

Yoga Seri Postur Pahlawan untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester II dan III di Dusun Krajan Desa Wringin Putih

Andini Putri¹, Eka Sularsih², Vistra Vefisia³

¹Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, putryandini998@gmail.com

²Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, ekasularsih01@gmail.com

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

Korespondensi Email: putryandini998@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2024-05-11

Accepted, 2024-06-11

Published, 2024-06-24

Keywords: Back Pain,
Prenatal Yoga

Kata Kunci : Nyeri
Punggung, Yoga Ibu
Hamil

Abstract

Pregnancy is fertilization or union of spermatozoa and ovum and continued with nidation or implantation. In the process of pregnancy physiological and psychological changes occur due to an increase in estrogen and progesterone. In the process of pregnancy it is not uncommon for pregnant women to experience discomfort which although it is physiological but still needs to be given a prevention and treatment. One of the midwifery care provided to reduce discomfort in pregnant women is yoga. Yoga is a skill of cultivating the mind, in the form of a comprehensive personality development technique both physically, psychologically and spiritually. The problem that is still widely encountered is the discomfort of back pain in second trimester and third trimester pregnant women. Based on the problems that arise, community service activities are needed to overcome this. The methods used are descriptive, active participation, interviews and literature study. The activity began with an opening and a pre-test, secondly delivering material about yoga to pregnant women as well as doing yoga movements to overcome back pain, thirdly closing and a post-test. The instrument used was a questionnaire regarding knowledge of yoga in the second trimester and third trimester for pregnant women. Outreach media, using power points and leaflets. From this activity, it was found that there was an increase in knowledge of pregnant women after being given counseling about yoga for second and third trimester discomfort in pregnant women.

Abstrak

Kehamilan merupakan fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan di lanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Dalam proses kehamilan terjadi perubahan fisiologis dan psikologis karena adanya peningkatan estrogen dan progesterone. Dalam proses kehamilan tidak jarang ibu hamil akan mengalami ketidaknyamanan yang meskipun hal itu adalah fisiologis

namun tetap perlu diberikan suatu pencegahan dan perawatan, Salah satu asuhan kebidanan yang diberikan untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil tersebut adalah yoga. Yoga merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual. Permasalahan yang masih banyak ditemui yakni ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan trimester III. Berdasarkan masalah yang muncul, maka diperlukan kegiatan pengabdian masyarakat untuk mengatasi hal tersebut. Metode yang digunakan yaitu deskriptif, partisipasi aktif, wawancara dan study literatur Kegiatan diawali dengan pembukaan dan pre test , kedua penyampaian materi tentang yoga pada ibu hamil sekaligus praktik melakukan gerakan yoga untuk mengatasi nyeri punggung, ketiga penutup dan post tes. Instrument yang digunakan adalah kuesioner tentang pengetahuan yoga trimester II dan trimester III untuk ibu hamil. Media penyuluhan ,menggunakan power point dan leaflet Dari kegiatan tersebut didapatkan ada peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah setelah diberikan penyuluhan tentang yoga untuk ketidaknyaman trimester II dan III pada ibu hamil.

Pendahuluan

Kehamilan merupakan fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan di lanjutkan dengan nidasi atau implantasi. 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. Menurut (Suananda, 2018) Persiapan yang matang akan mempunyai peran penting dalam 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 Ketidaknyamana selama kehamilan menurut (I Setiawati, 2019) keluhan-keluhan atau ketidaknyamanan selama kehamilan seperti sering kencing, konstipasi, sulit tidur, nyeri punggung. dkk, 2016).

Menurut penelitian Endang (2021), nyeri punggung pada ibu hamil sering terjadi akibat beberapa faktor, termasuk perubahan hormon, peningkatan berat badan, dan perubahan postur tubuh. Hormon relaksin yang diproduksi selama kehamilan dapat membuat ligamen di sekitar panggul menjadi lebih longgar, yang memengaruhi stabilitas tulang belakang dan menyebabkan nyeri punggung. Cara mengatasi nyeri punggung secara non farmakolgi yaitu kompres dingin dan hangat, pijatan, olahraga rutin, posisi tidur yang tepat, pstur tubuh yang baik dan yoga.

Menurut (Wulan, dkk.2020) Salah satu asuhan kebidanan yang diberikan untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil tersebut adalah yoga. Yoga merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual. Yoga dapat membantu ibu hamil untuk mengendalikan pikiran, keinginan dan reaksi terhadap stress. Yoga yang dilakukan diantaranya mencakup berbagai relaksasi, mengatur postur, olah napas dan meditasi selama satu jam, rutin setiap hari. Teknik gerakannya menitik beratkan kepada latihan otot-otot diantaranya dada, perut, pinggang, dasar panggul, paha dan tungkai.

Menurut (Pratignyo, 2014) Tujuan prenatal yoga adalah untuk mengurangi keluhan-keluhan ibu selama kehamilan serta mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual untuk proses persalinan. Dengan persiapan matang, sang ibu akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman. Yoga dapat membantu dalam perubahan metabolisme tubuh selama kehamilan berdampak pada tingginya konsumsi oksigen pada tubuh, aliran darah jantung, volume dan curah jantung.

Menurut (Lichayati dan Kartikasari, 2015) Hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil di polindes desa lanak kecamatan kedungpring Kabupaten lamongan tahun 2013, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa lebih dari sebagian (75%) ibu hamil yang tidak pernah melakukan senam hamil mengalami nyeri punggung dan seluruh (100%) ibu hamil yang sering melakukan senam hamil tidak mengalami nyeri punggung. Hasil pengujian statistic diperoleh nilai $r = 0,544$ dan $p = 0,001$ ($p < 0,05$) artinya terdapat hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan nyeri punggung. Dengan demikian ibu hamil yang melakukan senam hamil secara teratur maka semakin kecil keyakinan mengalami keluhan nyeri punggung.

Permasalahan pada ibu hamil di Desa Wringin Putih dari hasil pengkajian dari 5 ibu hamil trimester II dan III. Dari 5 ibu hamil (100%) mengalami ketidaknyamanan Nyeri punggung pada kehamilan trimester II dan III. Hal ini merupakan masalah yang harus segera mendapatkan penanganan dalam Upaya untuk mengurangi ketidaknyamanan Nyeri punggung ibu hamil trimester II dan III khusus nya di Desa Wringin Putih. Berdasarkan hasil wawancara kepada ibu hamil didapatkan 2 ibu hamil merupakan kader kesehatan dan 3 ibu hamil merupakan masyarakat biasa. Seluruh ibu hamil baik kader kesehatan mau pun Masyarakat biasa menyatakan belum mendapatkan informasi yang lengkap mengenai ketidaknyamanan nyeri punggung pada trimester II dan III. Pengabdian Masyarakat yang dilaksanakan oleh penulis merupakan suatu Upaya peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai ketidaknyamanan nyeri punggung pada kehamilan trimester II dan III di Desa Wringin Putih.

Metode

Metode yang digunakan dalam pelayanan kebidanan komunitas yaitu (1) deskriptif yaitu metode yang menggambarkan suatu wilayah, suasana dan kegiatan yang dilakukan oleh masyarakat serta masalah yang terjadi di Dusun Krajan RT 02 / RW 04, Desa Wringin Putih Kecamatan Bergas dengan memberikan solusi yang tepat dalam mengatasi permasalahan tersebut. (2) Partisipasi aktif yaitu anggota kelompok masyarakat di Desa Wringin Putih RT 02 / RW 04 baik kelompok ibu hamil, kader ikut serta dalam pelaksanaan manajemen kebidanan dalam masyarakat yang telah disusun dan direncanakan sesuai kesepakatan bersama yang melibatkan tokoh masyarakat dan mahasiswa. (3) Wawancara yaitu dengan tanya jawab langsung terhadap sasaran. Wawancara yang dilakukan pertama kali adalah dengan tokoh masyarakat dan Bidan Desa, dan kader desa untuk mendapatkan data yang akan digunakan dalam pengkajian. Setelah didapatkan data tentang keadaan wilayah Desa Wringin Putih, maka dilakukan pengkajian tiap KK dengan melaksanakan wawancara dengan memberikan pertanyaan terhadap sasaran, yaitu ibu hamil. (4) study literature yaitu dengan mempelajari data yang ada yang didapat dari wawancara dengan tokoh masyarakat, Bidan Desa dan kader desa. Data yang dipelajari berupa data ibu hamil yang bermasalah.

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 29 Mei 2024 di wilayah kerja puskesmas Bergas Desa Wringin Putih diikuti oleh 5 orang ibu hamil. Kegiatan diawali dengan pembukaan dan *pree test*, kedua penyampaian materi tentang yoga pada ibu hamil sekaligus praktik melakukan gerakan yoga untuk mengatasi nyeri punggung, ketiga penutup dan *post tes*. Instrument yang digunakan adalah kuesioner tentang pengetahuan yoga trimester II dan trimester III untuk ibu hamil. Media penyuluhan, menggunakan power point dan *leaflet*

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan prenatal yoga ibu hamil dilakukan pada tanggal 29 Juni 2024, yang diikuti oleh 5 ibu hamil. Kegiatan diawali dengan pemberian pre test untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil tentang Prenatal yoga untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil materi disampaikan dengan tujuan agar dapat menambah pengetahuan ibu hamil sehingga diharapkan nanti dapat mengatasi ketidaknyaman ibu hamil yang mengalami nyeri punggung.

Penyampaian materi dilakukan dengan menggunakan metode small grub discussion Secara teori yang menggunakan metode small discussion menurut Ismail (2018) small grub discussion metode adalah proses pembelajaran dengan melakukan diskusi kelompok kecil tujuannya agar peserta didik memiliki keterampilan memecahkan masalah terkait materi pokok dan persoalan yang dihadapi sehari-hari. dimana metode ini melibatkan peserta secara aktif dalam proses pembelajaran untuk berdiskusi dan menyampaikan pengetahuan awal. Salah satu pembelajaran yang menempatkan ibu hamil yang menempatkan pusat pembelajaran yang seperti diuraikan diatas adalah pembelajaran small discution atau diskusi kelompok kecil.

Proses penyampaian materi menggunakan media dengan Leafleat, PPT harapannya dapat membantu proses penyampain 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 power point dan leaflet

Hasil pengkajian tingkat pengetahuan remaja sebelum diberikan materi tentang kesehatan reproduksi dilakukan dengan memberikan pre tes berupa 15 pertanyaan yang akan di isi oleh responden dengan memberikan tanda cek (√) di kolom jawaban benar/salah menurut responden dan hasil dari pre-test secara keseluruhan dapat kita jelaskan dengan nilai terendah dan tertinggi sebagai berikut :

Tabel I. Pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan materi tentang yoga

	Mean	Median	Minimal	Maksimal
Pre	12	13	10	13
Post	12,6	14	10	14

Dari tabel I diatas menunjukkan bahwa hasil *pre test* sebelum diberikan materi tentang yoga didapatkan bahwa nilai terendah 10 dan tertingginya adalah 13 sedangkan nilai rata ratanya adalah 12. Hasil ini menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan ibu hamil nyeri punggung pada TM II dan III dan prenatal yoga pada ibu hamil. Hal ini disebabkan karena beberapa ibu hamil yang sudah pernah mendapatkan informasi tentang nyeri punggung pada TM II dan III dan dan prenatal yoga dari media massa sedangkan yang lainnya belum pernah mendapatkan informasi kesehatan ibu hamil. Menurut Penelitian Wahudi (2022) mengidentifikasi beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan ibu hamil. Faktor-faktor tersebut meliputi tingkat pendidikan (87,4%), pekerjaan(83,7%), akses informasi kesehatan(72,6%), dan pengalaman kehamilan sebelumnya(85,0%). Penelitian ini menunjukkan bahwa ibu hamil dengan pendidikan yang lebih tinggi, pekerjaan yang mendukung akses ke informasi kesehatan, dan pengalaman kehamilan sebelumnya cenderung memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang kebutuhan selama kehamilan dan risiko yang terkait. Berdasarkan teori di jelakan bahwa informasi dapt mempengaruhi pengetahuan seseorang.

Menurut Wahyudi (2022), bahwa adanya informasi baru baik dari media ataupun kegiatan penyuluhan mengenai sesuatu hal memberikan landasan untuk pemikiran baru bagi terbentuknya pengetahuan terhadap hal tersebut.

Hasil *post test* didapatkan nilai terendah 10 nilai tertinggi 14 sementara nilai rata-rata adalah 12,6. hasil ini menunjukkan bahwa pemberian informasi sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan. Hal ini dikarenakan informasi memang sangat diperlukan untuk peningkatan pengetahuan.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyudi (2022), yang menyatakan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan yang bermakna setelah dilakukan penyuluhan tentang nyeri punggung pada TM II dan III dan prenatal yoga. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan sangat berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan. Peningkatan rata-rata skor pengetahuan menunjukkan bahwa penyuluhan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan penanganan nyeri punggung hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu: (1) penerima materi, (2) media audiovisual, (3) pembawa materi, dan (4) materi yang diberikan (5) lembar balik.

Menurut Soekidjo Notoatmodjo (2022) pendidikan kesehatan adalah proses pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku individu atau masyarakat agar mereka dapat memelihara dan meningkatkan kesehatannya. Pendidikan kesehatan melibatkan berbagai metode dan media untuk menyampaikan informasi, mulai dari ceramah, diskusi, penggunaan media cetak dan elektronik, hingga pendekatan interpersonal. Di tekankan bahwa pendidikan kesehatan adalah bagian integral dari promosi kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Pendekatan ini mencakup tiga komponen utama: peningkatan kesadaran, peningkatan motivasi, dan peningkatan keterampilan untuk mengubah perilaku kesehatan

Berikut adalah penjabaran penilaian jawaban dari responden:

Tabel II. Distribusi frekuensi jawaban Ibu hamil sebelum diberikan materi tentang yoga

No	Pertanyaan	Jawaban Benar (%)	Jawabn Salah (%)	Total (%)
1	Yoga adalah jenis olahraga tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian, termasuk menenangkan pikiran.	5	0	100
2	Yoga merupakan pendekatan yang tidak melibatkan kombinasi peregangan otot tubuh, meditasi pernafasan, dan mendorong pertumbuhan kesehatan dan spiritual bila melakukannya.	5	0	100
3	Untuk Melatih otot panggul dan sekitarnya, agar menjadi lebih kuat dan elastis sehingga memudahkan ibu melakukan persalinan secara normal merupakan tujuan dari yoga	5	0	100
4	Pelatihan nafas pada yoga tidak bisa menenangkan calon ibu untuk melalui rasa sakit dalam proses persalinan, serta tidak bisa memicu sistem saraf yang memperlancar pembukaan dan peregangan dinding vagina	5	0	100
5	Yoga bermanfaat untuk memudahkan proses persalinan, mengurangi kecemasan dan mempersiapkan mental sang ibu untuk menghadapi persalinan, melancarkan sirkulasi darah dan asupan oksigen ke janin.	5	0	100
6	Manfaat melakukan yoga hanya memberikan rasa tenang untuk	2	3	100

No	Pertanyaan	Jawaban Benar (%)	Jawabn Salah (%)	Total (%)
	menciptakan ikatan batin antara ibu dan bayi			
7	Melakukan yoga dalam kehamilan dapat dilakukan setiap hari selama 1-1,5jam	3	2	100
8	Melakukan peregangan tubuh serta otot-otot boleh dilakukan secara berlebihan saat yoga.	5	0	100
9	Saat melakukan yoga harus menghindari postur keseimbangan tanpa penyangga	1	4	100
10	Wanita hamil yang boleh melakukan yoga ketika usia kehamilan di atas 18 minggu atau setelah dinyatakan kehamilan baik .	5	0	100
11	Ibu hamil yang memiliki tekanan darah rendah dan kram pada perut bagian bawah boleh melakukan yoga	2	3	100
12	Wanita hamil tidak diperbolehkan untuk melakukan yoga jika mengalami keluhan Rasa pusing, mual, dan muntah.	4	1	100
13	Wanita hamil dengan riwayat abortus boleh melakukan yoga sebelum usia di atas 20 minggu	4	1	100
14	Saat melakukan yoga menggunakan pakaian yang longgar,berlati tanpa alas kaki dan diatas alas untuk melakukan yoga.	5	0	100
15	Senam Yoga berpengaruh pada kehamilan trimester II dan trimester III yaitu dapat mengurangi keluhan yang dirasakan ibu hamil salah satunya yaitu nyeri punggung	5	0	100

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner *pre test* menunjukkan masih kurangnya pengetahuan ibu hamil pada pertanyaan no.6, menjawab salah 75% yang dapat diartikan para ibu hamil tidak mengetahui manfaat yoga. Menurut (Rusmita, 2015) Manfaat yoga antenatal dikatakan memudahkan proses persalinan, mengurangi kecemasan dan mempersiapkan mental sang ibu untuk menghadapi persalinan, melancarkan sirkulasi darah dan asupan oksigen ke janin, menjalin komunikasi antara ibu dan anak sejak masih berada di dalam kandungan, mempercepat pemulihan fisik dan mengatasi depresi pasca melahirkan, meningkatkan kekuatan dan stamina tubuh saat hamil

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner *pre test* menunjukkan masih kurangnya pengetahuan ibu hamil pada pertanyaan no.9, menjawab salah 90% yang dapat diartikan para ibu hamil tidak mengetahui prinsip-prinsip senam yoga dalam kehamilan dan kontraindikasi senam yoga hamil .

Menurut (Safriani, 2017) Prinsip senam yoga dalam kehamilan sebagai Sadari dan hayati nafas alami dari dalam tubuh. Bernafas dengan ringan relaks dan lembut. Bernafas masuk dan keluar melalui hidung, Dengarkan signal tubuh anda. Amati dan sadari sating gerakan. Jika terasa nyaman lanjutkan, jika tidak maka hentikan. Tidak melakukan postur inverse/ terbalik, seperti shoulder stand (postur bertumpu pada pundak), head stand (postur bertumpu pada kepala) dan hands stand (postur bertumpu pada tangan) Tidak melakukan pemuntiran dan peregangan tubuh secara berlebihan. Lakukan gerakan memuntir dan meregangkan otot-otot tubuh dengan lembut. Tidak melakukan postur (gerakan) yang menekan perut, Tidak menahan postur terlalu lama, Tidak menahan nafas. Hindari kapala hati dan khumbaka yaitu teknik pernafasan yoga dengan menahan nafas beberapa saat, Tidak berbaring telentang terlalu lama dan biasakan berbaring miring ke kiri dan ke

kanan selama hamil, Hindari postur keseimbangan tanpa penyangga. Bersandarlah pada dinding atau kursi ketika melakukan postur keseimbangan, Hindari suhu yang terlalu tinggi. Cari tempat yang nyaman saat berlatih yoga, Waktu melakukan senam yoga dalam kehamilan.

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner *pre test* menunjukkan masih kurangnya pengetahuan ibu hamil pada pertanyaan no.11, menjawab salah 75% yang dapat diartikan para ibu hamil tidak mengetahui kontraindikasi senam yoga hamil. Menurut (Safriani, 2017) Walaupun yoga dianggap latihan yang aman namun terdapat beberapa keadaan dimana wanita memerlukan persetujuan dari tenaga kesehatan, seperti memiliki tekanan darah rendah, riwayat obstetric buruk seperti perdarahan dalam kehamilan, KPD, dan BBLR. Selain keadaan tersebut, yoga pun harus diberhentikan jika saat pelaksanaan wanita mengalami keluhan seperti Rasa pusing, mual, dan muntah yang berkelanjutan, Gangguan pengelihatian, Kram pada perut bagian bawah, Pembengkakan pada tangan dan kaki, Tremor pada ekstremitas atas maupun bawah, Jantung berdebar-debar, Gerakan janin yang melemah

Tabel III. Distribusi frekuensi jawaban Ibu hamil setelah diberikan materi tentang yoga

No	Pertanyaan	Jawaban Benar(%)	Jawabn Salah(%)	Total (%)
1	Yoga adalah jenis olahraga tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian, termasuk menenangkan pikiran.	5	0	100
2	Yoga merupakan pendekatan yang tidak melibatkan kombinasi peregangan otot tubuh, meditasi pernafasan, dan mendorong pertumbuhan kesehatan dan spiritual bila melakukannya.	4	1	100
3	Untuk Melatih otot panggul dan sekitarnya, agar menjadi lebih kuat dan elastis sehingga memudahkan ibu melakukan persalinan secara normal merupakan tujuan dari yoga	5	0	100
4	Pelatihan nafas pada yoga tidak bisa menenangkan calon ibu untuk melalui rasa sakit dalam proses persalinan, serta tidak bisa memicu sistem saraf yang memperlancar pembukaan dan peregangan dinding vagina	5	0	100
5	Yoga bermanfaat untuk memudahkan proses persalinan, mengurangi kecemasan dan mempersiapkan mental sang ibu untuk menghadapi persalinan, melancarkan sirkulasi darah dan asupan oksigen ke janin.	5	0	100
6	Manfaat melakukan yoga hanya memberikan rasa tenang untuk menciptakan ikatan batin antara ibu dan bayi	4	1	100
7	Melakukan yoga dalam kehamilan dapat dilakukan setiap hari selama 1-1,5jam	4	1	100
8	Melakukan peregangan tubuh serta otot-otot boleh dilakukan secara berlebihan saat yoga.	5	0	100

No	Pertanyaan	Jawaban Benar(%)	Jawabn Salah(%)	Total (%)
9	Saat melakukan yoga harus mengghindari postur keseimbangan tanpa penyangga	2	3	100
10	Wanita hamil yang boleh melakukan yoga ketika usia kehamilan di atas 18 minggu atau setelah dinyatakan kehamilan baik .	5	0	100
11	Ibu hamil yang memiliki tekanan darah rendah dan kram pada perut bagian bawah boleh melakukan yoga	4	1	100
12	Wanita hamil tidak diperbolehkan untuk melakukan yoga jika mengalami keluhan Rasa pusing, mual, dan muntah.	4	1	100
13	Wanita hamil dengan riwayat abortus boleh melakukan yoga sebelum usia di atas 20 minggu	3	2	100
14	Saat melakukan yoga menggunakan pakaian yang longgar,berlati tanpa alas kaki dan diatas alas untuk melakukan yoga.	5	0	100

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner post test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil pada pertanyaan no.1, “pengertian yoga ” hampir seluruh ibu hamil (100%) menjawab benar yang dapat diartikan para ibu hamil sudah mengetahui mengenai pengertian yoga. Menurut (Wiadnyana, 2015). Karena Senam yoga adalah jenis olahraga tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian, termasuk menenangkan pikiran.

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner post test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil pada pertanyaan no.3, no 4 “tujuan yoga ” hampir seluruh ibu hamil (100%) menjawab benar yang dapat diartikan para ibu hamil sudah mengetahui mengenai tujuan yoga. Menurut (Aswitami, 2017) Yoga bertujuan melatih otot panggul dan sekitarnya, agar menjadi lebih kuat dan elastis. Sirkulasi darah disekitar daerah panggul menjadi lebih lancar sehingga memudahkan ibu melakukan persalinan secara normal. Dengan latihan pernafasan yang dilakukan selama yoga, ibu akan terbiasa melakukan nafas pendek dan cepat dengan ritme yang teratur serta panjang dan dalam baik saat menghirup maupun melepaskan udara. Pelatihan nafas bisa menenangkan calon ibu untuk melalui rasa sakit dalam proses persalinan, serta memicu sistem saraf yang memperlancar pembukaan dan peregangan dinding vagina

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner post test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil pada pertanyaan no.8, “prinsip senam yoga ” hampir seluruh ibu hamil (100%) menjawab benar yang dapat diartikan para ibu hamil sudah mengetahui mengenai prinsip senam yoga Menurut (Safriani, 2017) Prinsip senam yoga dalam kehamilan adalah Sadari dan hayati nafas alami dari dalam tubuh. Bernafas dengan ringan relaks dan lembut. Bernafas masuk dan keluar melalui hidung, Dengarkan signal tubuh anda. Amati dan sadari setiap gerakan. Jika terasa nyaman lanjutkan, jika tidak maka hentikan, Tidak melakukan pemuntiran dan peregangan tubuh secara berlebihan. Lakukan gerakan memuntir dan meregangkan otot-otot tubuh dengan lembut, Tidak melakukan postur (gerakan) yang menekan perut, Tidak menahan postur terlalu lama

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner post test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil pada pertanyaan no.10, “indikasi senam yoga ” hampir seluruh ibu hamil (100%) menjawab benar yang dapat diartikan para ibu hamil sudah mengetahui mengenai indikasi senam yoga. Menurut (Husin, 2014) Pada prinsipnya yoga aman dilakukan oleh semua wanita hamil dan dapat dilakukan oleh semua wanita hamil

dimulai pada usia kehamilan 18 minggu, tidak memiliki riwayat komplikasi selama kehamilan termasuk PJT (Pertumbuhan Janin Terhambat), tidak memiliki riwayat persalinan preterm, dan BBLR. Pada wanita dengan riwayat abortus boleh melakukan yoga setelah usia di atas 20 minggu atau setelah dinyatakan kehamilan baik

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner post test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil pada pertanyaan no.14, “persiapan senam yoga ” hampir seluruh ibu hamil (100%) menjawab benar yang dapat diartikan para ibu hamil sudah mengetahui mengetahui apa saja persiapan senam yoga. Menurut (Tia, 2014) persiapan yang dilakukan sebelum melakukan senam yoga: Kenakan pakaian yang longgar dan nyaman, Berlatih tanpa alas kaki diatas alas untuk berlatih yoga.

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner post test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil pada pertanyaan no.15, “pengaruh yoga ” hampir seluruh ibu hamil (100%) menjawab benar yang dapat diartikan para ibu hamil sudah mengetahui mengetahui pengaruh yoga. Menurut (Devi, 2014), Senam yoga merupakan bagian dari terapi non farmakologis yang dapat menurunkan nyeri. Senam yoga yang dilakukan pada kehamilan trimester II dan trimester III dapat mengurangi keluhan yang dirasakan ibu hamil selama trimester II dan III salah satunya yaitu nyeri punggung

Hasil post-test didapatkan bahwa ada perubahan nilai yang signifikan menjawab benar pada poin pertanyaan no 1,3,4,5,8,10,14,15 yaitu 100 sehingga nilai rata-ratanya menjadi 100 hasil ini menunjukkan bahwa pemberian informasi sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan. Hal ini dikarenakan informasi memang sangat diperlukan untuk peningkatan pengetahuan. Penelitian Aisah (2016), juga didapatkan hasil pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan sikap siswa dan siswi jurusan IPA dan IPS menunjukkan adanya peningkatan signifikan ($p < 0,05$) antara pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan Pendidikan kesehatan serta sikap sebelum dan sesudah diberikan. Hal ini berarti bahwa terdapat pengaruh Pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan sikap tentang kesehatan.



Gambar 1. Penyuluhan dan yoga pada ibu hamil trimester II dan III

Kegiatan evaluasi dilakukan tanggal 29 Mei 2024 di Desa Wringin Putih. Kegiatan ini bertujuan untuk menyampaikan hasil pelaksanaan kegiatan kepada bidan desa dan menyusun rencana tindak lanjut untuk keberlanjutan program. Tim pengabdian menyampaikan hasil kegiatan kepada bidan desa. Keberhasilan kegiatan dapat dilihat dengan terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah dilakukan pelatihan. Keberhasilan ini tak lepas dari peran media promosi kesehatan yang digunakan yaitu leaflet dan ppt serta metode pelatihan menggunakan active learning yang sangat memudahkan ibu hamil.

Dalam kegiatan tersebut didiskusikan upaya tindak lanjut yang akan dilaksanakan oleh bidan desa di Desa wringin Putih sehingga program ini bisa dilanjutkan pada tahun mendatang.

Simpulan dan Saran

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang ketidaknyamanan trimester II dan III melalui penyuluhan yoga dan

pendampingan kader kesehatan. Kegiatan diawali dengan penyuluhan yoga dan kelas yoga yang di ikuti ibu hamil sejumlah 5 ibu hamil melalui metode pembelajaran active learning dengan small group discussion. Kegiatan selanjutnya adalah evaluasi kegiatan bersama bidan desa dan kader untuk menyampaikan hasil kegiatan dan merumuskan rencana tindak lanjut dari kelas ibu hamil. Diharapkan Melalui bidan melakukan kegiatan promosi kesehatan tentang masalah kesehatan tentang yoga ibu hamil untuk mengatasi ketidaknyamanan fisik selama kehamilan

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Bu Luvi Dian Afriyani, S.Si.T., M.Kes selaku ketua program studi SI Kebidanan Bu Vistra Veftisia, S.Si.T.,M.PH selaku pembimbing akademik yang sudah membimbing, mendukung penulis dan memberikan arahan kepada kami dalam penyusunan artikel. Dan kepada pihak PMB bidan Siwi Hariati S.Tr.Keb yang telah membantu kami dalam memfasilitasi dalam pengabdian masyarakat ini yang bertujuan untuk memberikan Pendidikan Kesehatan tentang kesehatan reproduksi

Daftar Pustaka

- Switami, N. G. A. P. (2017). Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Tw III Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Klinik Yayasan Bumi Sehat. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 1(1), 1–5. <https://doi.org/https://doi.org/10.36002/jkt.v1i1.155>
- Dewanti, D., Notoatmodjo, S., & Agustina, S. (2022). Completeness Basic Infants Immunization To Achieve Universal Child Immunization At The Public Health Center Semparuk Sambas West Kalimantan in 2021. *Journal of Ageing And Family*, 2(1), 23–29. <https://doi.org/https://doi.org/10.52643/joaf.v2i1.2168>
- Husin, F. (2013). *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Sagung Seto. Jakarta.
- Ismail. (2008). *Strategi Pembelajaran Agama Islam Berbasis PAIKEM (Cetakan 1)*. Media Group. Semarang.
- Lichayati, I. U., & Kartikasari, R. I. (2013). Hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil di Polindes Desa Tlanak Kecamatan Kedungpring Kabupaten Lamongan. *Jurnal Surya*, 1(16), 63–70.
- Mediarti, D., Sulaiman, S., Rosnani, R., & Jawiah, J. (2014). Pengaruh yoga antenatal terhadap pengurangan keluhan ibu hamil trimester III. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 1(1), 47–53.
- Pratignyo, T. (2014). *Yoga Ibu Hamil*. Pustaka Bunda. Jakarta.
- Rusmita, E. (2015). Pengaruh senam hamil yoga terhadap kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan di RSIA Limijati Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 3(2), 80–86. <https://doi.org/https://doi.org/10.31311/v3i2.155>
- Safriani, I. (2017). *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III(Studi Di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan Jombang)*. STIKES Insan Cendekia Medika Jombang.
- Setiawan, I. (2019). Efektifitas Teknik Massage Effleurage Dan Teknik Relaksasi Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Prosiding Seminar Nasional Poltekkes Karya Husada Yogyakarta*, 1–7.
- Sihaloho, E., Dalimunthe, S. Y., Simamora, M. K., & Ristiani. (2024). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Nyeri Pinggang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kebidanan Nusantara (JIKKN)*, 1(1), 49–54. <https://doi.org/https://doi.org/10.62710/sxzkjc50>
- Suananda, Y. (2018). *Prenatal dan Postnatal Yoga*. Kompas. Jakarta.
- Wachidah, Rifatul, P. N., Ma'rifah, U., & Wahyuni, S. (2016). *Suhan Kebidanan Pada Ny. S Dengan Nyeri Punggung Di BPM Sri Wahyuni Surabaya*. Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Wahyudi, W. T., Gunawan, M. R., & Saputra, F. F. (2022). Hubungan pengetahuan dan

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

sikap kader terhadap peran kader dalam masyarakat di wilayah kerja puskesmas sukarama kota bandar Lampung. *Malahayati Nursing Journal*, 4(6), 1340–1350.
Wiadnyana, M. S. (2011). *The power of yoga for pregnancy and post-pregnancy*. PT Gramedia Pustaka Utama.. Jakarta.