effects of Yoga hatha on caregivers of children and adolescents with cancer: a randomized controlled trial. *Esc Anna Nery*. 2019;24(1):1–9.

Bridges L, Sharma M. The Efficacy of Yoga as a Form of Treatment for Depression. *J Evidence-Based Complement Altern Med*. 2017;22(4):1017–28.

Hanafi.M, Utamayasa IGD. Efek senam yoga terhadap tingkat kecemasan wanita pramenopause di Sanggar Dolphin Lovina Singaraja. *J Pendidik Kesehat Rekreasi*. 2021;7(2):354–60.