

SOSIALISASI SENAM HAMIL YOGA UNTUK MENGURANGI KETIDAKNYAMANAN PADA KEHAMILAN TRIMESTER III DI PUSKESMAS KEBON KOPI

Gustina¹⁾, Nurbaiti²⁾

^{1,2}Prodi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, STIKES Baiturrahim, Jambi
email: gtina1870@gmail.com

Submit : 09/03/2022| Accept : 02/05/2022| Publish: 30/06/2022|

Abstract

One of the midwifery care that can be done as a quality approach is physical exercise, such as meditation/yoga. Pregnancy yoga exercise at this time is one of the self-help solutions that support the process of pregnancy, birth and even child care that can be done in antenatal care classes. (Ministry of Health, 2010). Prenatal care yoga during pregnancy can increase birth weight and reduce the incidence of preterm and delivery complications according to Narendran (2009) from the Vivekananda Yoga Research Foundation in Bangalore. In addition, a study showed that yoga and meditation can reduce psychological stress and physical injury during pregnancy and childbirth, including anxiety and pain (Amy E. B, et al, 2009). This activity aims to increase the knowledge of mothers to overcome the discomfort of the third trimester of pregnancy. Due to the Covid-19 Pandemic, we were unable to collect mothers, so the implementation method was carried out by providing leaflets through Independent Practice Midwives (BPM) in the working area of Pustu Pasir Putih. The results obtained were 33 visits by pregnant women in the third trimester, 26 people did not know and 7 people knew about prenatal care yoga and all pregnant women were given leaflets to increase knowledge about prenatal care yoga in an effort to reduce discomfort in the third trimester of pregnancy.

Keywords: Yoga, Discomfort, Pregnancy

Abstrak

Salah satu asuhan kebidanan yang dapat dilakukan sebagai pendekatan yang berkualitas adalah latihan fisik, seperti meditasi/yoga. Senam hamil yoga pada masa ini merupakan salah satu solusi self help yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan bahkan pengasuhan anak yang dapat dilakukan dalam kelas antenatalcare. (Depkes, 2010). Prenatal care yoga selama kehamilan dapat meningkatkan berat lahir dan mengurangi kejadian prematur dan komplikasi persalinan menurut Narendran (2009) dari Vivekananda Yoga Research Foundation di Bangalore. Selain itu dalam suatu hasil penelitian menunjukkan bahwa yoga dan meditasi dapat mengurangi stress psikologis dan cedera fisik selama masa kehamilan dan persalinan, termasuk kecemasan dan rasa sakit (Amy E. B, et al, 2009). Kegiatan ini bertujuan untuk menambah pengetahuan ibu untuk mengatasi ketidaknyamanan kehamilan trimester III. Dikarenakan Pandemi Covid – 19 kita tidak bisa mengumpulkan ibu, maka metoda pelaksanaan dilakukan dengan pemberian leaflet melalui Bidan Praktik Mandiri (BPM) yang ada di wilayah kerja Pustu Pasir Putih. Didapatkan hasil 33 kunjungan ibu hamil trimester III 26 orang belum mengetahui dan 7 orang mengetahui tentang prenatal care yoga dan seluruh ibu hamil diberikan leaflet untuk menambah pengetahuan dan hasil akhir 33 orang mengetahui tentang prenatal care yoga dalam upaya mengurangi ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III.

Kata Kunci: Yoga, Ketidaknyamanan, Hamil

PENDAHULUAN

Masalah kematian dan kesakitan ibu di Indonesia masih merupakan masalah yang perlu perhatian khusus. Namun dengan berbagai upaya yang berkesinambungan dan kerja keras bersama.

Angka Kematian Ibu (AKI) berdasarkan data Survei Demografi (SDKI) 1990 adalah 390/100.000 KH, kemudian turun perlahan hingga 305/100.000 KH tahun 2015. Target MDGs 2015 untuk angka kematian Ibu adalah menurunkan rasio hingga $\frac{3}{4}$ dari angka 1990, sekitar 110 kematian ibu di setiap 100.000 KH. tetapi sampai sekarang masih berkutat diangka 305/100.000 KH, tentu saja masih belum sesuai harapan. Kemudian pemerintah tetap berupaya untuk tetap menurunkan AKI sesuai dengan target Sustainable Development Goals (SDGs) yaitu termasuk dalam tujuan kesehatan yang baik dan kesejahteraan masyarakat dari segala umur.

Penyebab kematian ibu dapat terjadi pada saat, kehamilan, persalinan dan nifas yang disebabkan oleh aspek medis, sosial, budaya dan agama. Penyebab kematian ibu masih berada pada: perdarahan (30,3%), hipertensi (27,1) infeksi, (7,3%) dan partus lama (1,8%) yang sangat mengancam nyawa ibu. Dalam mengatasi penyebab masalah tersebut diperlukan pendekatan yang berkualitas yang di mulai sejak perencanaan kehamilan, selama masa kehamilan dan masa persalinan.

Salah satu asuhan kebidanan yang dapat dilakukan sebagai pendekatan yang berkualitas adalah latihan fisik, seperti meditasi/yoga. Berlatih senam hamil yoga pada masa ini merupakan salah satu solusi self help yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan bahkan pengasuhan anak yang dapat dilakukan dalam kelas antenatalcare, yang merupakan sarana untuk belajar kelompok tentang kesehatan ibu hamil, dalam bentuk

tatap muka yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mengenai kehamilan, persalinan, perawatan nifas dan perawatan bayi baru lahir (Depkes, 2010).

Senam hamil yoga bagi kehamilan memfokuskan perhatian pada ritme nafas, mengutamakan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat (Krisnandi, 2010). Yoga adalah sejenis olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama dalam trimester III. Sedangkan menurut Indiarti (2009), senam hamil yoga memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pernafasan (pranayama), positions (mudra), meditasi dan deep relaksasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran anak secara alami dan sehat.

Senam hamil yoga selama kehamilan dapat meningkatkan berat lahir dan mengurangi kejadian prematur dan komplikasi persalinan menurut Narendran (2009) dari Vivekananda Yoga Research Foundation di Bangalore, dan rekannya yang mempelajari 169 ibu hamil yang dilatih dalam pendekatan terintegrasi untuk latihan senam hamil yoga dan 166 kelompok kontrol yang menerima perawatan kehamilan secara rutin dengan memberikan pelatihan yoga termasuk latihan berbagai teknik postur ("asana"), relaksasi, latihan pernapasan dalam ("pranayama"), dan meditasi, yang dilakukan selama 1 jam setiap hari. Terdapat 14% kelahiran prematur pada kelompok yoga dibandingkan dengan 29% kelompok kontrol. Selain itu dalam suatu hasil penelitian menunjukkan bahwa yoga dan meditasi dapat mengurangi stress psikologis dan cedera fisik selama masa kehamilan dan persalinan, termasuk kecemasan dan rasa sakit (Amy E. B, et al, 2009) Jurnal.

Berdasarkan paparan diatas maka penulis tertarik untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Sosialisasi Senam Hamil Yoga untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Pada Kehamilan Trimester III” dengan metoda pemberian Leafleat di wilayah kerja Puskesmas Kebun Kopi Kota Jambi.

METODE KEGIATAN

Kegiatan akan dilaksanakan selama satu semester ganjil tahun 2021 dan akan dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Kebun Kopi Kota Jambi.

Tujuan pengabdian kepada masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil melalui sosialisasi tentang senam hamil yoga untuk mengurangi ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III dengan metoda pemberian leafleat ke Bidan Praktik Mandiri (BPM) di wilayah kerja puskesmas Kebun Kopi Kota Jambi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan pelaksanaan di Puskesmas Pembantu (Pustu) Pasir Putih wilayah kerja Puskesmas Kebun Kopi, bersama-sama bidan penanggungjawab dilakukan kesepakatan, dikarenakan Pandemi Covid-19 kita tidak bisa mengumpulkan ibu hamil maka leafleat tentang senam hamil yoga untuk mengurangi ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III disebarkan melalui Bidan Praktik Mandiri (BPM) yang ada di wilayah kerja Pustu Pasir Putih dan memberikan leafleat apabila ada kunjungan ibu hamil ke BPM dan Pustu. Hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Sosialisasi tentang Prenatal Care Yoga Kepada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Pembantu Pasir Putih Tahun 2021. N=33.

Jawaban	Sebelum		Sesudah	
	F	%	F	%
Ya	7	21,2	33	100
Tidak	26	78,8	0	0
Jumlah	33	100	33	100

Dari tabel 1. didapatkan jawab bahwa sebelum dilakukan sosialisasi hanya 7 orang (21,2%) ibu yang mengetahui tentang Prenatal Care Yoga dan 26 orang tidak mengetahui. Sedangkan setelah dilakukan sosialisai 33 orang (100%) ibu mengetahui tentang Prenatal Care Yoga.

Salah satu asuhan kebidanan yang dapat dilakukan sebagai pendekatan yang berkualitas adalah latihan fisik, seperti meditasi/yoga. Berlatih senam hamil yoga pada masa ini merupakan salah satu solusi self help yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan bahkan pengasuhan anak yang dapat dilakukan dalam kelas antenatalcare, yang merupakan sarana untuk belajar kelompok tentang kesehatan ibu hamil, dalam bentuk tatap muka yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mengenai kehamilan, persalinan, perawatan nifas dan perawatan bayi baru lahir (Depkes, 2010).

Senam hamil yoga selama kehamilan dapat meningkatkan berat lahir dan mengurangi kejadian prematur dan komplikasi persalinan menurut Narendran (2009) dari Vivekananda Yoga Research Foundation di Bangalore, dan rekannya yang mempelajari 169 ibu hamil yang dilatih dalam pendekatan terintegrasi untuk latihan senam hamil yoga dan 166 kelompok kontrol yang menerima perawatan kehamilan secara rutin dengan memberikan pelatihan yoga termasuk latihan berbagai teknik postur (asana), relaksasi, latihan pernapasan dalam (pranayama), dan meditasi, yang dilakukan selama 1 jam setiap hari. Terdapat 14% kelahiran prematur pada kelompok yoga dibandingkan dengan 29% kelompok kontrol. Selain itu dalam suatu hasil penelitian menunjukkan bahwa yoga dan

meditasi dapat mengurangi stress psikologis dan cedera fisik selama masa kehamilan dan persalinan, termasuk kecemasan dan rasa sakit (Amy E. B, et al, 2009) Jurnal.

Senam hamil yoga bagi kehamilan memfokuskan perhatian pada ritme nafas, mengutamakan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat (Krisnandi, 2010). Yoga adalah sejenis olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama dalam trimester III. Sedangkan menurut Indiarti (2009), senam hamil yoga memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pernafasan (pranayama), positions (mudra), meditasi dan deep relaksasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran anak secara alami dan sehat.

Kegiatan yang dilakukan dengan metoda sosialisasi menggunakan leaflet yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dalam memahami senam hamil yoga untuk mengurangi ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III. Kegiatan ini dilakukan karena pandemik Covid 19 dengan menjalankan kebijakan pemerintah salah satunya tidak memperbolehkan berkumpul maka metoda yang dipilih adalah dengan memerikan leaflet kepada ibu hamil.

Membaca adalah salah satu tuntutan dalam kehidupan masyarakat modern. Melalui kegiatan membaca kita dapat mengetahui dan menguasai berbagai hal. Tujuan membaca menurut Nurhadi (1987), membaca akan mempengaruhi pemerolehan pemahaman bacaan. Jika semakin kuat tujuan seseorang dalam membaca maka semakin tinggi pula kemampuan orang itu dalam memahami bacaannya.

Membaca merupakan kegiatan yang penting dalam kehidupan sehari hari, karena membaca tidak hanya untuk memperoleh informasi, tetapi berfungsi sebagai alat untuk memperluas pengetahuan tentang banyak hal mengenai kehidupan. Membaca akan meningkatkan kemampuan memahami kata dan meningkatkan kemampuan berpikir, meningkatkan kreatifitas dan juga berkenalan dengan gagasan-gagasan baru. Jadi dengan pemberian Leaflet diharapkan ibu hamil akan mendapatkan informasi dan menambah wawasan mereka tentang senam hamil yoga untuk mengurangi ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III di masa pandemik Covid 19 ini.



Gambar1. Sosialisasi di Puskesmas Kebun Kopi dan Pustu Pasir Putih



Gambar 2. Sosialisasi di Puskesmas Kebun Kopi dan Pustu Pasir Putih.

SIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa dari 33 orang ibu hamil yang telah diberikan sosialisasi melalui leaflet terjadi peningkatan pengetahuan ibu tentang prenatal care yoga di Puskesmas Pembantu Pasir Putih Wilayah kerja Puskesmas Kebun Kopi Kota Jambi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kepada:

Bapak Ketua STIKes Baiturrahim Jambi, Kepala Puskesmas Kebun Kopi dan Staf, Kepala P3M dan Staf, peserta sosialisasi dan seluruh dosen yang telah membantu dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat dari awal sampai akhir dan seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu semoga amal kebaikan Bapak dan Ibu dibalas dengan segala kebaikan dunia dan di akhirat Aamiin.

DAFTAR PUSTAKA

- Amy E. B, et al. (2009). The effects of mindfulness-based yoga during pregnancy on maternal psychological and physical distress. <http://jognn.awhonn.org>. Diakses kamis 13 januari 2011.
- Amy E. Beddoe 1 and Kathryn A. Lee. (2008). Mind-body interventions during pregnancy. JOGNN. <http://jognn.awhonn.org>. Diakses kamis 13 januari 2011.
- Depkes RI. (2010). Strategi akselerasi pencapaian target MDGs 2015. http://www.target_mdgs.Pdf. Diakses kamis 13 januari 2011.
- Indiarti, MT. (2009). Panduan lengkap kehamilan, persalinan dan perawatan bayi. (10th ed). Yogyakarta: Diglossia media.
- Gustina, (2020). Pengaruh Prenatal Care Yoga Terhadap Kesiapan Fisik Dan

Psikologis Ibu Menghadapi Persalinan di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. <http://jab.stikba.ac.id/index.php/jab/article/view/212>.

- Gustina, Nurbaiti, (2020). Pengaruh Prenatal Care Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Putri AyuKota Jambi. <http://jab.stikba.ac.id/index.php/jab/article/view/229>.

Jyotsna thakur, Eena Sharma and Sameet Masand (2015). Yoga In Pregnancy: A Boon To Motherhood. Jour. Of ayurveda & holistic medicine volume-iii, issue-vi.

Kannan, P. M. Sathiya Rajeswaran, S Natarajan, R Vasudevan, S D Muralidass, M S Shree Devi. (2015). Yoga in Pregnancy. Malaya Journal of Biosciences 2015, 2(2):104-109 ISSN 2348 6236 print / 2348 3075 online.

Krisnadi, sofie rifayani. (2010). Sinopsis yoga untuk kehamilan: sehat, bahagia dan penuh makna. <Http/www.bukukita.com>. Jakarta. Diakses kamis 13 januari 2011.

Patiyah Patiyah, Bunga Tiara Carolin, Sri Dinengsih. Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kenyamanan Ibu Hamil Trimester III. <http://journal.thamrin.ac.id/index.php/jikmht/article/view/463/623>.

Miftahul mualimah, (2021). The effect of prenatal yoga on back pain in third trimester of pregnant women, <https://akbid-dharmahusada-kediri.e-journal.id/JKDH/article/view/183>.

Nerendran,S.(2009). Yoga improves pregnancy outcomes Source: Journal of Alternative and Complementary

Medicine 2005; 11: 237-44. Diakses
13 januari 2011.

Sastrosmoro & Ismael. (2010). Dasar-dasar
metodologi penelitian klinis. (3th ed).
Jakarta: Sagung Seto.

Sindhu, P. (2009). Yoga untuk kehamilan
sehat, bahagia dan penuh makna.

Seri bugar. Bandung: Qonita, Mizan
Pustaka.

Wiadnyana, M.S. (2011). The power of
yoga for pregnancy and post-
pregnancy. Gramedia widiasarana
Indonesia. Jakarta: Taruna Grafika.