

Prenatal Gentle Yoga untuk Mempersiapkan Persalinan yang Lancar, Nyaman, dan Minim Trauma di Puskesmas Jetak

Feni Noviyani¹, Yulia Nur Khayati², Aninda Nur Sinto Putri³, Rina Pratiwi⁴

¹Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan UniverInstansi Ngudi Waluyo, feninoviyan71@gmail.com

²Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan UniverInstansi Ngudi Waluyo, yulia.farras@gmail.com

³Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan UniverInstansi Ngudi Waluyo, anindanursinta@gmail.com

⁴Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan UniverInstansi Ngudi Waluyo Rinapratwi296@gmail.com

Korespondensi Email: feninoviyan71@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-13

Keywords: Pengetahuan, Ibu Hamil, Prenatal Yoga.

Abstract

Pregnancy is a physiological phenomenon that begins with fertilization and ends with childbirth (Patriasari, 2009). According to Nurdiana (2012), the anxiety experienced by pregnant women is caused by the increase in the hormone progesterone. In addition to making pregnant women feel anxious, the increase in hormones also causes emotional disturbances and makes pregnant women tired quickly. Sports that are recommended for pregnant women to maintain the health of the body and fetus so that they develop properly and also make the mother's emotions remain stable are walking, cycling, swimming, pregnancy exercise, hypnobrithing and yoga (Boscaglla, et al., 2003; Bessinger, et al., 2002; Pivarnik, 2008; Larasati and Komolohadi, 2010; Barakat, et al., 2011; Shivakumar, et al., 2011). The purpose of this study was Prenatal Gentle Yoga to prepare for a smooth, comfortable, and minimally traumatized delivery at the Jetak Health Center in 2022. The results of the pre-test of mothers before being given counseling on pregnant yoga were still lacking in knowledge with a total of 10 respondents, 5 of whom lacked knowledge (50%), and 5 of them had good knowledge (50%), and after counseling about prenatal yoga the number of respondents who experienced an increase in knowledge was to be 100%, this indicates that there was an increase in knowledge of 50%.

Abstrak

Menurut Nurdiana (2012), rasa cemas yang dialami oleh ibu hamil itu disebabkan karena meningkatnya hormon progesteron. Selain membuat ibu hamil merasa cemas, peningkatan hormon itu juga menyebabkan gangguan perasaan dan membuat ibu hamil cepat lelah. Olahraga yang dianjurkan pada ibu hamil untuk menjaga kesehatan tubuh dan janin agar berkembang dengan baik dan juga

membuat emosi ibu tetap stabil adalah jalan kaki, bersepeda, berenang, senam hamil, hipnobirthing dan yoga (Boscaglia, dkk., 2003; Bessinger, dkk., 2002; Pivarnik, 2008; Larasati dan Komolohadi, 2010; Barakat, dkk., 2011; Shivakumar, dkk., 2011). Tujuan penelitian ini adalah Prenatal Gentle Yoga Untuk Mempersiapkan Persalinan Yang Lancar, Nyaman, Dan Minim Trauma Di Puskesmas Jetak pada tahun 2022. Hasil pre tes ibu sebelum diberikan penyuluhan yoga hamil pengetahuannya masih kurang dengan jumlah 10 responden, 5 diantaranya pengetahuannya kurang (50%) dan 5 diantaranya pengetahuannya baik (50%), dan setelah dilakukannya penyuluhan tentang prenatal yoga jumlah responden yang mengalami peningkatan pengetahuan yaitu menjadi 100%, hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan sebanyak 50%.

Pendahuluan

Kecemasan dan depresi pada kehamilan merupakan masalah dengan prevalensi yang cukup tinggi yaitu sekitar 12,5-42% bahkan diperkirakan gangguan ini akan menjadi penyebab penyakit kedua terbesar pada tahun 2020 (WHO, 2008). Kecemasan dan depresi pada negara maju sekitar 7-20% dan di negara berkembang sekitar lebih dari 20% (Biaggi *et al.*, 2016).

Hall *et al* (2016) menyatakan kesehatan mental termasuk kecemasan kehamilan terbukti dapat dikurangi atau dihilangkan melalui latihan fisik (*physical exercise*) dan hal ini perlu dipromosikan. Salah satu latihan fisik yang direkomendasikan adalah yoga karena biaya rendah, mudah untuk dilakukan dan sangat bermanfaat untuk kebugaran fisik dan psikologi (Shiraishi *et al.*, 2016). Yoga lebih efektif dalam menurunkan kecemasan dan depresi pada kehamilan normal (Davis *et al.*, 2015). Yoga dapat menurunkan stres, meningkatkan kualitas hidup, *self efficacy* pada persalinan, hubungan interpersonal, fungsi sistem saraf otonom, memberi rasa nyaman, mengurangi atau menurunkan nyeri persalinan dan memperpendek durasi persalinan (Curtis *et al.*, 2012).

Permasalahan yang terdapat pada kelas ibu hamil di puskesmas jetak yaitu kurangnya pengetahuan ibu hamil mengenai yoga ibu hamil dalam membantu mengurangi nyeri pinggang, serta untuk membantumengurangi nyeri saat persalinan dan mempercepat proses penurunan kepala, yoga ibu hamil belum pernah diterapkan di puskesmas jetak.

Berdasarkan hal tersebut maka dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan topik "Prenatal Gentle Yoga Untuk Mempersiapkan Persalinan Yang Lancar, Nyaman, Dan Minim Trauma Di Wilayah Kerja Puskesmas Jetak". Gambaran IPTEKS yang diberikan kepada masyarakat berupa penyampaian informasi tentang manfaat yoga pada ibu hamil dan gerakan-gerakan yoga ibu hamil.

Metode

Metode penatalaksanaan yaitu dilakukan pada hari jum'at 10 juni 2022 di PKD bidan Reni, dengan jumlah peserta sebanyak 10 ibu hamil, teknik pelaksanaan kelas ibu hamil dengan pre tes, penjelasan materi tentang yoga ibu hamil, melakukan demonstrasi, dan diakhiri dengan post tes, pelaksanaan pre test dilakukan sebelum diberikan materi, dan pelaksanaan post test dilakuukan setelah diberikan materi, demonstrasi, dan jujan dipraktekan sama ibu hamilnya. Kemudian alat-alat yang digunakan meliputi leaflet tentang yoga ibu hamil, ppt, matras, dan jymboll.

Hasil dan Pembahasan

Melakukan evaluasi terhadap terhadap ibu hamil, Instrument yang digunakan kuesioner pre-test yang dilakukan sebelum berikan materi tentang yoga ibu hamil, pre test yang diberikan meliputi:

Nil. A / 22 tahun / ngudiwaluyo
pre test

KUESIONER PRENATAL YOGA

NO	PERNYATAAN	B	S
1	Yoga hamil adalah kombinasi gerakan senam hamil dengan gerakan yoga antenatal yang terdiri dari gerakan pemafasan posisi, meditasi, dan rileksasi yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan persalinan	✓	
2	Yoga hamil memberikan banyak manfaat bagi ibu hamil	✓	
3	Yoga hamil dilakukan untuk mengurangi nyeri dan mempermudah ibu selama proses persalinan	✓	
4	Yoga hamil dilakukan untuk menguasai teknik pemafasan dengan baik	✓	
5	Gerakan kucing dapat mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil	✓	
6	Yoga hamil dapat membantu mengurangi kecemasan ibu saat proses melahirkan	✓	
7	Yoga hamil dapat dilakukan pada saat usia kehamilan TM I, II, dan III	✓	
8	Yoga hamil tidak boleh dilakukan oleh wanita yang menderita anemia	✓	
9	Mudah sesak nafas, mudah lelah, dan tidak bisa tidur adalah ketidaknyamanan fisik yang dirasakan pada ibu hamil	✓	
10	Apakah ibu merasa lebih nyaman dan relax setelah melakukan yoga	✓	

Gambar 1. Pre Test

Setelah diberikannya materi, ppt, leflet dan di berikan praktik secara langsung sangat membantu pengetahuan responden dan sebagian besar responden sudah menjawab benar sebesar 100% hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan 50% sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan.yoga ibu hamil. Hal demikian terjadi karena responden belum sepenuhnya menguasai materi tentang yoga.

Jumlah rata-rata pengetahuan responden hanya sebagian yaitu 50% sebelum dilakukannya penyuluhan dan setelah dilakukannya penyuluhan mengalami peningkatan menjadi 50%.

Tabel.1 Penyuluhan

Usia	Jumlah	Tingkat pengetahuan sebelum		Tingkat pengetahuan sesudah	
		Baik	Kurang	Baik	Kurang
<40	5	5	-	5	-
>40	5	-	5	5	-
Total	10	5	5	10	-
Presentase	-	50%	50%	100%	-



Gambar.2 Penyuluhan

Tabel di atas dapat dilihat sebagian besar ibu sebelum diberikan penyuluhan yoga hamil pengetahuannya masih kurang dengan jumlah 10 responden, 5 diantaranya yang usianya >40 pengetahuannya kurang (50%) dan 5 diantaranya yang usianya <40 pengetahuannya baik (50%), dan setelah dilakukannya penyuluhan tentang prenatal yoga jumlah responden yang mengalami peningkatan pengetahuan yaitu menjadi 100%, hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan sebanyak 50%. Factor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang diantaranya adalah umur, menurut Nursalam (2011) semakin cukup tingkat umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dari segi kepercayaan masyarakat yang lebih dewasa akan lebih percaya daripada orang yang belum cukup tinggi kedewasaannya. Dapat dilihat hasilnya diperoleh sebagian besar responden kelompok umur 20-26 tahun berjumlah 5 orang (50%) dan sebagian responden berusia 32-35 tahun berjumlah 5 orang (50%).

Yoga merupakan aktivitas yang berfokus pada penyatuan tubuh dan pikiran melalui gerakan dan relaksasi. Relaksasi adalah salah satu teknik yang mudah untuk diterapkan untuk anak-anak usia pra sekolah. Penelitian oleh Peck, Bray dan Theodore (2005). Metode yoga menjadi pilihan karena mengandung instruksi yang mudah dipahami, tidak memerlukan banyak material, dan menyenangkan untuk dilakukan. Setelah dilakukan pemberian materi tentang yoga ibu hamil, demonstrasi, dan juga dipraktekkan oleh ibu hamil semuanya. Ibu hamil lebih mengetahui pentingnya yoga hamil dilakukan pada ibu hamil selama kehamilannya.

Jadi, yoga sangat penting untuk ibu hamil karena banyak sekali manfaat yang bisa didapatkan diantaranya dapat memperbaiki postur tubuh, melancarkan aliran darah, mengurangi stress, menambah kekuatan, meningkatkan konsentrasi, melenturkan otot-otot dan mengurangi keluhan selama kehamilan.

Simpulan dan Saran

Dengan adanya kegiatan penyuluhan, demonstrasi, dan mempraktekkan tentang prenatal yoga responden menjadi tahu manfaat dari yoga tersebut dibuktikan dengan hasil peningkatan antara hasil evaluasi *pre-test* dan *post test* sebesar 50% dari yang tadinya responden dengan tingkat pengetahuan baik pada saat dilakukan *pre-test* adalah 50%

setelah dilakukan pemberian materi tentang yoga ibu hamil, didemonstrasikan dan juga dipraktikkan oleh ibu hamil menjadi 100% responden dengan tingkat pengetahuan baik setelah dilakukan *post-test*.

Saran.

1. Bagi Responden
Agar dapat meningkatkan pengetahuan tentang prenatal yoga agar dapat diterapkan serta dapat melatih pernafasan serta otot-otot panggul dan membantu mempersiapkan persalinan yang noermal.
2. Bagi Tim PKM
Agar dapat meningkatkan kualitas dan kuantitas dalam penyuluhan pengabdian masyarakat dan penyusunan proposal asuhan kebidanan komplementer. Serta meningkatkan kerjasama dengan tim.
3. Bagi Institusi
Diharapkan agar selalu terus meningkatkan kualitas pengajaran terutama mengenai asuhan kebidanan komplementer Khususnya untuk bagian perpustakaan kiranya dapat melengkapi referensi buku-buku penunjang yang berhubungan dengan terapi-terapi komplementer dalam asuhan kebidanan.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada Universitas Ngudi Waluyo, Pembimbing, ibu hamil yang bersedia menjadi responden dalam penelitian dan seluruh pihak yang turut mendukung penelitian ini sehingga dapat berjalan dengan lancar.

Daftar Pustaka

- Hall, H. G., Beattie, J., Lau, R., East, C. & Anne, M. (2016) Mindfulness and perinatal mental health: a systematic review. *Women Birth*, 29 (1): 62-71.
- Nurdiana. Rasa cemas pada ibu hamil. (2012). Dikutip 3 Juni 2022, dari (<http://nurdianalia.wordpress.com/2012/07/28/rasa-cemas-pada-ibuhamil/>).
- Rusmita E. (2015). Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan di RSIA Limijati Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan*.3(2):80-86.
- Shiraishi, J. C., Mara, L. & Bezerra, A. (2016) Complementary therapies in clinical practice effects of yoga practice on muscular endurance in young women. *Complement Ther Clin Pract*, 22: 69–73.
- World Health Organization. (2008) Mental health: depression. Geneva. http://www.who.int/mental_health/management/depression/definition/en/index.html. retrieved on March 2008.