

Yoga Prenatal untuk Ibu Hamil Trimester II dan III di Desa Bajangan Pukesmas Bringin

Alya Fernanda Khairani¹, Hapsari Windayanti², Widayati³, Vanisa⁴

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

²Pendidikan Program Sarjana Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, hapsari.email@gmail.com

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

⁴Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, vanisav282@gmail.com

Korespondensi Email: vanisav282@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2023-06-22

Accepted, 2023-07-02

Published, 2023-07-24

Keywords: Prenatal yoga, pregnant TM II TM III

Kata Kunci : Prenatal Yoga,hamil TM II TM III

Abstract

In pregnant women who experience prolonged stress can cause developmental barriers to the fetus, including emotional disturbances after birth. Yoga is a form of exercise that pregnant women can do. By doing yoga, you can flex your back muscles, improve your body's blood circulation and increase your client's awareness so that you can easily respond to pain in your mother's body. Pregnant women in Bajangan Village complain that they experience anxiety. The anxiety is in the form of having sleep disturbances, panic, and fear of facing labor. The solutions given to overcome these problems include providing health education about discomfort during pregnancy, providing yoga movements for those who are useful for reducing discomfort for mothers during pregnancy, providing efforts to reduce discomfort during pregnancy, publishing reports in the form of scientific journals. This activity was held on June 24 2023 at PMB BidanWati Margi Lestari in the presence of 14 pregnant women. The results of the implementation of community service activities can be described through 3 (three) stages of activity, namely preparation, implementation and evaluation. In the preparatory stage, which is the planning of the community service program, activities and coordination with the village midwife are carried out. The village midwife accepts and supports the community service activities carried out by the Community Service Team in the context of prenatal yoga training. The implementation phase was carried out in 5 stages, pre-test, session giving material about anxiety in pregnant women, giving prenatal yoga material, teaching mothers to do prenatal yoga movements, and finally doing a post-test. And at the evaluation stage, the results obtained from a series of activities were that there was an increase in knowledge of pregnant women in Bajangan Village.

Abstrak

Pada ibu hamil yang mengalami stress yang berkepanjangan dapat menimbulkan hambatan

perkembangan pada janin termasuk gangguan emosi setelah kelahiran. Yoga merupakan bentuk olahraga yang dapat dilakukan oleh ibu hamil. Dengan melakukan olahraga yoga dapat melenturkan otot punggung, dapat memperlancar peredaran darah tubuh dan dapat menambah kesadaran klien sehingga dapat dengan mudah merespon terjadinya nyeri pada tubuh ibu. Ibu hamil di Desa Bajangan mengeluhkan bahwa mereka mengalami kecemasan. Kecemasan tersebut berupa memiliki gangguan tidur, panik, dan takut menghadapi persalinan. Solusi yang diberikan untuk mengatasi permasalahan tersebut antara lain memberikan pendidikan kesehatan tentang ketidaknyamanan pada masa kehamilan, memberikan gerakan yoga bagi yang berguna untuk mengurangi ketidaknyamanan ibu saat hamil, memberikan upaya cara mengurangi ketidaknyamanan pada masa kehamilan, terpublikasinya hasil laporan dalam bentuk jurnal ilmiah. Kegiatan ini diselenggarakan pada tanggal 24 Juni 2023 di PMB Bidan Wati Margi Lestari dengan dihadiri 14 orang ibu hamil. Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian dapat diuraikan melalui 3 (tiga) tahapan kegiatan, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan yang merupakan perencanaan program pengabdian dilakukan kegiatan serta koordinasi dengan pihak bidan desa. Pihak bidan desa menerima dan mendukung kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh Tim Pengabdian masyarakat dalam rangkapelatihan yoga prenatal. Tahap pelaksanaan dilakukan dengan 5 tahap, dilakukan pre-test, sesi pemberian materi tentang kecemasan pada ibu hamil, pemberian materi yoga prenatal, mengajarkan ibu melakukan gerakan yoga prenatal, dan yang terakhir dilakukan post-test. Dan pada tahap evaluasi didapatkan hasil dari serangkaian kegiatan bahwa didapatkan peningkatan pengetahuan pada ibu hamil di Desa Bajangan.

Pendahuluan

Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama pada trimester III seperti dispnea, insomnia, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, nyeri punggung, konstipasi, varises, mudah lelah, kram kaki, edema pergelangan kaki dan perubahan mood serta peningkatan kecemasan. 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 (Islami & T, 2019).

Gangguan psikologis pada ibu hamil juga dapat berpengaruh buruk terhadap perkembangan janin. Pada ibu hamil yang mengalami stress yang berkepanjangan dapat menimbulkan hambatan perkembangan pada janin termasuk gangguan emosi setelah kelahiran, bila stress pada ibu tidak tertangani dengan baik meskipun dengan asupan nutrisi yang baik. Gangguan psikologis tersebut dapat meningkatkan resiko terjadinya komplikasi

dalam persalinan sehingga diperlukan pencegahan dengan beberapa metode untuk meringankan dan mempersiapkan ibu dalam menjaga kehamilan dan proses persalinannya. (Erli, 2015).

Yoga merupakan bentuk olahraga yang dapat dilakukan oleh ibu hamil. Dengan melakukan olahraga yoga dapat melenturkan otot punggung, dapat memperlancar peredaran darah tubuh dan dapat menambah kesadaran klien sehingga dapat dengan mudah merespon terjadinya nyeri pada tubuh ibu, karena dengan melakukan pose-pose yoga yang merangsang otot-otot pada punggung dan memperpanjang otot punggung dapat memblokir timbulnya nyeri terutama dibagian punggung. Aliran darah yang lancar dapat merangsang otak untuk mengeluarkan obat anti nyeri secara fisiologis (Dewi, Soeharyo, & Runjati, 2017).

Ibu hamil di Desa Bajangan mengeluhkan bahwa mereka mengalami kecemasan. Kecemasan tersebut berupa memiliki gangguan tidur, panik, dan takut menghadapi persalinan. Banyak ibu hamil di Desa Bajangan yang belum mengenal yoga pada saat masa hamil dimana nantinya berguna untuk mengurangi kecemasan.

Metode

Metode pelaksanaan kegiatan yang dilakukan ada 5 tahap, yaitu yang pertama dengan pemberian kuisioner sebelum dilakukannya yoga prenatal. Tahap kedua memberikan pendidikan kesehatan tentang ketidaknyamanan dan cara mengatasinya. Tahap ketiga memberikan pendidikan kesehatan tentang yoga prenatal. Tahap keempat mengajarkan ibu melakukan gerakan yoga prenatal. Dan tahap kelima memberikan kuisioner setelah dilakukannya yoga prenatal.

Hasil dan Pembahasan

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian dapat diuraikan melalui 5 (lima) yaitu yang pertama dengan pemberian kuisioner sebelum dilakukannya yoga prenatal. Tahap kedua memberikan pendidikan kesehatan tentang ketidaknyamanan dan cara mengatasinya. Tahap ketiga memberikan pendidikan kesehatan tentang yoga prenatal. Tahap keempat mengajarkan ibu melakukan gerakan yoga prenatal. Dan tahap kelima memberikan kuisioner setelah dilakukannya yoga prenatal.

Penetapan waktu pengabdian masyarakat pelaksanaan pengabdian masyarakat berdasarkan kesepakatan dengan pihak bidan desa yang dilakukan pada tanggal 24 Juni 2023. Penentuan sasaran dan target peserta pelatihan dari koordinasi dengan bidan desa maka sasaran pengabdian masyarakat adalah ibu hamil di Desa Bajangan sebanyak 14 orang. Perencanaan materi pengabdian masyarakat, materi pengabdian masyarakat yang telah direncanakan oleh tim pengabdian masyarakat meliputi pelatihan yoga prenatal.

Pada tahap pelaksanaan program pengabdian dapat diuraikan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat tentang yoga prenatal dilaksanakan pada tanggal 24 Juni 2023 di Desa Bajangan. Kegiatan pengabdian masyarakat dihadiri oleh 14 orang peserta yang berdasarkan arahan bidan desa. Ibu hamil senang mengikuti kegiatan karena melakukan olah raga berupa yoga prenatal. Pada sesi tanya jawab, ibu diminta untuk mengulang kembali beberapa materi yang sudah dijelaskan dalam bentuk pertanyaan yang disiapkan tim pengabdian masyarakat. Proses penyampaian materi menggunakan media dengan *leaflet*, *powerpoint* harapannya dapat membantu proses penyampaian pesan sehingga lebih mudah dipahami oleh ibu hamil. Materi yang diberikan dalam penyuluhan dituntut agar mudah dipahami oleh ibu hamil. Materi penyuluhan menggunakan bahasa yang disesuaikan dengan sasaran penyuluhan sehingga pesan yang disampaikan dapat dipahami dan dimengerti. Selain itu, alat bantu atau alat yang digunakan oleh penyuluhan sangat berperan dalam tersampainya materi, dimana pada pengabdian ini menggunakan *powerpoint* dan *leaflet*.

Beberapa gerakan yang dilakukan pada kegiatan ini meliputi *Butterfly Pose* dengan manfaat melatih kelenturan otot bagian panggul dan paha dalam serta membantu proses

pembukaan. Yang kedua *Mountain Cross-Legs Pose*, dengan manfaat membenarkan posisi tubuh, memperkuat otot perut, dan mengurangi sakit punggung. Yang ketiga *Revolve Knee-Head*, dapat meregangkan otot-otot panggul kanan kiri dan bagian kaki. mengurangi rasa nyeri pada panggul. Yang keempat *Camel Pose*, yang bermanfaat untuk memanjangkan tulang belakang dan menguatkan jantung. Yang kelima *Bridge*, dapat melatih otot vagina, paha, serta lutut. Yang keenam *Child Pose* (Balasana), mampu melatih tulang punggung (spine) lebih kuat, membuka otot panggul, dan mengatur pernapasan lebih baik khususnya untuk mempersiapkan persalinan. Yang ketujuh *Easy Pose* (Sukhasana), mampu melatih tulang punggung (spine) lebih kuat, membuka otot panggul, dan mengatur pernapasan lebih baik khususnya untuk mempersiapkan persalinan. Yang kedelapan *Cat and Cow Pose*, mampu memperkuat kekuatan perut saat hamil, mengurangi keluhan sakit punggung, dan melancarkan sirkulasi darah. Yang kesembilan *Warrior II*, dapat memperkuat otot kaki serta paha bagian dalam. Dan yang terakhir *Squat Pose* (Malasana), dapat mengurangi atau menghilangkan ketegangan pada tulang punggung, bahu, dan leher serta meningkatkan asupan oksigen pada plasenta.



Gambar 5.1 mengisi kuisioner (*pre-test*)



Gambar 5.2 pemberian materi terkait yoga prenatal



Gambar 5.3 mempragakan gerakan yoga prenatal bersama



Gambar 5.4 evaluasi peserta dengan diberikan pertanyaan dan mengisi kuisioner (*post-test*)

Menurut Wahyudi (2014), bahwa adanya informasi baru baik dari media ataupun kegiatan penyuluhan mengenai sesuatu hal memberikan landasan untuk pemikiran baru bagi terbentuknya pengetahuan terhadap hal tersebut. Keberhasilan target jumlah peserta pengabdian masyarakat dapat dikatakan sangat baik, karena ibu hamil ikut sebanyak 14 orang dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Ketercapaian tujuan pengabdian masyarakat dapat dikatakan baik, dilakukan *pre* dan *post-test* dapat diketahui adanya peningkatan pengetahuan dari peserta tentang yoga prenatal. Ketercapaian target materi yang telah direncanakan dapat dikatakan baik. Semua materi pengabdian masyarakat dapat disampaikan oleh tim dengan waktu yang terbatas. Kemampuan peserta dalam penguasaan materi dapat dikatakan baik. Penyampaian materi dengan metode ceramah dan demonstrasi mendukung kemampuan peserta dalam menguasai materi yang disampaikan oleh tim pengabdian masyarakat.

Instrument ini menggunakan skala Guttman, apabila benar mendapatkan skor 1 dan salah mendapatkan skor 0. Rumus yang digunakan untuk mengukur presentase dari jawaban yang didapat dari kuesioner menurut Arikunto, (2016) yaitu:

Menurut Arikunto (2016) tingkat pengetahuan seseorang diinter

$$\text{Presentase} = \frac{\text{jumlah nilai benar}}{\text{jumlah soal}} \times 100 \%$$

pretasikan dalam skala yang bersifat kualitatif, yaitu sebagai berikut:

1. Baik (jika jawaban terhadap kuesioner 76 - 100% benar)
2. Cukup (jika jawaban terhadap kuesioner 56 - 75% benar)

3. Kurang (jika jawaban terhadap kuesioner < 56% benar)

Sehingga didapatkan hasil dari peserta mengisi kuisisioner:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Yoga Prenatal (*pre-test*)

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
1	Baik	14	100%
2	Cukup	0	0%
3	Kurang	0	0%
Jumlah		14	100%

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Yoga Prenatal (*post-test*)

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
1	Baik	14	100%
2	Cukup	0	0%
3	Kurang	0	0%
Jumlah		14	100%

Pada tabel 1 dan 2 terdapat 14 ibu hamil yang dilakukan pengkajian di PMB Bidan Wati Margi Lestari. Kegiatan pengabdian masyarakat dibagi menjadi 4 sesi, yaitu sesi mengerjakan *pre-test*, penyampaian materi dan praktik yoga prenatal, sesi mengerjakan *post-test*, dan tanya jawab. Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan antara *pre-test* dan *post-test* yang diberikan kuesioner yaitu ibu hamil sebelum diberikan edukasi yang berpengetahuan baik sebanyak 14 orang (100%). Setelah dilakukan penyuluhan mengenai edukasi yoga prenatal untuk mengurangi ketidaknyamanan selama hamil terdapat data *post test* yang menunjukkan adanya peningkatan. Hasil yang diperoleh, yaitu 14 ibu hamil (100%) memahami tentang yoga prenatal dan ketidaknyamanan selama hamil. Sehingga dapat diperoleh pengetahuan dari ibu hamil di Desa Bajangan sudah baik tentang yoga prenatal.

Tabel 3 pengetahuan ibu hamil tentang gangguan kecemasan sebelum diberikan kelas yoga ibu hamil

NO	PERTANYAAN	JAWABAN BENAR	JAWABAN SALAH	TOTAL (%)
	Yoga merupakan bentuk olahraga yang dapat dilakukan oleh ibu hamil.	14	0	100
	Dilakukan berdampingan dengan musik keras	14	0	100
	Gerakan yoga mudah dilakukan	14	0	100
	Yoga dapat dilakukan pada ibu hamil pada usia kehamilan berapapun	12	2	100
	Sebelum melakukan yoga ibu merasa cemas akan persalinan nanti.	4	10	100
	Yoga memerlukan alat yang mahal.	13	1	100
	Yoga merupakan kombinasi gerakan senam hamil yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan persalinan.	14	0	100
	Salah satu manfaat yoga yaitu untuk mengurangi mual muntah dan nyeri punggung.	13	2	100
	Yoga ibu hamil dapat meningkatkan kekuatan tubuh.	14	0	100

NO	PERTANYAAN	JAWABAN BENAR	JAWABAN SALAH	TOTAL (%)
	Senam yoga menjadi salah satu olahraga yang direkomendasikan untuk semua orang termasuk ibu hamil.	14	0	100
	Yoga prenatal harus dilakukan secara teratur.	14	0	100
	Yoga dilakukan untuk mengatasi penyakit dalam.	8	6	100
	Saat melakukan senam yoga badan menjadi pegal dan malas untuk aktivitas.	14	0	100
	Yoga prenatal dapat mengurangi gejala emesis gravidarum. Tetapi yoga prenatal harus secara rutin dilakukan.	14	0	100
	Pada yoga prenatal hal yang paling penting untuk ibu hamil adalah tujuan yang akan dirasakan oleh ibu hamil dan janinnya.	14	0	100

Menurut Suananda (2018) syarat prenatal yoga adalah sebelum melakukan latihan harus dilakukan pemeriksaan kesehatan dan minta nasihat dokter atau bidan, latihan baru dapat dimulai setelah usia kehamilan 22 minggu, latihan harus dilakukan secara teratur dan disiplin dalam batas-batas kemampuan fisik ibu, latihan tidak menekan area perut dengan tidak melakukan latihan untuk otot perut dan menghindari posisi tengkurap, dan latihan tidak meregangkan area perut dengan tidak melakukan gerakan melenting ke belakang atau backbend berlebihan, serta latihan tidak memutar area perut.

Tabel 4 pengetahuan ibu hamil tentang gangguan kecemasan sesudah diberikan kelas yoga ibu hamil

NO	PERTANYAAN	JAWABAN BENAR	JAWABAN SALAH	TOTAL (%)
1.	Yoga merupakan bentuk olahraga yang dapat dilakukan oleh ibu hamil.	14	0	100
2.	Dilakukan berdampingan dengan musik keras	14	0	100
3.	Gerakan yoga mudah dilakukan	14	0	100
4.	Yoga dapat dilakukan pada ibu hamil pada usia kehamilan berapapun	14	0	100
5.	Sesudah melakukan yoga ibu merasa cemas akan persalinan nanti.	14	0	100
6.	Yoga memerlukan alat yang mahal.	13	1	100
7.	Yoga merupakan kombinasi gerakan senam hamil yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan persalinan.	14	0	100
8.	Salah satu manfaat yoga yaitu untuk mengurangi mual muntah dan nyeri punggung.	14	0	100
9.	Yoga ibu hamil dapat meningkatkan kekuatan tubuh.	14	0	100
10.	Senam yoga menjadi salah satu olahraga yang direkomendasikan	14	0	100

NO	PERTANYAAN	JAWABAN BENAR	JAWABAN SALAH	TOTAL (%)
	untuk semua orang termasuk ibu hamil.			
11.	Yoga prenatal harus dilakukan secara teratur.	14	0	100
12.	Yoga dilakukan untuk mengatasi penyakit dalam.	12	2	100
13.	Saat melakukan senam yoga badan menjadi pegal dan malas untuk aktivitas.	14	0	100
14.	Yoga prenatal dapat mengurangi gejala emesis gravidarum. Tetapi yoga prenatal harus secara rutin dilakukan.	14	0	100
15.	Pada yoga prenatal hal yang paling penting untuk ibu hamil adalah tujuan yang akan dirasakan oleh ibu hamil dan janinnya.	14	0	100

Dengan demikian didapatkan kenaikan pengetahuan pada ibu hamil di Desa Bajangan. Hal ini sejalan dengan tujuan dari dilakukannya yoga prenatal pada ibu hamil di Desa Bajangan, yaitu tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga, dan masyarakat dalam membina dan memelihara perilaku sehat dan lingkungan sehat, serta berperan aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal serta bertambahnya pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga untuk mengurangi ketidaknyamanan selama hamil.

Evaluasi

Tahap evaluasi kegiatan dilakukan tanggal 24 Juni 2022 di Desa Bajangan yang dihadiri oleh 1 bidan desa, 14 ibu hamil, 6 kader yang masing-masing merupakan perwakilan dusun. Tim pengabdian menyampaikan hasil kegiatan kepada bidan desa. Keberhasilan kegiatan dapat dilihat dari antusias ibu hamil yang mengikuti seluruh rangkaian dari memperhatikan materi yang disampaikan sampai dengan mengikuti seluruh rangkaian gerakan yoga prenatal yang diperagakan. Setelah dilakukan pengisian kuisioner (*post-test*) didapatkan hasil, terjadinya peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah dilakukan pelatihan. Keberhasilan ini tak lepas dari peran media promosi kesehatan yang digunakan yaitu *leaflet* dan PPT yang sangat memudahkan ibu hamil. Dalam kegiatan tersebut didiskusikan upaya tindak lanjut yang akan dilaksanakan oleh bidan desa di Desa Bajangan sehingga program ini bisa dilanjutkan pada tahun mendatang. Sesuai dengan hasil pengolahan data bahwa bidan cukup mampu dalam memberikan informasi kepada ibu hamil sehingga nanti dapat diterapkan dengan sasaran ibu hamil di wilayah Desa Bajangan.

Simpulan dan Saran

Kesimpulan

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang ketidaknyamanan pada ibu hamil berupa kecemasan dan yoga rileksasi melalui kelas ibu hamil. Kegiatan ini diselenggarakan di PMB Bidan Wati Margi Lestari dengan dihadiri sejumlah 23 orang yang terdiri dari 1 bidan desa, 14 ibu hamil, 6 kader yang masing-masing merupakan perwakilan dusun, dan 2 dosen pembimbing Universitas Ngudi Waluyo. Metode pelaksanaan kegiatan yang dilakukan ada 5 tahap, yaitu yang pertama dengan pemberian kuisioner sebelum dilakukannya yoga prenatal. Tahap kedua memberikan pendidikan kesehatan tentang ketidaknyamanan dan cara mengatasinya. Tahap ketiga memberikan pendidikan kesehatan tentang yoga prenatal. Tahap keempat mengajarkan ibu melakukan gerakan yoga prenatal. Dan tahap kelima memberikan

kuisisioner setelah dilakukannya yoga prenatal. Dari hasil dilakukannya *pre-test dan post-test* didapatkan hasil adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil dari sebelum dilakukan yoga prenatal dan setelah dilakukan yoga prenatal yoga pada ibu hamil.. Diakhir kegiatan dilakukan evaluasi kegiatan bersama bidan desa sebagai pengelola pada ibu hamil di Desa Bajangan untuk menyampaikan hasil kegiatan dan merumuskan rencana tindak lanjut dari ibu hamil.

Daftar Pustaka

- Dewi, C. R., Soeharyo, H. S., & Runjati, R. (2017). Pengaruh Yoga terhadap Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kalikajar I Kabupaten Wonosobo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1-10.
- Islami, & T, A. (2019). Prenatal Yoga dan Kondisi Kesehatan Ibu Hamil. *Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 49-56.
- Nurhidayah, S. M. (2022). Penatalaksanaan Kelas Prenatal Yoga Sebagai Solusi Mengatasi Stres pada Ibu Hamil. *Journal of Community Services*.
- Priyani, H. (2018). *Panduan Praktik Yoga Ibu Hamil dan Melahirkan*. Yogyakarta: STIKES Bethesda Yakkum.
- Pujiastuti, S. (2015). *Panduan Lengkap Yoga: untuk Hidup Sehat dan Seimbang*. Bandung: Qanita.
- Yesie, A. (2020). *Prenatal Gentle Yoga: Kunci Melahirkan dengan Lancar, Aman, Nyaman, dan Minim Trauma*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.