

Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil TM II dan III Tentang Prenatal Yoga

Anggi¹, Hapsari Windayanti², Fitri Nuraeni KD³, Heni Rusmayani⁴

¹Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, angiiiangii2@gmail.com

²Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, hapsari.email@gmail.com

³Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, fitrinuraenikartika@gmail.com

⁴Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, henirusmayani14@gmail.com

Korespondensi Email: angiiiangii2@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

This study aims to determine the level of knowledge of pregnant women TM II and TM III. The gestation period starts from conception until the birth of the fetus, the normal length of pregnancy is 280 days (40 weeks or 9 months calculated from the first day of the last menstruation). In the 2nd and 3rd trimesters, pregnant women will be more sensitive to their feelings, so that the mother's anxiety level will increase, and become tired more easily. Practicing yoga in pregnancy is one solution that is useful as a medium of self-help that will reduce discomfort during pregnancy. The management method is by demonstrating prenatal yoga offline using leaflets. The results of this service indicate that there are differences between the pre-test and post-test given a questionnaire, namely pregnant women before being given a questionnaire with good knowledge of 2 people (20%), sufficient knowledge of 5 people (50%), and less knowledge of 3 people (30 %), while pregnant women after being given a questionnaire who had good knowledge were 5 people (50%), 4 people had sufficient knowledge (40%) and 1 person had less knowledge (10%).

Abstrak

Berlatih prenatal yoga di Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin, lama kehamilan normalnya adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan dihitung dari hari pertama haid terakhir). Pada trimester 2 dan 3, ibu hamil akan semakin peka perasaannya, sehingga tingkat kecemasan ibu akan semakin meningkat, serta menjadi lebih mudah lelah. Berlatih yoga pada kehamilan merupakan salah satu solusi yang bermanfaat sebagai media self help yang akan mengurangi ketidaknyamanan selama hamil. Metode penatalaksanaan yaitu dengan demonstrasikan prenatal yoga secara luring

menggunakan leaflet. Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara pre test dan post test diberikan kuesioner yaitu ibu hamil sebelum diberikan kuesioner yang berpengetahuan baik sebanyak 2 orang (20%), pengetahuan cukup sebanyak 5 orang (50%), dan pengetahuan kurang sebanyak 3 orang (30%), sedangkan ibu hamil sesudah diberikan kuesioner yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 5 orang (50%), pengetahuan cukup sebanyak 4 orang (40%) dan pengetahuan kurang sebanyak 1 orang (10%).

Pendahuluan

Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin, lama kehamilan normalnya adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan dihitung dari hari pertama haid terakhir). Selama kehamilan terjadi perubahan fisik dan psikologi. Perubahan dalam kehamilan merupakan proses adaptasi ibu dalam menjalani kehamilannya. Salah satu perubahan dalam psikologi ibu adalah rasa cemas.

Reaksi cemas pada kehamilan ditandai dengan rasa cemas dan ketakutan yang berlebihan, terutama terhadap hal yang masih tergolong wajar. Perasaan yang tidak menyenangkan yang dirasakan ibu hamil merupakan suatu bentuk kecemasan yang dialami oleh ibu selama menjalani masa kehamilan. Kondisi cemas yang berlebihan, khawatir, dan takut tanpa sebab yang terus dirasakan seiring dengan bertumbuhnya usia kehamilan. Kondisi demikian dapat menyebabkan stress pada kehamilan.

Pada trimester ke-3, kecemasan yang sering muncul adalah rasa yang baru bagi ibu dalam menghadapi persalinan dan rasa tanggung jawab sebagai ibu untuk mengurus bayi. Pada trimester ketiga, ibu hamil akan semakin peka perasaannya, sehingga tingkat kecemasan ibu akan semakin meningkat, serta menjadi lebih mudah lelah. Banyak calon ibu yang berkhayal tentang apabila hal negatif yang akan terjadi kepada bayinya.

Senam atau yoga merupakan kegiatan fisik yang akan memberikan efek pada fisik individu yang melakukannya. Akan, tetapi ada beberapa referensi yang menyampaikan bahwa senam yoga prenatal juga dapat membantu ibu hamil untuk mencapai keseimbangan jiwa dan pikiran dengan cara menurunkan kecemasan dalam diri ibu hamil. Berlatih yoga pada kehamilan merupakan salah satu solusi yang bermanfaat sebagai media self help yang akan mengurangi ketidaknyamanan selama hamil. Ibu hamil dipasekan banyak mengalami ketidaknyamanan pada saat hamil serta kurangnya pengetahuan tentang prenatal yoga.

Berdasarkan hal tersebut maka akan dilakukan pengabdian masyarakat dengan pengangkat topic “Pengetahuan Ibu Hamil TM II dan TM III Tentang Prenatal Yoga”.

Yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang prenatal Yoga.

Metode

Pengabdian masyarakat dilakukan di Pustu Pasekan Puskesmas Ambarawa, pada Selasa 07 Juni 2022. Yang diikuti oleh ibu hamil TM II dan TM III yang berjumlah 10 ibu hamil.

Metode yang digunakan dengan cara demonstrasi prenatal yoga pada ibu hamil secara luring di Pustu Pasekan Puskesmas Ambarawa. Menggunakan media power point dengan cara dijelaskan dan menggunakan leaflet.

Evaluasi dilakukan dengan menggunakan pre test dan post tes kuisisioner yang berisi 10 pertanyaan. Metode penatalaksanaan yaitu dengan demonstrasikan prenatal yoga secara luring menggunakan leaflet.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1: Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga (Pre Test)

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	2	20
2	Cukup	5	50
3	Kurang	3	30
Jumlah		10	100

Tabel 2 : Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga (Post Test)

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	5	50
2	Cukup	4	40
3	Kurang	1	10
Jumlah		10	100

Table 3 : Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga (Pre Test dan Post Test)

No.	Indicator	Pertanyaan	No. soal	Pre Test		Post Test	
				Benar	Salah	Benar	Salah
1	Pengertian	1. Prenatal yoga adalah kombinasi gerakan senam hamil dengan yoga antenatal yang terdiri dari gerakan pernafasan, posisi, meditasi dan relaksasi yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan persalinan	1	9 (90%)	10 (10%)	10 (100%)	0 (0%)
2	Manfaat	3. Manfaat yoga adalah membantu mengatasi nyeri punggung dan mempersiapkan fisik dengan memperkuat, ligament, otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan 5. Senam yoga dapat mengurangi keluhan selama hamil 6. Senam yoga mampu meningkatkan rasa percaya diri dan menciptakan	3,5, 9	20 (66,67%)	10 (33,33%)	25 (83,33%)	5 (16,67%)

No	Indicator	Pertanyaan	No. soal	Pre Test		Post Test	
				Benar	Salah	Benar	Salah
		ikatan batin antara ibu dan bayi					
3	Tujuan	1. Tujuan prenatal yoga adalah mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan 2. Prenatal yoga dilakukan untuk menguasai teknik pernafasan dengan baik	8,9	11 (55%)	9 (45%)	13 (65%)	7 (35%)
4	Waktu	2. Prenatal yoga dilakukan pada saat usia kehamilan diatas 5 bulan 7. Prenatal yoga dilakukan setiap hari selama kehamilan	2,7	8 (40%)	12 (60%)	10 (50%)	10 (50%)
5	Kontraindikasi	10. Prenatal yoga boleh dilakukan oleh wanita hamil yang menderita sesak nafas dan tekanan darah tinggi	10	3 (30%)	7 (70%)	6 (60%)	4 (40%)
6	Prinsip	1. Prinsip senam yoga memberiikan kenyamanan dan keamanan saat berlatih	4	6 (60%)	4 (40%)	9 (90%)	1 (10%)

Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara pre test dan post test diberikan kuesioner yaitu ibu hamil sebelum diberikan kuesioner yang berpengetahuan baik sebanyak 2 oran (20%), pengetahuan cukup sebanyak 5 oran (50%), dan pengetahuan kurang sebanyak 3 orang (30%), sedangkan ibu hamil sesudah diberikan kuesioner yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 5 orang (50%), pengetahuan cukup sebanyak 4 orang (40%) dan pengetahuan kurang sebanyak 1 orang (10%).

Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa dari 10 ibu hamil yang menjawab soal tentang pengertian prenatal yoga mengalami peningkatan sebelum dan setelah diberikan materi yaitu sebelum diberikan materi yang menjawab pertanyaan benar ada 9 (90%) dan menjawab pertanyaan salah ada 1 (10%) sedangkan setelah diberikan materi semua responden menjawab dengan benar yaitu 10 (100%). Dari 10 ibu hamil yang menjawab soal tentang manfaat yoga mengalami peningkatan sebelum dan setelah diberikan materi

yaitu sebelum diberikan materi yang menjawab benar ada 20 (66,67%) dan yang menjawab salah ada 10 (33,33%) sedangkan setelah diberikan materi yang menjawab benar ada 25 (83,33%) dan yang menjawab salah ada 5 (16,67%). Dari 10 ibu hamil yang menjawab soal tentang tujuan prenatal yoga juga mengalami peningkatan sebelum dan setelah diberikan materi yaitu sebelum diberikan materi yang menjawab pertanyaan benar ada 11 (55%) dan yang menjawab salah ada 9 (45%), sedangkan setelah diberikan materi yang menjawab benar ada 13 (65%) dan yang menjawab salah ada 7 (35%). Dari 10 ibu hamil yang menjawab soal tentang waktu prenatal yoga mengalami peningkatan sebelum dan setelah diberikan materi yaitu sebelum diberikan materi yang menjawab pertanyaan benar ada 8 (40%) dan yang menjawab pertanyaan salah ada 12 (60%), sedangkan setelah diberikan materi yang menjawab pertanyaan benar dan pertanyaan salah ada 10 (50%). Dari 10 ibu hamil yang menjawab soal tentang kontraindikasi prenatal yoga mengalami peningkatan sebelum dan setelah diberikan materi yaitu sebelum diberikan materi yang menjawab pertanyaan benar ada 3 (30%) dan yang menjawab pertanyaan salah ada 7 (70%) sedangkan setelah diberikan materi yang menjawab pertanyaan benar ada 6 (60%) dan yang menjawab pertanyaan salah ada 4 (40%). Dari 10 ibu hamil yang menjawab soal tentang prinsip prenatal yoga mengalami peningkatan sebelum dan setelah diberikan materi yaitu sebelum diberikan materi yang menjawab pertanyaan benar ada 6 (60%) dan yang menjawab pertanyaan salah ada 4 (40%) sedangkan setelah diberikan materi yang menjawab benar ada 9 (90%) dan yang menjawab pertanyaan salah ada 1 (10%).

Pada pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan pemberian informasi terkait yoga yang diperagakan dengan gerakan-gerakan yoga ibu hamil. Kegiatan ini diikuti oleh 10 ibu hamil di Pustu Pasekan Kabupaten Semarang dari keseluruhan ibu hamil yang totalnya adalah 10 ibu hamil. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 07 Juni 2022. Yoga berasal dari bahasa Sanskerta yang artinya untuk memiliki atau bergabung bersama. Definisi dan gerakan yoga ditemukan dalam kitab yoga sutra yang ditulis oleh Rsi Patanjali 3000 SM yang merupakan seorang guru besar dan fisioterapi India. Yoga meruokan kombinasi antara olah tubuh dan peregangan dengan nafas dalam dan mediasi. Yoga didesain untuk meregangkan otot dan menjaga fleksibilitas tulang belakang dan sendi. Yoga dilakukan dengan pernafasan dalam sehingga meningkatkan aliran oksigen ke otak sehingga dapat mengurangi kecemasan, depresi, gangguan psikologis dan gejala nyeri termasuk nyeri punggung bawah. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga baik, ibu hamil sudah mengetahui dan memahami tentang pengertian, manfaat, tujuan, waktu, kontraindikasi dan prinsip prenatal yoga. Prenatal yoga salah satu olahraga untuk ibu hamil dan melatih spiritual lalu membuat tubuh lebih nyaman. Sesuai dengan teori prenatal yoga pada masa kehamilan dapat membuat tubuh lebih nyaman dan menikmati dengan indah masa kehamilan dan membantu menerima, memahami, dan ikhlas pada perubahan tubuhnya. Yoga adalah cara untuk mempersiapkan yang menitikberatkan pada pengendalian otot, teknik pernapasan, relaksasi dan ketenangan pikiran. Teknik relaksasi dapat dilakukan dengan membayangkan sesuatu yang menyenangkan dapat membuat tubuh menjadi relaks. Prenatal yoga yang dilakukan secara teratur dapat menciptakan kesehatan fisik, menghadirkan ketenangan dalam pikiran dan batin. Berlatih yoga dan meditasi secara teratur pada masa hamil akan menjalin komunikasi yang harmonis antara calon ibu dan buah hatinya. Indikasi prenatal yoga salah satunya ibu hamil pada usia kehamilan 18 minggu, tidak memiliki riwayat komplikasi kehamilan, tidak memiliki presalinan preterm dan BBLR. Kontraindikasi prenatal yoga adalah tekanan darah rendah, riwayat obstetric seperti perdarahan dalam kehamilan dan sebaainya. Prinsip yoga yaitu memberikan kenyamanan dan keamanan saat berlatih. Gerakan-gerakan dalam prenatal yoga pada ibu hamil, gerakan pemanasan yaitu pernafasan diafragma dan postur tangan untuk gerakan inti yaitu gerakan kupu-kupu, postur sufi, pose cat and cow, gerakan pendingan yaitu ada gerakan postur diam dan berduduk bersila, meluruskan kaki, dan rileksasi.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Susi Asmarah tahun 2021 menjelaskan bahwa usia mempengaruhi psikologis seseorang, semakin matang usia seseorang semakin baik pula pengetahuan dan tingkat emosinya berdasarkan pada penyuluhan tentang prenatal yoga yang telah diberikan.

Simpulan dan Saran

Masalah dalam pengabdian masyarakat ini adalah kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga dikarenakan ibu hamil di pasekan belum pernah melakukan prenatal yoga. Solusi untuk masalah ini yaitu melakukan penyuluhan tentang prenatal yoga dan melakukan prenatal yoga. Metode yang digunakan adalah dengan demonstrasi tentang prenatal yoga dan memberikan kuesioner pre dan post test untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil. Ibu hamil yang di undang ada 15 orang tetapi yang datang hanya 10 orang. Tanggal pelaksanaan pengabdian yaitu pada tanggal 7 Juni 2022 jam 09.00-Selesai. Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara pre test dan post test diberikan kuesioner yaitu ibu hamil sebelum diberikan kuesioner yang berpengetahuan baik sebanyak 2 orang (20%), pengetahuan cukup sebanyak 5 orang (50%), dan pengetahuan kurang sebanyak 3 orang (30%), sedangkan ibu hamil sesudah diberikan kuesioner yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 5 orang (50%), pengetahuan cukup sebanyak 4 orang (40%) dan pengetahuan kurang sebanyak 1 orang (10%).

Sarannya yaitu bidan atau tenaga kesehatan yang akan mensosialisasikan tentang prenatal yoga hendaknya mengikuti pelatihan agar bisa mensosialisasikan kepada ibu hamil.

Ucapan Terima Kasih

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

Daftar Pustaka

- Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., Jensen, M. D., & Perry, S. E. (2005). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.
- Field. (2011). Pengaruh prenatal yoga terhadap pengurangan keluhan ibu hamil. *Sari Pediatri*, 12(2), 99-102.
- Fitriana. (2017). *Pengaruh prenatal yoga terhadap ketidaknyamanan ibu*. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Iswari, K. D. P., Surinati, I. D. A. K., & Mastini, I. G. A. A. P. (2014). Hubungan senam hamil dengan ketidaknyamanan pada ibu hamil. *COPING (Community of Publishing in Nursing)*, 2(3), 1-7.
- Marlinda, R., & Purwaningsih, P. (2013). Pengaruh prenatal yoga terhadap kenyamanan pada ibu hamil di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati.
- Pain, Y., & Kusmiati, E. (2011). *Petunjuk Praktikum Keperawatan Maternitas II*. Yogyakarta: STIKes Surya Global.
- Puji, A. I. (2009). Efektivitas prenatal yoga dalam mengurangi nyeri punggung pada remaja putri di SMUN 5 Semarang. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Rafika . (2018). *Prenatal Yoga*. Yogyakarta: EGC.

Rusmita . (2015). Senam Hamil. Yogyakarta: Nuha Medika.

Susi Asmara 2021. Pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga. Diproleh dari <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/semnasbidan/article/1110/761>. Diakses pada tanggal 11 juli 2021.

Windayanti, Hapsari, dkk. 2021. Perbedaan Kecemasan Ibu Hamil sebelum Dan setelah Melakukan Prenatal Yoga. Diakses 20 Juni 2022. <http://www.e-journal.ar-arum.ac.id/index.php/JIKA/article/viewFile/105/116>

Hayati, Nurul dan Widayati. 2021. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga. Diakses 20 Juni 2022. http://repository2.unw.ac.id/1394/1/Artikel_Nurul%20Hayati%20-%20Nurul%20Hayati.pdf