

IMPLEMENTASI PRENATAL YOGA DAN SENAM HAMIL DALAM KELAS IBU HAMIL

Riska Susanti Pasaribu¹, Ridesman², Deby Cintya Yun³, Diah Pitaloka Tarigan⁴,
Sarah Debora⁵, Romaita⁶

^{1,2,3,4,5,6} Prodi Kebidanan Program Diploma Tiga Kebidanan STIKes Mitra Husada Medan

² Prodi Kebidanan Program Sarjana Kebidanan STIKes Mitra Husada Medan

^{1,2,3,4,5,6} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan

Telepon : 061-8367405, Fax : 061-836705, Email :

riskasusantinataliap@gmail.com, desmannst@yahoo.com,

Deby_cintya72@yahoo.com.id, pitalokatarigan71@gmail.com

Abstract

Pregnancy is a period in which changes in a woman's biological condition are accompanied by psychological changes. Klinik Pera as a location for community service implementation is a place for prenatal yoga and pregnancy exercise management, where these activities have never been carried out, amount of pregnant women is 38 pregnant women, from the results of a preliminary study conducted that 63% of pregnant women have poor sleep quality due to changes in physiological and psychological experiences of mothers during pregnancy. The purpose of this community service is to form a class for pregnant women to do prenatal yoga and pregnancy exercises to reduce the physical complaints of pregnant women to prepare pregnant women physically, mentally and spiritually for the delivery process. This method of community service activities is carried out with prenatal yoga and pregnancy class gymnastics involving local midwives and cadres which is carried out 2 times a week, community service is carried out to people who need health education or information that can change people's healthy lifestyles. The results of the implementation of prenatal yoga and pregnancy exercises that are carried out regularly, say that there are fewer complaints, lower discomfort during pregnancy and faster healing and a faster and smoother delivery process.

Keywords: Prenatal Yoga, Pregnant Exercise, Physical Complaints

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan periode dimana terjadi perubahan kondisi biologis wanita disertai dengan perubahan psikologis dan terjadinya proses adaptasi terhadap pola hidup dan proses kehamilan itu sendiri. Pada periode ini kondisi ibu

hamil rentan terhadap semua jenis "stres", yang berakibat pada perubahan fungsi fisiologis dan metabolik. Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidak-nyamanan terutama trimester II dan III seperti *dispnea*,

insomnia, gingivitis dan *epulsi*, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, nyeri punggung, konstipasi, varises, mudah lelah, kontraksi *Braxton hicks*, kram kaki, edema pergelangan kaki (*non pitting*) dan perubahan mood serta peningkatan kecemasan. Keluhan fisik ibu hamil adalah kondisi yang rentan terhadap semua jenis "stres", yang berakibat pada perubahan fungsi fisiologis dan metabolic. Ketidaknyamanan pada masa kehamilan keluhan ringan yang dijumpai pada kehamilan seperti edema dependen, nokturia, konstipasi, sesak napas, nyeri ulu hati, kram tungkai serta nyeri punggung bawah

Seiring pembesaran uterus dan penambahan berat badan pada kehamilan trimester III maka pusat gravitasi berpindah ke depan sehingga ibu hamil harus menyesuaikan berdirinya. Perubahan tubuh yang tidak tepat akan memaksa peregangan tambahan dan kelelahan pada tubuh terutama pada daerah punggung belakang. Sekitar 50% – 72% dari wanita ketika hamil mengalami nyeri punggung bawah, nyeri akan meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan. Ibu hamil mengeluh nyeri punggung bawah. Karena itu terganggunya aktivitas fisik sehari-hari seperti naik tangga (47%), berjalan (40%), bekerja berat (28%), berpartisipasi dalam

latihan (30%), terganggu kualitas tidur (58%), 10% dari semua ibu hamil yang mengeluh nyeri punggung bawah terpaksa mengambil cuti dari pekerjaannya.

BPM Pera sebagai lokasi pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat merupakan tempat penatalaksanaan prenatal yoga dan senam hamil, dimana kegiatan tersebut belum pernah dilaksanakan, jumlah ibu hamil adalah 38 ibu hamil, dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan bahwa 63% ibu hamil mempunyai kualitas tidur yang buruk karena perubahan fisiologis dan psikologis yang dialami ibu saat hamil. Keluhan fisik ibu hamil diwilayah kerja BPM Pera Kelurahan Simalingkar B Kecamatan Medan Tuntungan Kota Medan dapat diatasi dengan prenatal yoga dan senam hamil secara rutin. Prenatal yoga (yoga selama kehamilan) merupakan salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk membentuk kelas ibu hamil agar melakukan prenatal yoga dan senam hamil untuk mengurangi keluhan fisik ibu hamil mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan. Dengan persiapan matang, ibu akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman. Bahan yang digunakan

dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah matras yoga, DVD, kaset DVD yoga hamil dan senam hamil. Pelaksanaan senam hamil dan prenatal yoga dilaksanakan 2-3 kali dalam seminggu, untuk memberikan rasa nyaman dan mengurangi keluhan fisik ibu hamil baik di trimester I,II,III, sekaligus mempersiapkan fisik dalam menghadapi proses kelahiran.

METODE

Metode kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan perlakuan prenatal yoga dan senam kelas hamil dengan melibatkan bidan setempat dan kader yang dilaksanakan 2 kali seminggu. Tujuan kerjasama dengan mitra yaitu untuk meningkatkan kompetensi bidan dan kader terhadap prenatal yoga dan senam hamil, dan dapat memberikan informasi penting terhadap ibu hamil terkait keluhan fisik dan kegiatan yang dapat mengatasi keluhan fisik pada ibu hamil. Pada kegiatan ini dilaksanakan langkah langkah awal sebelum dilaksanakan pengabdian masyarakat berupa 1) identifikasi ibu hamil normal tanpa indikasi kegawatdaruratan, 2) bukan pada ibu yang positive COVID-19, yang rawan dan memiliki risiko tinggi terinfeksi COVID-19; 3) pembagian masker dan brosur pencegahan COVID-19 dalam bentuk stiker; 3) pengemasan bingkisan yang

berisi masker, handsinitizer, roti dan minuman mineral, 4) pembagian bingkisan langsung kepada ibu hamil yang akan mengikuti kelas prenatal yoga dan senam hamil.

Bahan dan alat yang digunakan berupa masker, larutan hand sanitizer, botol kecil sebagai wadah hand santizer, roti, air mineral, tissue kering, kantong plastik untuk mengemas, brosur berupa stiker, dan alat-alat prenatal yoga dan senam hamil seperti tape, DVD, VCD dan matras.

Waktu pelaksanaan adalah tanggal 12 Januari s/d 10 Maret 2020. Tempat pelaksanaan di klik bersalin Pera diwilayah kerja puskesmas medan Tuntungan.

Tempat penelitian dilakukan di klinik Pera di Jl. Bunga Rampe II No. 77 Simalingkar B. pada penelitian yaitu semua ibu hamil yang mengunjungi klinik Pera dengan kriteria yang telah ditentukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini keluhan fisik persiapan persalinan pada ibu hamil secara teoritis ibu hamil memang memiliki keluhan fisik selama kehamilan yang bervariasi berdasarkan usia, pendidikan, pekerjaan, dan jumlah kehamilan. Keluhan fisik juga sangat dipengaruhi oleh berbagai facktor

baik factor internal maupun eksternal, oleh karena itu setiap ibu hamil akan memiliki keluhan yang berbeda-beda tergantung dari faktor-faktor tersebut.

Pengabdian masyarakat tentang prenatal yoga yang dilakukan beberapa prosedur penatalaksanaan yaitu dimulai dari pengiriman surat permohonan ke Dinas Kesehatan setempat, setelah mendapat persetujuan dari Dinas Kesehatan maka dilanjutkan pengiriman surat ke puskesmas dan ketempat pengabdian masyarakat yaitu klinik bersalin Pera. Setelah pengurusan administrasi pelaksanaan pengabdian masyarakat maka dilakukan pendekatan kepada ibu hamil. Lalu penatalaksanaan prenatal yogan senam hamil yang dilaksanakan seti seminggu sekali dengan menggunakan jasa instruktur senam dan prenatal yoga yang sudah terlatih. Pelaksanaan senam dilakukan sebelumnya membagikan masker dan hand sanitizer yang telah disediakan dengan benar dan terstruktur. Manfaat senam hamil dan prenatal yoga meningkatkan hormone endhorpin.

Menurut Widiastini (2016) bahwa Endorphin adalah hormon yang alami yang diproduksi oleh tubuh manusia, maka endorphin adalah penghilang rasa sakit yang terbaik. Endorphin dapat diproduksi secara alami dengan cara melakukan aktivitas seperti meditasi, melakukan

pernafasan dalam, makan makanan yang pedas, atau melalui acupuncture treatments atau chiropractic.

Menurut teori Sindhu (2014), bahwa dengan berlatih yoga pada masa kehamilan merupakan salah satu solusi yang bermanfaat sebagai media *self help* yang akan mengurangi ketidaknyamanan selama masa hamil, membantu proses persalinan, dan bahkan mempersiapkan mental untuk masa-masa awal setelah melahirkan dan saat membesarkan anak. Hasil pelaksanaan prenatal yoga dan senam hamil yang dilakukan secara teratur, mengatakan keluhan yang dirasakan lebih sedikit, penurunan ketidaknyamanan selama kehamilan lebih rendah dan penyembuhan lebih cepat dan proses persalinan lebih cepat dan lancar.





Saat ini mengindikasikan bahwa dua cara utama transmisi virus COVID-19 adalah percikan (droplet) saluran pernapasan dan kontak. Sesuai dengan anjuran Kementerian Kesehatan RI, semua orang disarankan untuk memakai masker kain ketika harus bepergian ke luar rumah, untuk mengantisipasi penularan penularan virus COVID-19. Virus ini terdapat pada percikan air liur orang yang sakit ketika ia bersin, batuk, atau bahkan saat berbicara. Penularan dapat terjadi ketika percikan air liur terhirup orang lain yang ada di sekitar. Masker kain dapat menghalau sebagian percikan air

liur yang keluar saat berbicara, menghela napas, ataupun batuk dan bersin (WHO, 2020).

Masker kain dapat digunakan untuk mencegah penularan sekaligus mengantisipasi kelangkaan masker yang terjadi di pasaran, seperti apotek dan toko-toko kesehatan.

KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat dilaksanakan kepada masyarakat yang khususnya kepada ibu hamil trimester 2 dan 3, untuk mengurangi keluhan fisik. Setelah dilakukan kegiatan prenatal yoga dan senam hamil, dari 38 orang ibu hamil yang mengikuti kelas ibu hamil mengatakan mengalami pengurangan keluhan kehamilan seperti tidur lebih nyaman, kaki tidak kebas, dan miksi yang terorganisir serta proses persalinan lebih rileks dan siap secara mental dan fisik. Pelaksanaan kegiatan PKM ini memiliki keterbatasan, prenatal yoga dan senam hamil tidak dapat dilaksanakan secara langsung 2 kali seminggu dikarenakan masa pandemic COVID-19. Diharapkan kepada kader dan bidan setempat untuk tetap melaksanakan dan memberikan edukasi prenatal yoga dan senam hamil kepada ibu hamil untuk mengubah pola hidup sehat seperti melakukan senam hamil dan prenatal yoga untuk mengurangi keluhan fisik yang dirasakan oleh ibu hamil agar dapat melakukan tugasnya dengan nyaman. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan dimasa pandemic covid-19, namun prosedur protocol kesehatan pencegahan penularan covid-19 dilakukan dengan ketat, agar tidak menimbulkan pasien baru covid-19. Beberapa pencegahan dilakukan seperti pembagian

masker dan sabun, hand sanitizer dan lingkungan yang sehat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan atas partisipasi berbagai pihak yang terkait dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu :

1. Pimpinan Puskesmas Tuntungan kota Medan yang telah memberikan ijin pelaksanaan kegiatan ini.
2. Tim pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat baik para dosen dan juga mahasiswa.

REFERENSI

1. Beddoe, A. E., & Lee, K. A. 2008. Mind-body interventions during pregnancy. *Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing*, 37(2), 165-175.
2. Dewi S Elok. 2016. Pengaruh Kombinasi Yoga Prenatal dan Senam Hamil terhadap Perubahan Kadar Kortisol dan Lama Persalinan Kala I. <https://www.neliti.com/publications/227209/pengaruh-kombinasi-yoga-prenatal-dan-senam-hamil-terhadap-perubahan-kadar-kortis>
3. Hsieh, T., Chen, S., Lo, L., Li, M., Yeh, Y., Hung, T.2012. The Association
10. Perry, S. E., Hockenberry, M. J., Lowdermilk, D. L., & Wilson, D. 2013. *Maternal child nursing care*. Elsevier Health Sciences.
11. Romauli, S. 2011. *Asuhan Kebidanan 1 Konsep Dasar Asuhan Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
12. Roy-Matton, N., Moutquin, J., Brown, C., Carrier, N., Bell, L. 2011. The Impact Of Perceived Maternal Stress And Other Psychosocial Risk Factors On Pregnancy Complications.
13. Rafika. 2018. Efektifitas prenatal yoga Between Maternal Oxidative Stress At MidGestation And Subsequent Pregnancy Complications. *Reprod. Sci.* 19, 505–512.
4. J. Obstet. Gynaecol. Can. 33, 344-352. Sindhu P. 2009. *Yoga untuk kehamilan sehat, bahagia dan penuh makna*. Seri bugar. Bandung: Qonita, Mizan Pustaka.
5. Krisnadi, Sofie Rifayani. 2010. *Sinopsis Yoga Untuk Kehamilan: Sehat, Bahagia Dan Penuh Makna*. <http://www.bukukita.com>. Jakarta.
6. Mediarti, D., Sulaiman, S., Rosnani, R., & Jawiah, J. 2014. Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kedokteran & Kesehatan: Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 1(1), 47-53.
7. Nugroho T, Nurrezki, Warnaliza D, dan Wilis. 2014. *Buku Ajaran Asuhan Kebidanan I (Kehamilan)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
8. Pont A.V dan Longulo O.J. 2017. Efektifitas Senam Hamil Yoga dalam Mengurangi Keluhan Ibu Hamil Saat Trimester III di Kota Palu. [Naskah Laporan Penelitian Politeknik Kesehatan Kemenkes Palu.
9. Prasetyono. 2010. *Buku Panduan Lengkap Bagi Wanita Yang Sulit Hamil, Tips Bisa Cepat Hamil*. Yogyakarta: Gara Ilmu. Pratigny T. 2014. *Yoga Ibu Hamil Plus: Postnatal Yoga I*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- terhadap pengurangan keluhanfisik pada ibu hamil Trimester III. <https://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK/article/view/763>
14. Wiadnyana, M.S. 2011. *The Power Of Yoga For Pregnancy And Post-Pregnancy*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama. Widiastini, L. P. 2016. Pengaruh Massage Endorphin Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Puskesmas Denpasar Utara III. *Jurnal Dunia Kesehatan*, 5(2).