

Mengurangi Ketidaknyamanan dalam Kehamilan dengan Prenatal Gentle Yoga di Desa Batu Mekar

Isviyanti¹, Sherly Dwi Gustiya^{*2}, Ni Made Gita Gumangsari³,
Astri Mayasari⁴, Ni Luh Budi Astuti⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi D3 Kebidanan, Universitas Bhakti Kencana, Indonesia

e-mail: ¹isviyanti@bku.ac.id, ^{*2}sherly.dwigustiya@bku.ac.id, ³gita.gumangsari@bku.ac.id,
⁴astri.mayangs@bku.ac.id, ⁵niluh.budiastuti@bku.ac.id

Abstrak

Seiring dengan perkembangan dunia teknologi, ibu hamil banyak memeriksakan diri ke dokter Sp. OG dibandingkan dengan bidan. Ibu hamil juga mulai memilih untuk melakukan persalinan secara Caesar dibandingkan pervaginam. Pergeseran peran bidan dan kader kini hanya sebagai pendamping dalam kehamilan dan persalinan. Hal inilah yang mendorong Klinik Bumi Sehat mengenalkan upaya-upaya pendekatan yang lebih humanis dalam persalinan dan mengembalikan kodrat seorang ibu untuk bisa nyaman dalam kehamilan dan persalinan. Dalam melakukan asuhan kehamilan hendaknya tenaga kesehatan melakukan pendekatan komplementer agar dapat memberikan pemahaman kepada para warga bahwa bersalin ataupun berobat di tenaga kesehatan dan fasilitas kesehatan akan lebih efektif. Kegiatan ini diawali dengan membagikan kuesioner tentang ketidaknyamanan selama kehamilan dan pengetahuan tentang prenatal yoga kepada ibu hamil, penyuluhan tentang macam-macam ketidaknyamanan selama kehamilan dan cara mengatasinya serta menjelaskan tentang prenatal yoga. Kemudian pada hari berikutnya dilanjutkan dengan pelaksanaan prenatal yoga yang diikuti oleh 10 ibu hamil dilakukan sebanyak 2 kali dengan durasi setiap pertemuan selama 60-90 menit yang dipimpin oleh instruktur yoga yang bersertifikat. Pelaksanaan kegiatan hari terakhir tim kembali membagikan kuesioner untuk mengetahui hasil setelah dilakukan kegiatan tersebut. Setelah dilakukan kegiatan prenatal yoga didapatkan sebanyak 86,2% dari peserta mengatakan bahwa ketidaknyamanan yang dirasakan berkurang. Gerakan prenatal gentle yoga sangat baik dilakukan oleh ibu selama kehamilannya karena dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan serta dapat mempersiapkan ibu untuk proses persalinannya nanti.

Kata kunci: Ketidaknyamanan, Kehamilan, Prenatal Gentle Yoga

1. PENDAHULUAN

Seorang wanita hamil akan mengalami perubahan fisiologi maupun psikologi. Keadaan tersebut akan menimbulkan ketidaknyamanan selama kehamilan dan ditambah lagi akan muncul rasa ketakutan mengenai proses persalinan dan bagaimana keadaan bayi saat lahir. Kondisi seperti inilah yang nantinya akan menimbulkan perasaan cemas terutama pada ibu hamil yang sebentar lagi akan menjalani proses persalinan [1]. Sebagian besar gangguan psikologi yang dialami ibu hamil dapat berupa insomnia, terasa tekanan batin, perasaan kecewa, mudah tersinggung hal tersebut dapat meningkatkan kecemasan ibu selama kehamilan. Jika tidak ditangani dengan baik dapat menghambat pertumbuhan janin dan gangguan emosi setelah persalinan dan dapat meningkatkan resiko terjadinya komplikasi selama persalinan, sehingga diperlukan pencegahan dan juga metode yang digunakan untuk mempersiapkan ibu selama kehamilan [2]. Berbagai macam faktor menjadi pemicu ketidakaktifan ibu dalam pemeriksaan antenatal contohnya peran tenaga kesehatan yang tidak maksimal dan kurangnya dukungan keluarga. Antenatal care sebagai salah satu upaya pencegahan awal dari faktor risiko kehamilan yang bisa terjadi [3].

Seiring dengan perkembangan dunia teknologi, ibu hamil banyak memeriksakan diri ke dokter Sp. OG dibandingkan dengan bidan. Ibu-ibu hamil juga mulai memilih untuk melakukan persalinan secara Caesar dibandingkan pervaginam. Pergeseran peran bidan dan kader kini hanya sebagai pendamping dalam kehamilan dan persalinan. Hal inilah yang mendorong Klinik Bumi Sehat mengenalkan upaya-upaya pendekatan yang lebih humanis dalam persalinan dan mengembalikan kodrat seorang ibu untuk bisa nyaman dalam kehamilan dan persalinan. Tim Dosen Bhakti Kencana memiliki latar belakang keahlian kebidanan komplementer dalam asuhan kehamilan sehingga menjalin kerja sama dengan Klinik Bumi Sehat Lombok yang pelayanannya salah satu berfokus pada asuhan kebidanan komplementer. Dalam melakukan asuhan kehamilan hendaknya tenaga kesehatan melakukan pendekatan komplementer mengingat lokasi dan sasaran pengunjung Klinik Bumi Sehat yang merupakan penduduk lokal dan di desa terpencil agar dapat memberikan pemahaman kepada para warga bahwa bersalin ataupun berobat di tenaga kesehatan dan fasilitas kesehatan akan lebih efektif [4], [5].

Yoga prenatal membantu memperkuat otot-otot inti, misalnya otot punggung dan panggul sehingga dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan dan nyeri pada area tersebut. Gerakan dan peregangan dalam yoga prenatal juga membantu mempertahankan dan meningkatkan fleksibilitas tubuh, sehingga memfasilitasi proses persalinan. Latihan pernapasan dalam yoga prenatal membantu ibu hamil mempelajari teknik pernapasan yang mendalam dan terkontrol. Ini tidak hanya membantu menenangkan pikiran dan mengurangi stres, tetapi juga meningkatkan pasokan oksigen ke ibu dan janin. Yoga prenatal adalah praktik yang aman dan bermanfaat untuk ibu hamil. Melalui gerakan lembut, pernapasan terkontrol, dan relaksasi, yoga prenatal membantu meningkatkan kesejahteraan emosional, memperkuat tubuh, meningkatkan pernapasan dan sirkulasi darah, serta mempersiapkan ibu secara fisik dan mental untuk menghadapi persalinan [6], [7].

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh Christiana dan Kurniawati pada tahun 2022 dengan judul *“Edukasi dan Prenatal Yoga untuk Mengurangi Ketidaknyamanan saat Kehamilan di Dusun Langring Desa Jambesari Banyuwangi”* dengan hasil bahwa setelah dilakukan prenatal yoga sebanyak 4 kali selama 2 minggu dengan durasi 20 menit dapat mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil [8]. Penelitian serupa juga pernah dilakukan oleh peneliti lain pada tahun yang sama dengan hasil prenatal yoga dapat memberikan manfaat yaitu dapat mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III seperti membantu ibu menjadi rileks, memperbaiki postur tubuh ibu selama kehamilan, mengurangi serta menghilangkan keluhan yang dirasakan oleh ibu [9].

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya terkait dengan prenatal yoga maka dalam pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Tim Dosen Universitas Bhakti Kencana di Klinik bumi Sehat Lombok yaitu mengajarkan para ibu hamil yang memiliki keluhan atau ketidaknyamanan selama kehamilan untuk melakukan gerakan prenatal yoga untuk mengatasi masalah tersebut dengan tujuan agar para ibu hamil dapat mengatasi segala ketidaknyamanan yang dirasakan selama kehamilan serta memperbaiki postur tubuh ibu selama hamil.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 5 sampai dengan 11 November 2023 bertempat di Klinik Bumi Sehat Lombok Desa Batu Mekar. Dalam kegiatan ini dihadiri oleh tim Klinik Bumi Sehat Lombok (dokter, bidan dan perawat), kader serta ibu hamil trimester I, II dan III.

Kegiatan ini diawali dengan membagikan kuesioner tentang ketidaknyamanan selama kehamilan dan pengetahuan tentang prenatal yoga kepada ibu hamil, penyuluhan tentang macam-macam ketidaknyamanan selama kehamilan dan cara mengatasinya serta menjelaskan tentang prenatal yoga. Kemudian pada hari berikutnya dilanjutkan dengan pelaksanaan prenatal

yoga yang diikuti oleh 10 ibu hamil dilakukan sebanyak 2 kali dengan durasi setiap pertemuan selama 60-90 menit yang dipimpin oleh instruktur yoga yang bersertifikat. Pelaksanaan kegiatan hari terakhir tim kembali membagikan kuesioner untuk mengetahui hasil setelah dilakukan kegiatan tersebut.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Masalah ketidaknyamanan lebih banyak dialami oleh ibu hamil trimester III hal ini disebabkan karena mulai membesarnya rahim yang menimbulkan tekanan pada panggul sehingga membuat ibu kurang merasa nyaman. Turunnya kepala bayi ke dasar panggul juga mempengaruhi frekuensi ibu dalam BAK khususnya pada malam hari sehingga ibu hamil mengalami masalah ketidaknyamanan [10]. Latihan fisik yoga bagi ibu hamil untuk mengurangi ketidaknyamanan selama hamil yang telah dilaksanakan di klinik Bumi Sehat Lombok oleh team pengabdian kepada masyarakat dari Universitas Bhakti Kencana. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 12 ibu yang terdiri dari ibu hamil trimester I, II dan III. Dari seluruh peserta kegiatan, sebanyak 11 orang (91,6%) menyatakan bahwa mengalami ketidaknyamanan selama kehamilan baik pada ibu hamil trimester I, II dan III. Sebanyak 90% peserta kegiatan pernah mendengar tentang yoga. Setelah dilakukan kegiatan prenatal yoga didapatkan sebanyak 86,2% dari peserta mengatakan bahwa ketidaknyamanan yang dirasakan berkurang.

Setelah melakukan penyuluhan, praktik yoga dilaksanakan secara bersama dan dilakukan evaluasi mengenai ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu dan rata-rata ibu hamil sudah bisa mengurangi ketidaknyamanan yang dialami. Berdasarkan evaluasi kuesioner hasil post test menyatakan bahwa seluruh peserta kegiatan sangat merekomendasikan kegiatan yoga dan saat kehamilan.



Gambar 1 Sosialisasi dan pelaksanaan prenatal yoga pada ibu hamil

4. KESIMPULAN

Didapatkan hasil rata-rata tingkat ketidaknyamanan ibu hamil dengan dilakukannya yoga dan terapi relaksasi yaitu sebagian besar menjadi lebih berkurang. Ibu hamil dapat mengerti dan memahami teknik gerakan yoga yang disampaikan oleh narasumber.

5. SARAN

a. Bagi Desa Batu Mekar

Sebagai bahan masukan untuk meningkatkan kegiatan latihan fisik yoga dan ramuan rempah rempah pada ibu hamil dan memberikan edukasi agar tercipta kesadaran untuk mengatasi ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil.

b. Bagi ibu hamil

Hasil pengabdian masyarakat ini dapat menambah informasi yang lebih kepada ibu hamil mengenai latihan fisik yoga dan pembuatan ramuan rempah rempah pada untuk mengatasi ketidaknyamanan selama kehamilan.

c. Bagi kader dan Tenaga Kesehatan

Hasil pengabdian masyarakat ini dapat menambah informasi kepada ibu hamil mengenai latihan fisik yoga dan ramuan rempah rempah untuk mengatasi ketidaknyamanan selama kehamilan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terselenggara atas dukungan dari Universitas Bhakti Kencana yang dibiayai menggunakan dana LPPM Universitas Bhakti Kencana tahun anggaran 2023.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Menkes RI, "PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 15 TAHUN 2018 TENTANG PENYELENGGARAAN PELAYANAN KESEHATAN TRADISIONAL KOMPLEMENTER," 2018.
- [2] N. W. Ardilah, W. Setyaningsih, and S. Narulita, "Pengaruh Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Terhadap Kualitas Tidur," *Binawan Student J*, 2019.
- [3] Damopolii TAJ, Kundre R, and Bataha Y, "Hubungan Standar Pelayanan Antenatal Care Dan Kebijakan Program Pelayanan Antenatal Care Dengan Pengetahuan Antenatal Care Terintegrasi di Wilayah Kerja Puskesmas Gogagoman Kota Kotamobagu," *e-Journal Keperawatan (eKp)*, vol. 3, no. 2, p. 17, 2015.
- [4] Bumi Sehat Foundation, "Profil Bumi Sehat Lombok," *Lombok Barat*, 2019.
- [5] Yayasan Bumi Sehat, "Bumi Sehat Foundation," Available from: <https://bumisehat.org/id/>.
- [6] Y. L. Astuti, H. Khatimah, and V. Yuliani, "Yoga Prenatal Meningkatkan Kebugaran Fisik dan Psikis pada Ibu Hamil: Literatur Review," *INSOLOGI J Sains dan Teknologi*, 2022.
- [7] Adnyani KDW, "Prenatal Yoga Untuk Kondisi Kesehatan Ibu Hamil," *J Yoga Dan Kesehatan*, 2021.
- [8] I. Christiana and I. Kurniawati, "Edukasi dan Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Saat Kehamilan di Dusun Langring Desa Jambesari Banyuwangi," *Jurnal Pengabdian Masyarakat (JUDIMAS)*, vol. 1, no. 2, pp. 194–201, 2023.
- [9] Muzayyana, Alhidayah, and A. M. Lauma, "Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Ketidaknyamanan Dalam Kehamilan Trimester III di Puskesmas Ollot Bolangitang Barat Kabupaten Bolaang Mongondow Utara," *Media Publikasi Penelitian Kebidanan*, vol. 6, no. 1, pp. 32–39, 2023.
- [10] Arummega MN, Rahmawati A, and Meiranny A, "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review," *Oksitosin Jurnal Ilmiah Kebidanan*, vol. 9, no. 1, pp. 14–30, 2022.