

PENYULUHAN DAN PELAKSANAAN PRENATAL YOGA PADA IBU HAMIL DI DESA BIJAWANG, KABUPATEN BULUKUMBA

Erniawati¹, Kurniati Akhfar², Sitiani Dalle³

^{1,2}Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba, ³STIK Makassar

erniawati78@gmail.com

ABSTRAK

Selama kehamilan biasanya banyak keluhan atau ketidaknyamanan yang umum terjadi. Salah satunya adalah nyeri punggung yang terjadi pada ibu hamil trimester ketiga. Salah satu upaya untuk mengatasi keluhan nyeri punggung adalah prenatal yoga. Yoga prenatal dapat melenturkan otot-otot di sekitar tulang belakang dan kelenturan, sehingga untuk mengatasi rasa ketidaknyamanan tersebut dibutuhkan terapi non konvensional salah satunya prenatal yoga. Latihan yoga saat ini banyak digunakan untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil, karena kemungkinan efek samping obat pada janin dan ibu hamil sangat minim. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta keterlibatan ibu hamil dalam melakukan prenatal yoga untuk meningkatkan kesehatan. Kegiatan ini dilakukan dengan beberapa tahap yaitu menjalin hubungan, memberikan proposal dan menentukan jadwal kegiatan, kemudian, akan ada evaluasi proses dari kegiatan pengabdian masyarakat yaitu sesi Tanya jawab. Penyuluhan kegiatan ini dilakukan dengan metode ceramah, diskusi dan praktik, serta dilengkapi dengan media audio visual yang digunakan saat melakukan prenatal yoga.

Kata Kunci: kehamilan, penyuluhan, yoga

ABSTRACT

During pregnancy there are usually many common complaints or discomforts. One of them is back pain that occurs in third trimester pregnant women. One effort to overcome complaints of back pain is prenatal yoga. Prenatal yoga can flex the muscles around the spine and flexibility, so non-conventional therapy is needed to overcome this feeling of discomfort, one of which is prenatal yoga. Yoga practice is currently widely used to improve the health of pregnant women, because the possibility of drug side effects on the fetus and pregnant women is minimal. This service activity aims to increase the knowledge and involvement of pregnant women in doing prenatal yoga to improve health. This activity is carried out in several stages, namely establishing relationships, providing proposals and determining activity schedules, then, there will be an evaluation of the process of community service activities, namely a question and answer session. Counseling for this activity is carried out using lecture, discussion and practice methods, and is equipped with audio-visual media that is used when doing prenatal yoga.

Keywords: pregnancy, counselling, yoga

PENDAHULUAN

Salah satu masalah kesehatan di Inonesia adalah Angka Kematian Ibu (AKI). World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa kematian ibu adalah kematian yang terjadi saat hamil, bersalin, atau dalam 42 hari pasca melahirkan yang dapat disebabkan baik secara langsung maupun tidak langsung terhadap kehamilan. Berdasarkan data dari WHO, AKI di dunia pada tahun 2015 adalah 216/100.000 kelahiran hidup. Sebagian besar jumlah tertinggi AKI disumbang dari negara berkembang dengan perkiraan 20 kali lipat lebih tinggi dibandingkan dengan AKI di negara maju (World Health Organization, 2015).

Dunia kembali merumuskan komitmen global dalam bidang kesehatan untuk 15 tahun ke depan. Kali ini diberi nama *Sustainable Development Goals* (SDGs) yang akan dicapai sampai dengan tahun 2030. SDGs atau tujuan pembangunan berkelanjutan ini hadir menggantikan *Millenium Development Goals* (MDGs) yang disepakati oleh 198 negara di tahun 2000 (Kemenkes RI, 2016).

Kehamilan merupakan proses yang diawali bertemunya sel sperma dan sel telur yang kemudian mengalami

pertumbuhan serta perkembangan dan berakhir sampai permulaan persalinan. Proses ini merupakan suatu kebahagiaan yang dapat dirasakan oleh ibu hamil yang merencanakan dan menantikan kehamilan (Manuaba, 2010). Pada saat hamil, akan terjadi perubahan baik perubahan secara fisik maupun psikologis. Perubahan fisik yang terjadi pada ibu hamil antara lain mual muntah, sering kencing, kram kaki, konstipasi, nyeri punggung, kontraksi Braxton hicks, varises, mudah lelah dan lain-lain. Perubahan psikologis juga terjadi pada ibu hamil terlebih saat menjelang persalinan. Ibu hamil merasa cemas dikarenakan faktor perubahan hormon dan pikiran menjelang persalinan (Muhimah & Safe'i, 2010). Ibu hamil akan mengalami perubahan psikis seperti perubahan emosi, mudah tersinggung, cenderung malas, muncul ketidaknyamanan, mengalami kecemasan bahkan dapat terjadi depresi (Pieter & Lumongga, 2010).

Kehamilan merupakan peristiwa alamiah yang dialami oleh seorang ibu. Namun bagi ibu yang hamil pertama kali, hal ini sering dianggap sebagai peristiwa yang mencemaskan. Banyak ibu hamil akan mengurangi pekerjaan yang membutuhkan tenaga sehingga otot-otot

dan sendi dalam tubuh semakin tidak efisien yang berakibat tidak elastisnya otot dan sendi. Pada masa kehamilan, ibu akan mengalami perubahan fisik maupun mental. Perubahan yang terjadi bahkan memberikan ketidaknyamanan bagi ibu seperti sakit pada punggung, pegal pada kaki, cemas, dan lain sebagainya.

Pada umumnya wanita yang sedang hamil takut menghadapi proses persalinan karena rasa sakit yang menimbulkan rasa takut dan cemas. Hal ini dapat menimbulkan ketegangan jiwa dan fisik yang akan mengakibatkan kakunya otot-otot dan persendian yang tidak wajar. Stres atau kecemasan tersebut terkait dengan berbagai hasil kehamilan, rasa sakit dan keluhan somatik lain yang sering terjadi dengan gangguan mood pada ibu hamil. Menurut hasil penelitian sekitar 70% dari ibu hamil mengalami sakit pinggang Low Back Pain (LBP) yang mungkin dimulai sejak awal trimester, puncak kejadian LBP terjadi pada trimester II dan III kehamilan dan intensitas nyeri memburuk dengan kehamilan berisiko.

Kehamilan merupakan salah satu tahap kehidupan yang harus dipersiapkan oleh seorang perempuan, dalam proses kehamilan terjadi perubahan fisiologis dan

psikologis karena adanya peningkatan estrogen dan progesterone. Proses adaptasi untuk menghadapi perubahan ini harus sudah disiapkan semenjak awal kehamilan. Persiapan yang matang akan mempunyai peran penting dalam kehamilan (Guyton, A.C., dan Hall, J.E. 2008). Masa kehamilan adalah masa yang indah, tetapi perubahan besar pada tubuh dengan waktu yang singkat sering menimbulkan beberapa gangguan dan keluhan yang mengurangi kenikmatan pada masa kehamilan (Suananda, 2018).

Bidan diakui sebagai tenaga profesional yang bertanggung jawab dan akuntabel, yang bekerja sebagai mitra perempuan untuk memberikan dukungan, asuhan dan nasehat selama masa hamil. Asuhan yang mencakup upaya pencegahan, promosi persalinan normal, deteksi komplikasi pada ibu dan anak, dan akses bantuan medis atau bantuan lain yang sesuai, serta melaksanakan tindakan kegawat-daruratan. Bidan mempunyai tugas penting dalam konseling dan pendidikan kesehatan, tidak hanya kepada perempuan, tetapi juga kepada keluarga dan masyarakat. Salah satu kegiatannya adalah mencakup pendidikan antenatal.

Ibu hamil sangat membutuhkan tubuh yang sehat dan bugar, serta pikiran yang

rileks, dimana kondisi ini dapat diperoleh dengan mengupayakan pola makan yang teratur, istirahat yang cukup dan olah tubuh. Untuk memelihara kesehatan ibu hamil perlu dilakukan perawatan kehamilan. Salah satu perawatan kehamilan adalah dengan olahraga. Ibu hamil yang berolahraga secara teratur, tingkat laporan ketidaknyamanan selama proses kehamilan lebih rendah, dan penyembuhan lebih cepat dibandingkan dengan yang tidak berolahraga selama kehamilan. Bagi yang giat berolahraga, membutuhkan sedikit intervensi Sectio Caesarea (SC) dan dapat memperpendek kala I dan kala II persalinan dibandingkan dengan yang tidak berolahraga.

Salah satu Olahraganya adalah dengan berlatih senam yoga, Yoga adalah jenis olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil dalam melenturkan persendian, termasuk menenangkan pikiran.

Prenatal yoga bermanfaat dapat melenturkan otot-otot di sekitar tulang belakang, sehingga untuk mengatasi rasa ketidaknyamanan. Hal tersebut merupakan suatu tindakan yang disebut terapi non konvensional. Pengobatan non konvensional yang ditujukan untuk meningkatkan derajat kesehatan

masyarakat meliputi upaya meningkatkan, mencegah, menyembuhkan penyakit dan memulihkan kesehatan yang diperoleh melalui pendidikan terstruktur dengan kualitas, keamanan dan efektifitas yang tinggi yang berlandaskan ilmu pengetahuan biomedik, yang belum diterima dalam kedokteran konvensional (Geawanty et al., 2021). Latihan yoga saat ini banyak digunakan untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil, karena kemungkinan efek samping obat pada janin, ibu hamil tidak boleh mengkonsumsi obat-obatan tanpa instruksi dari dokter kandungan (Rong et al., 2020).

Faktor yang mempengaruhi ibu hamil mengikuti kelas prenatal yoga adalah (minat ibu hamil dalam mengikuti kelas prenatal yoga) antara lain adalah Faktor dari dalam adalah ; Kepercayaan diri, Kepribadian, Perasaan, persepsi. Dan Faktor dari luar Jenis kelamin, Tingkat Pengetahuan, Tingkat Pendidikan Olahraga dan teknik relaksasi selama hamil sangat diperlukan untuk mengurangi kecemasan ibu hamil. Senam yoga adalah salah satu kegiatan olahraga yang dapat dilakukan ibu selama kehamilan. Manfaat senam yoga antara lain mempersiapkan mental dan fisiki ibu hamil agar tercapai

persalinan yang fisiologi, alami dan nyaman, serta memperkuat otot-otot dasar panggul untuk persiapan menagejan serta supaya tercapai relaksasi yang optimal selama kehamilan sampai persalinan baik secara fisik maupun psikologis (Sutejo & Fauziah, 2012).

Manfaat lain dari senam yoga adalah dapat menurunkan kecemasan, ikatan ibu dan janin semakin kuat dan mengurangi risiko terjadinya depresi (Muhimah & Safe'i, 2010). Ibu hamil yang melakukan senam hamil juga memberikan kesehatan kepada janin terutama kesehatan

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini di laksanakan pada bulan Januari 2023 dengan dibantu oleh beberapa orang mahasiswa Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba Sasaran dalam kegiatan ini ibu hamil khususnya ibu hamil Trimester III di Desa Bijawang, kabupaten Bulukumba yang berjumlah 20 orang dengan metode ceramah, Tanya jawab, diskusi dan demonstrasi, media yang di gunakan leaflet, laptop, speaker, infokus, pengeras suara.

Tahapan pelaksanaan :

- a. Melakukan pre test (menggali pengetahuan pemahamn ibu hamil

tentang prenatal yoga)

- b. Memberikan pendidikan kesehatan tentang prenatal yoga, manfaat yoga untuk kehamilan, dan untuk persiapan persalinan.
- c. Melakukan demonstrasi latihan prenatalyoga
- d. Melakukan evaluasi

Target kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memiliki :

- a. Ibu hamil
- b. Ibu hamil memiliki pengetahuan tentang prenatal yoga (>95 %)

Luaran dari kegiatan pengabdian ini selain pulikasi pada jurnal ilmiah dan di harapkan ibu dapat memahami tentang manfaat prenatal yoga dan mengikuti kelas yoga untuk mempersiapkan keadaan fisik dan psikologisnya untuk persalinan normal Yoga adalah jenis olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil dalam melenturkan persendian, termasuk menenangkan pikiran. Faktor yang mempengaruhi ibu hamil mengikuti kelprenatal yoga adalah (minat ibu hamil dalam mengikuti kelas prenatal yoga)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu ibu hamil memahami tentang prenatal yoga, tujuan, manfaat dan

kontra indikasi dalam melakukan yoga pada kegiatan pengabdian masyarakat ini tim juga melakukan demonstrasi prenatal yoga. kegiatan ini berlangsung kurang lebih 30 menit dan terlaksana dengan tertib dan lancar dan mendapatkan sambutan yang baik oleh peserta kegiatan.

Perlu dipahami bahwa yoga adalah jenis olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil dalam melenturkan persendian, termasuk menenangkan pikiran. Faktor yang mempengaruhi ibu hamil mengikuti kelas prenatal yoga adalah (minat ibu hamil dalam mengikuti kelas prenatal yoga)

KESIMPULAN

Prenatal yoga dapat dilakukan melalui gerakan tubuh yang disertai tehknik pegaturan nafas dan pemusatan konsentrasi, fisik akan lebih sehat, bugar, kuat, emosi akan lebih seimbang. Prenatal yoga dapat mengurangi rasa sakit, cemas, rasa takut, menguatkan otot, tidur lebih nyaman dan mempermudah proses persalianan prenatal yoga tidak boleh di lakukan oleh ibu yang mempunyai riwayat keguguran, ibu hamil dengan preeklamsi, placenta previa dan riwayat perdarahan selama hamil



Dokumentasi kegiatan

Dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Ibu mengerti dan mamahami tentang prenatal yoga dan manfaat untuk kehamilannya sehingga ibu dapat menghadapi persalinan dengan nyaman dan ibu ingin melakukan yoga secara rutin jika ada pelayanan di puskesmas atau melakukan yoga mandiri dan harapan kepada tenaga bidan agar dapat memberikan pelayanan prenatal yoga kepada ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Asrinah dkk. 2010. Konsep kebidanan. Yogyakarta. Graha ilmu 39(March), 101157. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101157>
- Astuti Puji. 2012. Asuhan kebidanan masa kehamilan. Yogyakarta. Graha ilmu
- Bobak, Lowdermilk, Jensen, 2004, Buku Ajar Keperawatan Maternitas
- Geawanty, R. A., Rohaya, & Novita, N. (2021). the Effect of Prenatal Yoga on Back Pain in Third Trimester of Pregnant Women. Jurnal Kebidanan, 10(1), 12–16. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v10i1.183>
- Maternity Nursing. Alih Bahasa Maria A. Wijayanti. Peter I. Anugerah, edisi 4. Jakarta : EGC
- Muhimah, N., & Safe'i, A. (2010). *Panduan Lengkap Senam Sehat Khusus Ibu Hamil Cetakan Pertama*. Jakarta: Power Books
- Notoatmodjo, Soekidjo, 2012. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. PT Rineka Cipta. Jakarta.
- Purwanto. 2011 Instrumen penelitian soial dan pendidikan. Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- Rusmita, Eli. 2011. Pengaruh Yoga selama Kehamilan terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis dalam Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Trimester III di RSIA Limijati Bandung
- Rong, L., Dai, L. J., & Ouyang, Y. Q. (2020). The effectiveness of prenatal yoga on delivery outcomes: A meta-analysis. *Complementary Therapies in Clinical Practice*,