

Prenatal Yoga sebagai Upaya untuk Mengatasi Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil TM II dan III

Pirawati¹, Kartika Sari², Nur Suci Khairunisa³, Asti Puspita⁴, Tesa Dwiputri⁵

¹Universitas Ngudi Waluyo, pirarely22@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo, kartikasari@unw.ac.id

³Universitas Ngudi Waluyo, nursuci769@gmail.com

⁴Universitas Ngudi Waluyo, Asti Puspita,

⁵Universitas Ngudi Waluyo, dwiputritesa15@gmail.com

Korespondensi Email: pirarely22@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-13

Keywords: Ketidak

Nyamanan, Ibu

Hamil, Prenatal Yoga

Abstract

Pregnancy is defined as fertilization or union of spermatozoa and ovum and followed by nidation or implantation. When calculated from the time of fertilization to the birth of the baby, a normal pregnancy will take place within 40 weeks or 10 months or 9 months according to the international calendar. So, it can be concluded that pregnancy is the meeting of the egg and sperm inside or outside the uterus and ends with the expulsion of the baby and the placenta through the birth canal. In the 2nd and 3rd trimester, pregnant women will feel more and more uncomfortable, and become more easily tired and tired. . One example of discomfort in pregnant women is back pain. Low back pain (LBP) is a musculoskeletal disorder caused by poor body activity. Low back pain can be experienced by everyone, regardless of old, young, female or male. Most of the lower back pain is caused by the muscles in the waist not being strong enough so that when you make an incorrect movement or stay in a position for a long time, it can cause muscle stretching which is characterized by pain. Practicing yoga in pregnancy is one solution that is useful as a medium of self-help that will reduce discomfort during pregnancy. This study aims to determine the level of knowledge of pregnant women TM II and TM III. What was done was counseling and training classically, starting with the pretest, then practicing yoga using leaflet media, and ending with the posttest. The evaluation of this activity showed that there was an increase in knowledge about yoga in the good and sufficient categories and a decrease in the percentage in the poor category. From all the activities that have been carried out, it can be concluded that community service activities by providing yoga to reduce discomfort for TM II and TM III pregnant women run smoothly.

Abstrak

Kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan

dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender internasional. Jadi, dapat disimpulkan bahwa kehamilan adalah bertemunya sel telur dan sperma di dalam atau diluar rahim dan berakhir dengan keluarnya bayi dan plasenta melalui jalan lahir. Pada trimester 2 dan 3, ibu hamil akan semakin sering merasakan ketidaknyamanan, serta menjadi lebih mudah lelah dan capek. Salah satu contoh ketidaknyamanan pada ibu hamil yaitu nyeri punggung. Low back pain (LBP) atau nyeri punggung bawah merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal yang disebabkan oleh aktivitas tubuh yang kurang baik. Gangguan nyeri pinggang bawah dapat dialami oleh semua orang, tidak memandang tua, muda, wanita atau pria. Sebagian besar nyeri pinggang bawah disebabkan karena otot – otot pada pinggang kurang kuat sehingga pada saat melakukan gerakan yang kurang betul atau berada pada suatu posisi yang cukup lama dapat menimbulkan peregangan otot yang ditandai dengan rasa sakit. Berlatih yoga pada kehamilan merupakan salah satu solusi yang bermanfaat sebagai media self help yang akan mengurangi ketidaknyamanan selama hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil TM II dan TM III. Yang dilakukan yaitu penyuluhan dan pelatihan secara klasikal diawali pretest., kemudian dilakukan praktik yoga dengan menggunakan media leaflet, dan diakhiri posttest. Terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil tentang yoga setelah dilakukan pengabdian masyarakat. Dari semua kegiatan yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan yoga untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil TM II dan TM III berjalan lancar.

Pendahuluan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil TM II dan TM III. Kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender internasional. Jadi, dapat disimpulkan bahwa kehamilan adalah bertemunya sel telur dan sperma di dalam atau diluar rahim dan berakhir dengan keluarnya bayi dan plasenta melalui jalan lahir.

Prenatal yoga atau yoga selama hamil adalah salah satu modifikasi hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan prenatal yoga adalah mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual untuk menghadapi proses persalinan. Ibu hamil dikatakan siap secara fisik apabila tidak mudah lelah, lemas, fleksibilitas dan daya tahan tubuh meningkat dan penurunan nyeri punggung. Prenatal yoga merupakan olah raga yang aman dan efektif membantu ibu hamil untuk mengurangi keluhan kecemasan dan nyeri punggung bawah.

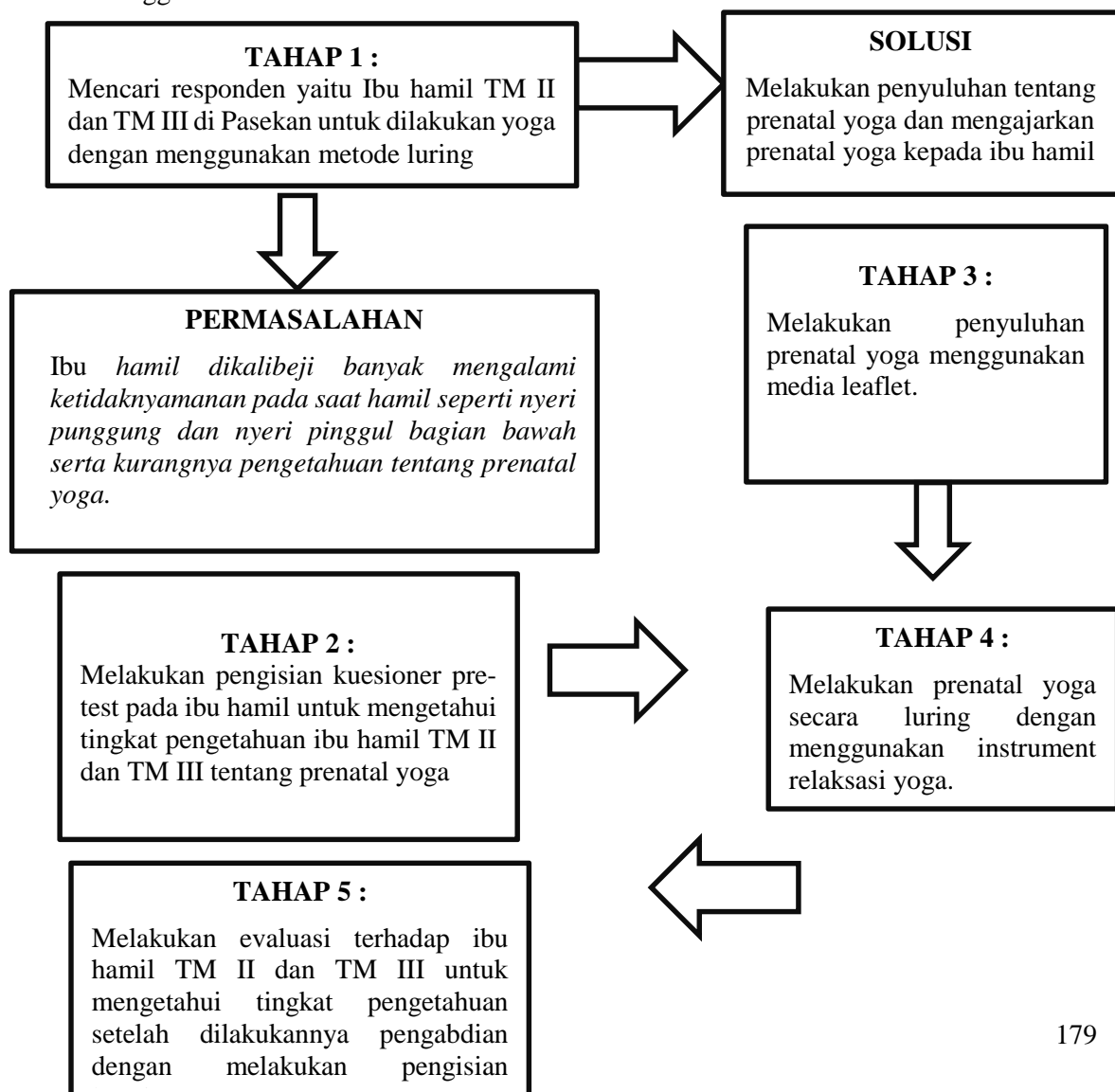
Ketidaknyamanan pada ibu hamil adalah perasaan yang tidak menyenangkan bagi kondisi fisik ataupun mental pada ibu hamil. seperti : nyeri punggung, kram, sering buang air kecil, mudah lelah dan capek. Salah satu contoh ketidaknyamanan pada ibu hamil yaitu nyeri punggung. Low back pain (LBP) atau nyeri punggung bawah merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal yang disebabkan oleh aktivitas tubuh yang kurang baik. Gangguan nyeri pinggang bawah dapat dialami oleh semua orang, tidak memandang tua, muda, wanita atau pria. Sebagian besar nyeri pinggang bawah disebabkan karena otot – otot pada pinggang kurang kuat sehingga pada saat melakukan gerakan yang kurang betul atau berada pada suatu posisi yang cukup lama dapat menimbulkan peregangan otot yang ditandai dengan rasa sakit..

Pada trimester 2 dan 3, ibu hamil akan semakin sering merasakan ketidaknyamanan, serta menjadi lebih mudah lelah. Senam atau yoga merupakan kegiatan fisik yang akan memberikan efek pada fisik individu yang melakukannya. Berlatih yoga pada kehamilan merupakan salah satu solusi yang bermanfaat sebagai media self help yang akan mengurangi ketidaknyamanan selama hamil. Ibu hamil didesa kalibeji banyak mengalami ketidaknyamanan pada saat hamil..

Berdasarkan hal tersebut maka akan dilakukan pengabdian masyarakat dengan pengangkat topic “Prenatal Yoga Sebagai Upaya Untuk Mengatasi Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil”

Metode

Metode penatalaksanaan yaitu dengan demonstrasikan prenatal yoga secara luring menggunakan leaflet.



Hasil dan Pembahasan

Kegiatan kelas ibu hamil dengan memberikan senam Yoga untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III ini telah dilaksanakan yang dimulai dari pukul 09.00 WIB bertempat di desa kalibeli daerah puskesmas gedangan, kec.Tuntang, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah 50614.

Pada awal pertemuan diawali dengan pembukaan, penjelasan umum kegiatan yang akan dilakukan dan perkenalan dari mahasiswa kepada ibu-ibu hamil yang hadir pada saat itu dan juga ibu-ibu hamil juga memperkenalkan diri satu persatu.

Setelah itu Mahasiswa menjalankan daftar hadir, kepada peserta pengabdian masyarakat dan peserta wajib menandatangani selanjutnya mahasiswa membagikan leaflet yang berisi materi senam yoga pada seluruh peserta. Selanjutnya masuk ke acara inti dimana mahasiswa menjelaskan tentang apa itu yoga, tujuan dilakukannya senam yoga serta manfaat senam yoga. Kemudian secara bersama-sama mahasiswa mendemonstrasikan tahap demi tahap gerakan senam yoga yang diikuti oleh seluruh peserta penyuluhan

Setelah kegiatan penyuluhan selesai moderator langsung membuka sesi tanya jawab, ibu-ibu hamil antusias untuk bertanya kepada mahasiswa, semua peserta ibu hamil yang hadir mengacungkan tangan untuk dapat bertanya. Setelah semua pertanyaan terkumpul kemudian mahasiswa langsung memberikan doorprize (hadiah) kepada ibu yang sudah bertanya dan mahasiswa langsung menjawab semua pertanyaan tersebut. Setelah penyuluhan materi penyuluhan dan sesi tanya jawab selesai dilakukan, kegiatan dilanjutkan dengan menanyakan kepada pasien atau keluarga tentang materi senam yoga yang telah disampaikan dan diajarkan dan diminta untuk mengulang kembali secara singkat

Setelah seluruh rangkaian acara dilaksanakan dengan lancar maka mahasiswa menutup acara kegiatan dan tak lupa mahasiswa menganjurkan pada ibu untuk dapat melaksanakan kegiatan senam yoga secara mandiri dirumah masing-masing dengan tujuan nyeri pinggang dapat berkurang.

Evaluasi : Dari semua kegiatan yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan senam yoga untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil TM II Dan III berjalan dengan lancar, ibu-ibu hamil sangat antusias dalam mengikuti gerakan senam yoga dan memberikan pertanyaan terkait kehamilan dan senam yoga, kegiatan ini sangat bermanfaat bagi para ibu hamil untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang seputar kehamilan serta dapat terwujudnya ibu hamil yang sehat dan tanggap terhadap segala sesuatu hal yang dapat membahayakan diri dan janinnya, sehingga ibu dapat melahirkan bayi yang sehat dan cerdas.

Tabel 1 Hasil Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Dilakukan prenatal yoga

N o	Tingkat Pengetahu an	Sebelu m	%	Setela h	%
1	Baik	1	10%	10	100 %
2	Kurang	9	90%	0	
	Total	10	100 %	10	100 %

Dari hasil diatas terdapat peningkatan pengetahuan tentang prenatal yoga sebanyak 90%. Adapun faktor yang mempengaruhi pengetahuan diantaranya umur, pendidikan, pekerjaan, usia kehamilan dan paritas (Wawan, 2010). Sejalan dengan penelitian Setyani (2017); Situmorang (2021) bahwa pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga dalam kategori baik dan cukup dengan karakteristik ibu hamil yang mendukung pengetahuan

diantaranya: umur 20-35 tahun, pendidikan menengah (SMA), ibu tidak bekerja, dan usia kehamilan memasuki trimester kedua. Berbeda dengan penelitian Maharani (2020), yaitu ibu hamil memiliki pengetahuan kurang tentang prenatal yoga. Penelitian Hayati (2021), pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga yang ditinjau dari aspek pengertian, manfaat, prinsip, indikasi, kontraindikasi, persiapan dan teknik prenatal yoga seluruhnya dalam kategori baik.



Gambar 1 Kalibeji 18 juni 2022 Pelaksanaan prenatal yoga

Simpulan dan Saran

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga dikarenakan ibu hamil di desa kalibeji belum pernah melakukan prenatal yoga. Solusi untuk masalah ini yaitu melakukan penyuluhan tentang prenatal yoga dan melakukan prenatal yoga. Metode yang digunakan adalah dengan demostrasi tentang prenatal yoga dan memberikan kuesioner pre dan post test untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil. Ibu hamil yang di undang ada 10 orang yang datang 10 orang. Tanggal pelaksanaan pengabdian yaitu pada tanggal 18 Juni 2022 jam 09.00-Selesai.

Bidan atau tenaga kesehatan yang akan mensosialisasikan tentang prenatal yoga hendaknya mengikuti pelatihan agar bisa mensosialisasikan kepada ibu hamil secara benar dan detail.

Ucapan Terima Kasih

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

Daftar Pustaka

- Pratignyo, T. (2014). *Yoga Ibu Hamil plus Postnatal Yoga*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- 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.