

Pengabdian Masyarakat Prenatal Yoga untuk Mengurangi Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil Trimester II dan III

Sri Sulistyani¹, Susiani Heny², Sasminaryati³, Dwi Prasetyorini⁴, Masruroh⁵

¹Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, srisulisbidan@gmail.com

²Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, susianih@gmail.com

³Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, sasmil1219@gmail.com

⁴Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, prasetorinidwi181@gmail.com

⁵Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, masrurohazzam@gmail.com

Korespondensi Email: sasmil1219@gmail.com

| Article Info | Abstract |
|--|--|
| <i>Article History</i> Submitted, 2024-12-07 Accepted, 2024-12-10 Published, 2024-12-19 | <i>Back discomfort or pain is caused by instability of the joints due to flexing of the ligaments, disruption of the spinal curve, stretching of the abdominal muscles and an increase in the mother's weight, causing the mother to feel tired easily and allowing the mother to assume the wrong body posture. Discomfort can be treated by providing non-pharmacological therapy with prenatal yoga. Prenatal yoga is performed using basic movement techniques to reduce discomfort and stimulate the natural ability to heal oneself by restoring positive energy balance in the body. This community service aims to provide information about prenatal yoga to reduce discomfort in second and third trimester pregnant women. The steps are to record how many pregnant women are willing to take part in prenatal yoga, inviting pregnant women to the place provided, prenatal yoga counseling and training and evaluation using a questionnaire. Community service was carried out on site on November 15 2024 at 09.00 – 11.00 WIB, which was attended by 10 second and third trimester pregnant women. The results showed an increase in the knowledge and skills of pregnant women before and after being given counseling about prenatal yoga to reduce discomfort. Before the counseling was carried out the level of knowledge of pregnant women was poor, then after the counseling was carried out the level of knowledge of pregnant women became sufficient and good.</i> |
| <i>Keywords: Prenatal Yoga, Discomfort, Pregnant Women</i> | |
| <i>Kata Kunci: Prenatal Yoga, Ketidaknyamanan, Ibu Hamil</i> | |
| | Abstrak Ketidaknyamanan atau Nyeri punggung disebabkan terjadinya ketidakstabilan sendi-sendi akibat melenturnya ligament, gangguan kurva spinalis, merengangkan otot abdomen dan peningkatan berat badan ibu menyebabkan ibu mudah merasa lelah dan memungkinkan ibu mengambil posisi postur tubuh yang salah. Ketidaknyamanan dapat ditangani dengan pemberian terapi non farmakologi dengan prenatal yoga. |

Prenatal yoga dilakukan dengan teknik gerakan dasar untuk mengurangi ketidaknyamanan dan merangsang kemampuan alami menyembuhkan diri sendiri dengan mengembalikan keseimbangan energi positif pada dalam tubuh. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan informasi tentang prenatal yoga untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil Trimester II dan III. Adapun langkah-langkahnya adalah mendata berapa banyak ibu hamil yang bersedia mengikuti prenatal yoga, mengundang para ibu hamil di tempat yang sudah disediakan, penyuluhan dan pelatihan prenatal yoga serta evaluasi menggunakan kuesioner. Pengabdian masyarakat dilakukan secara on site pada tanggal 15 November 2024 pukul 09.00 – 11.00 WIB yang diikuti oleh 10 orang ibu hamil trimester II dan III. Hasil terdapat peningkatan pengetahuan dan ketrampilan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang prenatal yoga untuk mengurangi ketidaknyamanan. Sebelum dilakukan penyuluhan tingkat pengetahuan ibu hamil adalah kurang, kemudian setelah dilakukan penyuluhan tingkat pengetahuan ibu hamil menjadi cukup dan baik.

Pendahuluan

Saat kehamilan sering kali dirasakan keluhan tidak enak pada badan, baik karena kaku maupun fisiologis akibat kehamilan itu sendiri. Kehamilan ialah rentang waktu di mana terjalin pergantian situasi biologis perempuan diiringi dengan pergantian intelektual untuk menyesuaikan diri kepada pola hidup selama masa kehamilan (Lancman et al., 2022; WHO, 2017). Pada rentang waktu ini situasi akan berdampak pada pergantian fungsi fisiologis serta metabolisme sepanjang kehamilan akan menimbulkan ketidaknyamanan, terutama pada trimester II dan III. Cangkupan ANC ibu hamil di puskesmas semowo pada tahun 2022 sebanyak 100% dan pada tahun 2024 cangkupan nya mengalami penurunan yakni sebanyak 98%.

Ketidaknyamanan merupakan sesuatu perasaan yang kurang atau yang tidak menyenangkan untuk situasi raga atau psikologis pada ibu hamil. Bersamaan pembesaran kandungan serta akumulasi berat tubuh pada kehamilan trimester III ibu hamil harus menyesuaikan diri terhadap perubahan yang dialami (Babbar, 2012).

Perubahan ini menimbulkan gejala spesifik sesuai dengan tahapan kehamilan yang terdiri dari tiga trimester. Periode yang membutuhkan perhatian khusus adalah selama trimester II dan III, karena masa ini merupakan masa terjadi pertumbuhan dan perkembangan janin yang semakin meningkat. Berat badan yang meningkat drastis menyebabkan ibu hamil merasa cepat lelah, sukar tidur, nafas pendek, kaki dan tangan oedema. Sejalan dengan pertumbuhan janin dan mendorong diafragma ke atas, bentuk dan ukuran rongga dada berubah. Peningkatkan tinggi fundus uteri yang disertai pembesaran perut, membuat beban tubuh lebih di depan. Dalam upaya menyesuaikan dengan beban tubuh yang berlebihan sehingga tulang belakang mendorong kearah belakang, membentuk postur lordosis. Hal ini menyebabkan ibu merasakan pegal pada pinggang, varises dan kram pada kaki (Endang & Umu, 2021).

Nyeri punggung disebabkan terjadinya ketidakstabilan sendi-sendi akibat melenturnya ligament, gangguan kurva spinalis, merengangkan otot abdomen dan peningkatan berat badan ibu menyebabkan ibu mudah merasa lelah dan memungkinkan ibu

mengambil posisi postur tubuh yang salah. Beberapa penelitian menemukan bahwa 50-70% ibu hamil mengalami keluhan nyeri punggung pada beberapa tahapan kehamilannya (Babbar,2012).

Salah satu asuhan kebidanan yang diberikan untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil tersebut adalah olahraga. Bentuk olahraga yang membantu ibu hamil memperoleh power yang baik sehingga memperlancar proses persalinan yaitu prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual. Prenatal yoga dapat membantu ibu hamil untuk mengendalikan pikiran, keinginan dan reaksi terhadap stres. Teknik gerakannya menitik beratkan kepada latihan otot-otot diantaranya dada, perut, pinggang, dasar panggul, paha dan tungkai. (Wulan, dkk.2020).

Gerakan yoga berefek positif bagi peredaran darah, memudahkan penyerapan gizi, serta membersihkan racun dari berbagai bagian tubuh. sementara dari sisi psikologis yoga meningkatkan konsentrasi, fokus, dan meningkatkan ketenangan, juga kepuasan (Lučovnik et al., 2021). Senam yoga ibu hamil dapat mengurangi keluhan fisik ibu hamil mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan. (Babbar et al., 2012; Lučovnik et al., 2021). Diketahui bahwa ibu hamil mempunyai kualitas tidur yang buruk karena perubahan fisiologis dan psikologis yang dialami ibu saat hamil.

Berdasarkan permasalahan pada ibu hamil dan ketidaknyamanan, peneliti tertarik ingin membuktikan penelitian tentang Prenatal yoga untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester II dan III

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan secara langsung di RT 01 kelurahan Tukang Kecamatan Pabelan Kabupaten Semarang dengan melibatkan ibu hamil mulai trimester II dan trimester III. Sebelum memulai kegiatan kami tim melakukan pengkajian data di wilayah bimbingan tim, kemudian bersama-sama kader setempat melakukan sosialisasi dan pelatihan prenatal yoga untuk menangani ketidaknyamanan pada ibu hamil. Adapun tahapannya sebagai berikut:

Melakukan pre test dengan menggali pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga dan cara mengatasi ketidaknyamanan

Memberikan pengetahuan tentang prenatal yoga untuk mengurangi ketidaknyamanan

Memberikan pelatihan ketrampilan prenatal yoga kepada responden secara langsung mempraktikannya ditempat bersama-sama dengan tim

Melakukan post tes/evaluasi pengetahuan dengan kuesioner

Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan secara on site baik penyampaian materi maupun praktik prenatal yoga untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester II dan III dengan menggunakan infocus dan audiovisual berjalan dengan baik dan lancar. Pertemuan dilaksanakan secara tatap muka dengan metode ceramah dan demonstrasi, dilanjutkan latihan/praktik teknik prenatal yoga untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil, mulai dari gerakan dasar hingga gerakan yang mengurangi ketidaknyamanan. Kegiatan ini dilaksanakan sehari yaitu pada hari Jumat, 15 November 2024 dari pukul 09.00 – 11.00 WIB. Peserta kegiatan berjumlah 10 orang ibu hamil trimester II dan III yang berasal dari masyarakat Kelurahan Tukang Kecamatan Pabelan Kabupaten Semarang.

Kegiatan diawali dengan pembukaan dan pengisian pre-test mulai kuisoner yang dibagikan. Kemudian sesi ceramah dan demonstrasi prenatal yoga untuk mengurangi ketidaknyamanan. Tampak peserta antusias dan lancar menyebutkan gerakan dasar. Acara

dilanjutkan sesi tanya jawab berbagai pertanyaan diajukan secara antusias oleh para peserta dalam sesi tanya jawab. Secara garis besar inti dari pertanyaan para peserta adalah seputar keluhan-keluhan yang dirasakan. Sesi terakhir adalah Post-Test dan menuliskan daftar absensi melalui formulir. Serta dilanjutkan ke acara penutup oleh moderator.

Berikut adalah karakteristik peserta pelatihan:

| Gambaran Karakteristik Peserta | | |
|---|----|-----|
| Karakteristik | f | % |
| Pendidikan | | |
| Dasar (SD-SMP) | 7 | 70 |
| Menengah (SMA) | 3 | 30 |
| Tinggi (PT) | 0 | 0 |
| Umur | | |
| 20-35 Tahun | 10 | 100 |
| 35-40 Tahun | 0 | 0 |
| Ketidaknyamanan/ Nyeri punggung | | |
| Ya | | |
| Tidak | 8 | 80 |
| | 2 | 20 |
| Pengetahuan sebelum diberikan penkes | | |
| Rendah | | |
| Sedang | 5 | 50 |
| Tinggi | 3 | 30 |
| | 2 | 20 |
| Pengetahuan setelah diberikan penkes | | |
| Rendah | | |
| Sedang | 0 | 0 |
| Tinggi | 5 | 50 |
| | 5 | 50 |

Berdasarkan Tabel 1 dapat disimpulkan bahwa tingkat pendidikan responden mayoritas adalah Sekolah Dasar yaitu 7 orang (70%). Wanita umur 20-35 tahun sebanyak 10 orang (100%), ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan/ nyeri punggung sebanyak 8 orang (80%), pengetahuan pretest dalam kategori rendah sebanyak 5 orang (50%), dan tingkat pengetahuan posttest dalam kategori tinggi yaitu 5 orang (50%).

Wanita yang mengeluh gangguan ketidaknyamanan/nyeri punggung dapat dikarenakan responden memiliki pengetahuan yang rendah dimana responden dalam penelitian ini terdapat responden dengan pendidikan SD sehingga memiliki pengetahuan yang kurang dan cukup sulit dalam menyerap informasi. Pendidikan responden akan mempermudah menyerap informasi yang diterima terutama informasi dari tenaga kesehatan atau lingkungan sekitar. Ketidaksiapan wanita dalam menghadapi ketidaknyamanan akan berpengaruh terhadap kehidupan ibu hamil dan keluarga tersebut. Pendidikan sedang dan tinggi mengajarkan orang untuk berpikir lebih logis dan rasional, dapat melihat sebuah isu dari berbagai sisi sehingga dapat lebih melakukan analisis dan memecahkan suatu masalah. Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju kearah cita-cita tertentu yang menentukan manusia untuk berbuat dan mengisi kehidupan untuk mencapai keselamatan dan kebahagiaan. Pendidikan diperlukan untuk mendapat informasi misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup (Nining, 2017).

Fenomena yang terjadi di kalangan ibu hamil, salah satunya adalah ketidaknyamanan/ nyeri punggung. Nyeri punggung adalah Nyeri punggung disebabkan terjadinya ketidakstabilan sendi-sendi akibat melenturnya ligament, gangguan kurva

spinalis, merengangkan otot abdomen dan peningkatan berat badan ibu menyebabkan ibu mudah merasa lelah dan memungkinkan ibu mengambil posisi postur tubuh yang salah. Beberapa penelitian menemukan bahwa 50-70% ibu hamil mengalami keluhan nyeri punggung pada beberapa tahapan kehamilannya. Jika nyeri punggung tidak segera ditangani, ini bisa mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pasca-partum dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan. Ibu hamil yang mengikuti program latihan terbukti menjalani masa persalinan lebih cepat dari biasanya primigravida 24 jam sedangkan untuk multigravida 6-8 jam (Sri wahyuni, dkk. 2016).

Salah satu asuhan kebidanan yang diberikan untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil tersebut adalah olahraga. Bentuk olahraga yang membantu ibu hamil memperoleh power yang baik sehingga memperlancar proses persalinan yaitu prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual. Prenatal yoga dapat membantu ibu hamil untuk mengendalikan pikiran, keinginan dan reaksi terhadap stres. Teknik gerakannya menitik beratkan kepada latihan otot-otot diantaranya dada, perut, pinggang, dasar panggul, paha dan tungkai. (Wulan, dkk.2020).

Yoga merupakan kombinasi olah badan, pikiran serta psikologis yang membantu ibu melenturkan persendian serta meredakan ketidaknyamanan terutama pada trimester III. Senam yoga ibu hamil mempunyai 5 pandangan ialah bimbingan raga konsentrasi, pernafasan (pranayama), positions (mudra), meitaso serta deep relaksasi yang dipakai buat membantu kelancaran dalam kehamilan serta persalinan. Yoga adalah aktifitas yang secara nyata mampu menggabungkan unsur psikologis-fisiologis, sementara aktivitas lainnya mayoritas lebih memiliki efek pada unsur fisik luar semata, sehingga yoga dapat dipandang sebagai salah satu filsafat hidup yang dilatar belakangi ilmu pengetahuan yang universal yakni pengetahuan tentang seni pernafasan, anatomi tubuh manusia, pengetahuan tentang cara mengatur pernafasan yang disertai senam atau gerak anggota badan, bagaimana cara melatih konsentrasi, menyatukan pikiran, dan lain sebagainya

Data Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan

| Kategori | Nilai Pre-test | Nilai Post-test |
|----------|----------------|-----------------|
| Mean | 64 | 90 |
| Median | 60 | 90 |
| Modus | 40 | 100 |
| Minimum | 40 | 80 |
| Maximum | 100 | 100 |

Rata-rata nilai yang diperoleh responden setelah diberikan penyuluhan adalah 90, sedangkan sebelumnya 64. Mayoritas responden memperoleh nilai 90 setelah dilakukan penyuluhan, sebelumnya nilai Pre-Test 60. Nilai tertinggi yang diperoleh responden pasca dilakukan penyuluhan adalah 100, dimana sebelum dilakukan penyuluhan nilai maksimum adalah 100. Nilai terendah Pre-Test adalah 40 dan 80 setelah dilakukan penyuluhan.

Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil tentang Prenatal Yoga untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Pada Trimester II dan III

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon pada nilai pretest-posttest menunjukkan nilai P-Value=0,000. Nilai P-Value <0,05 artinya ada pengaruh pemberian penyuluhan kepada responden ibu hamil tentang mengurangi ketidaknyamanan. Dari hasil uji Wilcoxon tersebut menunjukkan adanya perbedaan pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang prenatal yoga untuk mengurangi ketidaknyamanan.

Sesuai dengan Nining (2017) bahwa penyuluhan merupakan upaya bantuan yang diberikan oleh konseling (bidan Komunitas) untuk dapat memperoleh konsep diri dan

kepercayaan diri sendiri, untuk dimanfaatkan dirinya dalam memperbaiki tingkah lakunya atau perilakunya pada masa yang akan datang. Dengan dilakukannya penyuluhan merupakan cara memberikan informasi pada responden ibu hamil dapat menambah pengetahuan serta wawasan responden mengenai penanganan ketidaknyamanan/nyeri punggung dengan teknik prenatal yoga. Hal ini juga dipengaruhi oleh pemberian materi dengan menggunakan slide power point serta video tentang teknik prenatal yoga juga langsung diperagakan dengan tujuan dapat mempermudah responden ibu hamil dalam mengingat teknik atau memahami materi yang di sampaikan. Sehingga responden ibu hamil juga dapat mengingat materi yang telah disampaikan serta menerapkan jika mengalami ketidaknyamanan.

Upaya yang dilakukan untuk mengatasi ketidaknyamanan dapat menggunakan cara nonfarmakologis atau terapi komplementer. Terapi yang mudah dilakukan salah satunya adalah prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual. Prenatal yoga dapat membantu ibu hamil untuk mengendalikan pikiran, keinginan dan reaksi terhadap stres. Teknik gerakannya menitik beratkan kepada latihan otot-otot diantaranya dada, perut, pinggang, dasar panggul, paha dan tungkai. Yoga memberikan manfaat yaitu dapat meningkatkan daya ingat, konsentrasi, menajamkan tingkat intelektual, menyeimbangkan emosi sehingga membuat hidup lebih kaya dan Bahagia (Nadholt et al., 2020). Maka dalam kehidupan modern, tubuh menahan beban fisik dan stres keseharian yang akan bertumpuk di bagian tubuh tertentu, dan mengakibatkan berbagai ketidaknyamanan fisik, mental, maupun psikis, sehingga melalui yoga, latihan yoga juga menyentuh fisik sehingga menimbulkan keselarasan antara fisik dan mental manusia (Campbell & Nolan, 2019). Gerakan yoga berefek positif bagi peredaran darah, memudahkan penyerapan gizi, serta membersihkan racun dari berbagai bagian tubuh. sementara dari sisi psikologis yoga meningkatkan konsentrasi, fokus, dan meningkatkan ketenangan, juga kepuasan (Lučovnik et al., 2021). Senam yoga ibu hamil dapat mengurangi keluhan fisik ibu hamil mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan. (Babbar et al., 2012; Lučovnik et al., 2021).

Kesimpulan dan Saran

Pemberian penyuluhan kesehatan akan meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan dalam menerapkan prenatal yoga untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester II dan III, dengan metode pemberian informasi melalui diskusi, ceramah dan praktek teknik prenatal yoga. Diharapkan di kelas ibu hamil untuk menjadikan prenatal yoga ketidaknyamanan sebagai layanan yang terintegrasi dengan layanan medis yang ada, baik sebagai komplementer maupun sebagai alternatif.

Ucapan Terima Kasih

Pada penelitian ini kami mengucapkan terima kasih kepada bapak lurah Bowo dan ibu kader juga sebagai yang telah membantu dalam Pelaksanaan tugas komunitas pengabdian pada masyarakat.

Daftar Pustaka

- Babbar S, Parks-Savage AC, Chauhan SP. 2012. Yoga during pregnancy: a review. *American Journal of Perinatology*. 29(6):459–64.
- Ellyzabeth S, dan Nurhasanah. (2022). Pelatihan Senam Yoga Ibu Hamil. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 2745-4035
- Elsarika D, Christina Roos E, dan Ernawati B. (2021). Pelatihan Senam Yoga Di Klinik Hj. Dewi Sesmera Di Tanjung Mulia. *Jurnal Abdimas Mutiara*.

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

- Eli Rusmita. (2015). Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Di RSIA Limijati Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan*.
- Endang M, dan Umi Mustikasari. (2021). Pkm Yoga Prenatal Di Posyandu Mekar Wilayah Kerja UPT BLUD Puskesmas Tapung Hulu I. *Jurnal Pengabdian Masyarakat. e-ISSN :2807-1409*.
- Ima Syamrotul M, Wulan M, dan Ina Rahayu S. (2020). IbM Pelatihan Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil Kelompok Naswiatul Aisyiyah Ranting Talagening. *Seminar Nasional: Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat V tahun 2020. ISBN: 978-602-6697-66-0*
- Hastuti, Sri dan Andriyani, A. (2010). Perbedaan Pengaruh Pendidikan Kesehatan Gigi Dalam Meningkatkan Pengetahuan Tentang Kesehatan Gigi Pada Anak Di SD Negeri 2 Sambi Kecamatan Sambi Kabupaten Boyolali.
- Nining, (2017). Kajian Asuhan Pada Ibu Hamil; Sebuah Strategi Untuk Mengurangi Nyeri Punggung. Thesis