



KABUPATEN
TANGERANG

PEDOMAN TEKNIS PELAKSANAAN INOVASI DAERAH TAHUN 2026

BUNDA TENANG

(BIMBINGAN SENAM YOGA DAN NAPAS DALAM UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN IBU HAMIL) DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BINONG

INOVASI BUNDA TENANG

(Bimbingan Senam Yoga dan Napas Dalam untuk Mengurangi Kecemasan Ibu Hamil)
UPTD PUSKESMAS BINONG KABUPATEN TANGERANG TAHUN 2026

BAB I: PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kecemasan selama masa kehamilan, terutama pada trimester ketiga, merupakan fenomena kesehatan mental yang signifikan namun sering kali terabaikan dalam pelayanan antenatal standar. Berdasarkan data nasional, sekitar 28,7% ibu hamil mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan. Di wilayah kerja UPTD Puskesmas Binong pada tahun 2024, dari 1.043 ibu hamil yang melakukan kontrol kehamilan, tercatat 130 orang (12,46%) mengalami kecemasan dengan kategori ringan, sedang, hingga berat, di mana 75 orang di antaranya berada pada trimester ketiga. Kecemasan berlebih tidak hanya berdampak pada kenyamanan ibu, tetapi juga berisiko menimbulkan komplikasi persalinan, kelahiran prematur, dan hambatan tumbuh kembang anak. Pelayanan Antenatal Care (ANC) di fasilitas primer saat ini cenderung masih berfokus pada pemeriksaan fisik (biomedis) dan kurang menyentuh aspek kesehatan mental secara terintegrasi. Menanggapi kondisi tersebut, Puskesmas Binong mengembangkan inovasi **BUNDA TENANG (Bimbingan Senam Yoga dan Napas Dalam untuk Mengurangi Kecemasan Ibu Hamil)**. Inovasi ini menyediakan layanan nonfarmakologis yang memadukan aktivitas fisik prenatal yoga dan teknik napas dalam untuk membantu ibu hamil mencapai kondisi mental yang prima menjelang persalinan.

1.2 Urgensi Inovasi

Inovasi BUNDA TENANG disusun selaras dengan prioritas nasional dalam pembangunan SDM dan kesehatan ibu. Dengan menekan tingkat kecemasan ibu hamil melalui intervensi mental-fisik, Puskesmas Binong berupaya menurunkan risiko komplikasi persalinan dan mendukung lahirnya generasi yang sehat. Inovasi ini melengkapi layanan ANC standar menjadi lebih komprehensif, sesuai dengan arah kebijakan daerah dalam menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) dan mendukung Program Hasil Terbaik Cepat (PHTC) di Kabupaten Tangerang.

1.3 Landasan Hukum Pelaksanaan

Penyelenggaraan inovasi BUNDA TENANG didasarkan pada seperangkat landasan hukum dan regulasi yang berlaku, antara lain:

- Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan;
- Permenkes Nomor 21 Tahun 2021 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Masa Sebelum Hamil, Masa Hamil, Persalinan, dan Masa Sesudah Melahirkan;
- Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 6 Tahun 2024 tentang Standar Pelayanan Minimal Bidang Kesehatan;
- Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 59 Tahun 2021 tentang Penerapan Standar Pelayanan Minimal;
- Kebijakan teknis Dinas Kesehatan Kabupaten Tangerang terkait peningkatan kesehatan ibu.

1.4 Tujuan Inovasi

Tujuan Umum

Mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil trimester ketiga secara nonfarmakologis melalui integrasi layanan bimbingan senam yoga prenatal dan teknik napas dalam di wilayah kerja UPTD Puskesmas Binong.

Tujuan Khusus

- Mengidentifikasi tingkat kecemasan ibu hamil trimester ketiga melalui skrining kesehatan mental (PASS).
- Memberikan edukasi holistik mengenai psikologi kehamilan dan manajemen kecemasan.
- Menerapkan metode prenatal yoga dan teknik pernapasan dalam sebagai relaksasi mandiri.
- Meningkatkan kesiapan psikologis dan kenyamanan fisik ibu menjelang proses persalinan.

1.5 Manfaat Strategis

Bagi Ibu Hamil

Menurunkan tingkat stres, menciptakan rasa rileks, mengurangi keluhan fisik kehamilan, serta meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi persalinan.

Bagi Puskesmas

Memiliki model layanan inovatif yang terintegrasi dengan ANC, meningkatkan kualitas pelayanan promotive-preventive, dan meningkatkan kepuasan pasien terhadap pelayanan kesehatan ibu.

Bagi Pemerintah Daerah

Mendukung pencapaian target penurunan AKI dan AKB di Kabupaten Tangerang melalui intervensi kesehatan mental ibu yang terukur.

1.6 Sasaran Kegiatan

Sasaran utama inovasi BUNDA TENANG adalah ibu hamil, terutama pada trimester ketiga yang teridentifikasi mengalami kecemasan berdasarkan hasil skrining kesehatan mental (PASS) di wilayah kerja UPTD Puskesmas Binong.

1.7 Metode Pembaharuan (Kebaruan Inovasi)

BUNDA TENANG membawa pembaruan fundamental (novelty):

- **Integrasi Mental-Fisik:** Menggabungkan edukasi psikologis dengan aktivitas fisik prenatal yoga dalam satu paket layanan yang terstruktur.
- **Skrining Proaktif:** Penggunaan instrumen PASS untuk deteksi dini kecemasan sebagai langkah preventif, bukan sekadar responsif.
- **Edukasi Nonfarmakologis:** Menitikberatkan pada metode manajemen stres mandiri (teknik napas dalam) yang dapat dipraktikkan ibu hamil di rumah.
- **Pendampingan Psikologis:** Menyediakan kanal komunikasi (WhatsApp Group) sebagai media edukasi dan konsultasi berkelanjutan antara tenaga kesehatan dan ibu hamil.

BAB II: TATA KELOLA DAN ALUR PELAKSANAAN INOVASI

2.1 Tahapan Inovasi dan Mekanisme Operasional

Pelaksanaan inovasi BUNDA TENANG dijalankan melalui empat tahapan sistematis:

1. **Skrining Kesehatan Mental:** Deteksi dini kecemasan ibu hamil menggunakan instrumen PASS saat kontrol ANC.
2. **Edukasi Kesehatan:** Penyampaian materi mengenai psikologi kehamilan, tanda kecemasan, dan manfaat teknik relaksasi.
3. **Pelaksanaan Prenatal Yoga & Napas Dalam:** Sesi latihan rutin mingguan bersama tenaga kesehatan terlatih di Puskesmas.
4. **Pendampingan & Evaluasi:** Monitoring tingkat kecemasan, kenyamanan kehamilan, dan kesiapan persalinan melalui grup konsultasi daring.

2.2 Matriks Kecepatan Penciptaan dan Implementasi Inovasi (Januari – Maret)

Guna memastikan kelancaran perencanaan, uji coba, hingga stabilisasi program, pelaksanaan inovasi BUNDA TENANG dirancang dalam matriks operasional 3 bulan pertama tahun berjalan berikut ini:

No	Tahapan Kegiatan	Uraian Alur & Aktivitas Operasional	Bulan 1 Januari	Bulan 2 Februari	Bulan 3 Maret
1	Tahap Persiapan & Skrining	• Penyiapan instrumen skrining PASS dan modul edukasi. • Pelatihan tenaga kesehatan (bidan/perawat) untuk instruktur yoga. • Identifikasi dan skrining awal ibu hamil sasaran.	(Minggu 1 - 4) ✓ Selesai		
2	Tahap Pelaksanaan Bimbingan	• Sesi mingguan Prenatal Yoga dan edukasi teknik napas dalam. • Pembentukan grup WhatsApp pendampingan psikologis.		(Minggu 5 - 8) ✓ Selesai	

No	Tahapan Kegiatan	Uraian Alur & Aktivitas Operasional	Bulan 1 Januari	Bulan 2 Februari	Bulan 3 Maret
		Implementasi edukasi kesehatan mental rutin.			
3	Tahap Evaluasi & Pendampingan	- Evaluasi tingkat kecemasan pasca-intervensi. - Pengukuran kepuasan ibu hamil terhadap layanan. - Pelaporan hasil evaluasi program kepada pihak terkait.			(Minggu 9 - 12) ✓ Selesai

2.3 Sistem Monitoring dan Evaluasi Mutu

Monitoring mutu dilakukan melalui evaluasi berkala skor kecemasan (PASS), pemantauan kepatuhan sesi senam, serta survei tingkat kepuasan dan kesiapan ibu menjelang persalinan.

BAB III: KELUARAN (OUTPUT) DAN DAMPAK (OUTCOME) INOVASI

3.1 Output (Wujud Inovasi)

Hasil nyata dari BUNDA TENANG meliputi: tersedianya data skrining mental ibu hamil yang akurat; terlaksananya sesi bimbingan rutin prenatal yoga dan teknik napas dalam; serta terbentuknya komunitas edukasi ibu hamil melalui media grup daring.

3.2 Outcome (Dampak)

Dampak jangka menengah dan panjang meliputi: penurunan signifikan tingkat kecemasan ibu hamil trimester ketiga; meningkatnya kualitas istirahat (tidur) dan kenyamanan ibu; meningkatnya kepercayaan diri dalam menghadapi persalinan; serta penguatan layanan kesehatan maternal yang holistik di UPTD Puskesmas Binong.

BAB IV: PENUTUP DAN PROSPEK PENGEMBANGAN

4.1 Kesimpulan

Inovasi **BUNDA TENANG** membuktikan bahwa intervensi nonfarmakologis berupa yoga dan manajemen napas merupakan solusi efektif untuk mengatasi kecemasan ibu hamil. Dengan pendekatan yang holistik, aman, dan mudah diterapkan, inovasi ini berhasil menjawab tantangan kesehatan mental maternal di tingkat fasilitas kesehatan primer.

4.2 Prospek Pengembangan Berkelanjutan

Ke depan, inovasi BUNDA TENANG potensial untuk dikembangkan melalui integrasi sistem tele-counseling psikolog, perluasan jangkauan ke Posyandu, serta standarisasi modul sebagai model layanan kesehatan maternal yang dapat direplikasi di tingkat Kabupaten Tangerang.

Demikian pedoman teknis operasional dan manajemen komprehensif ini disusun untuk menjadi acuan resmi dan panduan pelaksanaan dalam penerapan inovasi BUNDA TENANG di lingkungan UPTD Puskesmas Binong Kabupaten Tangerang.