

OPTIMALISASI UPAYA PENINGKATAN KESEJAHTERAAN FISIK DAN MENTAL IBU HAMIL SERTA KESEHATAN JANIN DENGAN PENERAPAN PELATIHAN PRENATAL YOGA

Darmayanti Wulandatika^{1*}, Rizki Amalia², Nurkhalifatul Zanah³,
Ramadhana Alya Nuur Afifah⁴, Gisna Saufita⁵

^{1,2,3,4,5}Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Indonesia

¹DIII Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Indonesia

darmadatika@gmail.com¹, amaliarizki@umbjm.ac.id², nurkhalifatulzanah@gmail.com³,
alyaa.lulrhmn@gmail.com⁴, gsaufita@gmail.com⁵

ABSTRAK

Abstrak: Pada kegiatan kelas ibu hamil, edukasi tentang prenatal yoga jarang atau bahkan tidak diinformasikan, sehingga banyak ibu hamil yang belum mengetahui tentang prenatal yoga serta manfaatnya. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah 12 ibu hamil di Kelurahan Gambut dapat memahami dan mengimplementasikan kegiatan prenatal yoga secara mandiri. Metode yang dilakukan yaitu advokasi dan persiapan; pelaksanaan kegiatan pelatihan prenatal yoga yang terdiri dari pemberian soal pre-test dan post-test, materi dan demonstrasi prenatal yoga; dan evaluasi kegiatan yaitu meskipun ada hambatan tetapi semua peserta dapat hadir dan antusias saat kegiatan berlangsung. Ada peningkatan nilai rerata pre-test 81,57 menjadi 91,76 pada nilai post-test, serta semua peserta mengikuti demonstrasi prenatal yoga dengan baik.

Kata Kunci: Prenatal Yoga; Kesejahteraan Psikologis; Kesejahteraan Fisik.

Abstract: *In classes for pregnant women, education about prenatal yoga is rarely or even not informed, therefore many pregnant women do not know about prenatal yoga and its benefits. The purpose of this community service is that pregnant women can understand and implement prenatal yoga activities independently. The methods used are advocacy and preparation; implementation of prenatal yoga training activities consisting of giving pre-test and post-test questions, education and prenatal yoga demonstrations; and evaluation of activities, that is, even though there were obstacles, all participants were able to attend and were enthusiastic when the activity took place. There was an increase in the pre-test average score from 81.57 to 91.76 in the post-test score, and all participants took part in the prenatal yoga demonstration well.*

Keywords: *Prenatal Yoga, Psychological Wellbeing; Physical Wellbeing.*



Article History:

Received: 11-06-2023

Revised : 30-06-2023

Accepted: 01-07-2023

Online : 18-08-2023



*This is an open access article under the
CC-BY-SA license*

A. LATAR BELAKANG

Angka kematian ibu di Provinsi Kalimantan Selatan cenderung mengalami naik turun capaian selama empat tahun terakhir. Hal ini menggambarkan perlunya kinerja yang lebih baik untuk menurunkan angka kematian ibu di Provinsi Kalimantan Selatan. Menurut Supas tahun 2016, untuk AKI Nasional sebesar 128 per 100.000 kelahiran hidup. Pada tahun 2021, AKI Provinsi Kalimantan Selatan mencapai 115 per 100.000 kelahiran hidup. Angka ini mengalami penurunan dari tahun 2021 yang mencapai 140 per 100.000 kelahiran hidup (Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan, 2021).

Dalam kurun waktu 5 tahun terakhir jumlah bayi mati di Provinsi Kalimantan Selatan menunjukkan kurva yang cenderung menurun, meskipun di tahun 2018 terjadi kenaikan kasus sebesar 732 kasus namun pada tahun 2019 dan 2020 terjadi penurunan menjadi 656 kasus dan 607 kasus. Jumlah bayi mati belum dapat menunjukkan eskalasi masalah kesehatan bayi yang sesungguhnya, untuk mengetahui besaran masalah, diperlukan perhitungan Angka Kematian Bayi (AKB). AKB dapat memberikan gambaran masalah kesehatan bayi yang sesungguhnya (Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan, 2021).

Berdasarkan hasil wawancara dengan bidan di wilayah kerja Puskesmas Gambut, menyatakan bahwa sebagian besar ibu hamil belum mengetahui tentang prenatal yoga dan manfaatnya. Pada kegiatan kelas ibu hamil hanya menjelaskan tentang kehamilan secara umum dan senam hamil saja. Prenatal yoga perlu disampaikan kepada ibu hamil karena memiliki manfaat yang sangat banyak yang dapat membantu ibu hamil mengurangi ketidaknyamanan dan masalah psikologis selama masa kehamilan.

Kehamilan merupakan proses yang berkelanjutan dari konsepsi sampai awal persalinan. Perubahan fisiologis, psikologis, serta perubahan sosial terjadi selama proses kehamilan. Perubahan ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu hamil seperti konstipasi, sering BAK, insomnia, keputihan, keringat berlebih, kram pada kaki, heartburn, serta kecemasan (Kriebs & Geger, 2016; Martínez Franco et al., 2014; Nazik & Eryilmaz, 2014; Prasad et al., 2021; Pretorius & Palmer, 2020).

Ketidaknyamanan yang dialami ibu selama masa kehamilan dapat dikurangi dengan melakukan prenatal yoga (Babbar & Shyken, 2016; Rong et al., 2021), selain itu kecemasan yang dialami ibu hamil terbukti dapat dikurangi atau dihilangkan melalui latihan fisik (*physical excersice*) (Putri, 2019). Bentuk latihan fisik yang merupakan solusi *selfhelp* adalah berlatih senam hamil yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan bahkan pengasuhan anak yang dapat dilakukan dalam kelas antenatal. Senam hamil salah satunya adalah yoga (Yuniarti & Eliana, 2020). Prenatal gentle yoga adalah keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologi dan spiritual (Bingan, 2019).

Gerakan yoga terdiri dari pengendalian pernapasan, relaksasi, meditasi dan diet digunakan untuk menyingkirkan Muscular dan stres emosional, meningkatkan konsentrasi, meningkatkan kadar oksigen darah dan membantu tubuh dalam pemulihan. Yoga membantu dengan fleksibilitas dengan kekuatan otot dan mengajarkan wanita hamil untuk mendengarkan tubuh mereka, untuk mengurangi stres dan menenangkan pikiran. Yoga membantu meningkatkan kondisi fisik, meningkatkan kualitas hidup, *selfefficacy* pada persalinan, hubungan interpersonal, fungsi sistem saraf otonom, memberi rasa nyaman, mengurangi atau menurunkan nyeri persalinan, memperpendek durasi persalinan Putri (2019), mempertahankan elastisitas otot dinding perut, ligamentum, otot dasar panggul, dan otot paha bagian dalam (Evrianasari & Yantina, 2020). Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah ibu hamil dapat memahami serta dapat mengimplementasikan prenatal yoga secara mandiri.

B. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini melibatkan mitra kerjasama dari wilayah Kerja Puskesmas Gambut, kegiatan dilakukan di kelurahan Gambut. Berikut mitra kerjasama yang terlibat dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu bidan koordinator, bidan PMB, 3 kader di wilayah kerja Puskesmas Gambut Kota Banjarbaru. Kegiatan ini diawali dengan mencari informasi terkait kegiatan kelas ibu hamil. Pada kegiatan kelas ibu hamil hanya menjelaskan tentang kehamilan secara umum dan senam hamil saja, sedangkan kegiatan prenatal yoga di wilayah tersebut belum pernah dilaksanakan. Berdasarkan permasalahan yang ada, solusi yang dapat dilakukan yaitu melalui kegiatan pemberdayaan masyarakat dengan kegiatan pelatihan prenatal yoga bagi ibu hamil dan kader. Pelaksanaan pelatihan prenatal yoga di wilayah kerja Puskesmas Gambut ini dilaksanakan dalam beberapa tahap yaitu:

1. Tahap 1: Advokasi dan Persiapan

Tahap advokasi dan persiapan dilaksanakan pada bulan Februari dan bulan Mei 2023. Kegiatan yang dilakukan yaitu koordinasi dengan mitra, pemetaan dan identifikasi sasaran, pendekatan dengan bidan koordinator, dan bidan desa, pendekatan dengan kader dan perangkat desa, penyusunan booklet dan video prenatal yoga sebagai media pelatihan.

2. Tahap 2: Pelaksanaan Kegiatan Pelatihan Prenatal Yoga

Tahap ini dilakukan pada minggu pertama bulan Juni 2023. Kegiatan yang dilakukan yaitu pelatihan ibu hamil dan kader di Kelurahan Gambut, mendistribusikan buku dan video yang sudah dibuat pada ibu hamil, kader dan bidan desa, penyusunan rencana tindak lanjut, dan pelatihan.

3. Tahap 3: Evaluasi Kegiatan

Tahap ini dilakukan untuk mengidentifikasi hambatan kegiatan dengan mengidentifikasi mulai dari awal sampai kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berakhir, dan indikator keberhasilan kegiatan dengan mengukur pemahaman ibu hamil terkait prenatal yoga dengan memberikan soal pre-test dan post-test, serta ibu dapat mengikuti gerakan prenatal yoga saat pelatihan dan menerapkan prenatal yoga di rumah masing-masing.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Advokasi dan Persiapan

Advokasi dilaksanakan dengan memasukkan surat izin ke Puskesmas Gambut pada bulan Mei 2023, kemudian melakukan wawancara untuk menentukan permasalahan dan penentuan alternative solusi yang efektif dan Focus Group Discussion (FGD) yang di hadiri oleh bidan koordinator dan bidan desa pada bulan Mei 2023. FGD untuk persiapan kegiatan pelaksanaan juga dilakukan bersama dengan mahasiswa Prodi Sarjana Kebidanan dan Profesi bidan dan Prodi DIII Kebidanan. Tahap akhir persiapan yaitu mempersiapkan bahan dan peralatan untuk pelaksanaan kegiatan mulai dari penentuan tempat kegiatan, pembagian tugas untuk mahasiswa, rowndown acara, dan anggaran dana, seperti terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Kegiatan FGD Dosen dan Mahasiswa

2. Pelaksanaan Kegiatan Pelatihan Prenatal Yoga

Kegiatan pelatihan prenatal yoga dilaksanakan pada tanggal 9 Juni 2023 jam 15.00 Wita di Kelurahan Gambut, diikuti oleh 12 ibu hamil usia kehamilan diatas 24 minggu dan 3 kader, kegiatan diawali dengan memberikan kuesioner pre-test tentang prenatal yoga sejumlah 17 soal untuk mengidentifikasi pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga. Kegiatan selanjutnya yaitu memberikan booklet dan penyampaian materi prenatal yoga oleh dosen Universitas Muhammadiyah Banjarmasin yang telah mendapatkan sertifikat pelatihan prenatal yoga, bidan desa sebagai fasilitator. Kemudian tanya jawab terkait materi prenatal yoga, dan melakukan demo prenatal yoga yang dipandu oleh mahasiswa. Tahap

terakhir memberikan soal post-test dan membagikan hadiah untuk ibu hamil yang telah hadir dalam kegiatan tersebut, seperti terlihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan Prenatal Yoga

3. Evaluasi Kegiatan

Pada tahap ini dilakukan review proses kegiatan prenatal yoga, mulai dari kehadiran peserta, antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan, nilai pre-test dan post-test, serta hambatan yang terjadi selama proses kegiatan. Hambatan yang dialami selama kegiatan yaitu mulai kegiatan tidak sesuai dengan rowndown karena ibu hamil banyak yang datang tidak tepat waktu. Kegiatan berhasil dilaksanakan ditandai dengan hadirnya semua ibu hamil dan kader, semua peserta mengikuti demo prenatal yoga, dan adanya peningkatan nilai post-test, seperti terlihat pada Tabel 1, Tabel 2 dan Tabel 3.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Nilai Rerata Pengetahuan Ibu Hamil dan Kader tentang Prenatal Yoga Saat Pre dan Post Test

Pengetahuan	Nilai Minimal	Nilai Maksimal	Sd	Nilai Rerata
Pre Test	64,71	100	11,95	81,57
Post Test	70,59	100	8,259	91,76

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil dan Kader tentang Prenatal Yoga Saat Pre Test

NO	Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
1	Baik	12	80%
2	Cukup	3	20%
	Jumlah	15	100%

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil dan Kader tentang Prenatal Yoga Saat Post Test

NO	Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
1	Baik	14	93,33%
2	Cukup	1	6,670%
	Jumlah	15	100%

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa pemahaman ibu hamil dan kader terkait prenatal yoga meningkat yaitu nilai rerata pre-test 81,57 terjadi peningkatan pada nilai post-test yaitu 91,76. Tabel 2 menunjukkan dari 15 responden yang menjawab soal pre-test terdapat 12 peserta (80%) yang mendapatkan nilai baik dan 3 peserta (20%) mendapatkan nilai cukup, terdapat peningkatan pada nilai post-test terlihat pada tabel 3 dari 15 peserta terdapat 14 peserta (93,33%) yang mendapatkan nilai baik dan 1 responden (6,67%) mendapatkan nilai cukup.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Hasil kegiatan pelatihan prenatal yoga ini berjalan dengan lancar dan baik, serta tercapainya target yang diharapkan yaitu ditandai dengan hadirnya seluruh peserta yaitu ibu hamil dan kader dan adanya peningkatan pengetahuan peserta tentang prenatal yoga yaitu dapat dilihat dari nilai pre-test 12 peserta (80%) yang mendapatkan nilai baik dan 3 peserta (20%) mendapatkan nilai cukup, terdapat peningkatan pada nilai post-test terlihat pada tabel 3 dari 15 peserta terdapat 14 peserta (93,33%) yang mendapatkan nilai baik dan 1 responden (6,67%) mendapatkan nilai cukup, serta seluruh peserta aktif mengikuti demo prenatal yoga. Setelah dilakukan edukasi dan pelatihan prenatal yoga diharapkan dapat mengurangi keluhan ketidaknyamanan, permasalahan psikologis yang dirasakan oleh ibu hamil serta meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam menghadapi persalinan. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa yoga pada masa kehamilan efektif dapat meningkatkan kesiapan fisik dan psikologis dalam menghadapi persalinan (Tiawaningrum et al., 2020; Wati et al., 2018), serta mengurangi ketidaknyaman dan permasalahan psikologis selama kehamilan (Lin et al., 2022; Rong et al., 2021).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini masih memiliki beberapa kekurangan yang perlu diidentifikasi sehingga hasil identifikasi dapat dijadikan dasar untuk mengembangkan kegiatan prenatal yoga di wilayah kerja Puskesmas Gambut. Diharapkan ada penelitian berkelanjutan tentang implementasi kegiatan prenatal yoga pada tiap-tiap kelas ibu hamil, sehingga kegiatan prenatal yoga dapat menjadi salah satu materi pokok yang ada pada kegiatan kelas ibu hamil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada bidan koordinator, bidan desa wilayah Kerja Puskesmas Gambut, serta kader kesehatan Kelurahan Gambut sebagai mitra yang telah bekerja sama dan berperan aktif dalam pelaksanaan kegiatan pelatihan prenatal yoga.

DAFTAR RUJUKAN

- Babbar, S., & Shyken, J. (2016). Yoga in pregnancy. *Clinical Obstetrics and Gynecology*, *59*(3), 600–612. <https://doi.org/10.1097/GRF.0000000000000210>
- Bingan, E. C. S. (2019). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, *10*(3), 466. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i3.1505>
- Evrianasari, N., & Yantina, Y. (2020). Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Outcome Persalinan. *Jurnal Kesehatan*, *11*(2), 182. <https://doi.org/10.26630/jk.v11i2.1632>
- Kriebs, J. M., & Geger, C. L. (2016). *Buku Saku Asuhan Kebidanan Varney Edisi 2* (Penny M. G). Jones and Bartlett Publishers, Inc.
- Lin, I. H., Huang, C. Y., Chou, S. H., & Shih, C. L. (2022). Efficacy of Prenatal Yoga in the Treatment of Depression and Anxiety during Pregnancy: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph19095368>
- Martínez Franco, E., Parés, D., Lorente Colomé, N., Méndez Paredes, J. R., & Amat Tardiu, L. (2014). Urinary incontinence during pregnancy. Is there a difference between first and third trimester? *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*, *182*, 86–90. <https://doi.org/10.1016/J.EJOGRB.2014.08.035>
- Nazik, E., & Eryilmaz, G. (2014). Incidence of pregnancy-related discomforts and management approaches to relieve them among pregnant women. *Journal of Clinical Nursing*, *23*(11–12), 1736–1750. <https://doi.org/10.1111/JOCN.12323>
- Prasad, D., Parween, S., Kumari, K., & Singh, N. (2021). Prevalence, Etiology, and Associated Symptoms of Vaginal Discharge During Pregnancy in Women Seen in a Tertiary Care Hospital in Bihar. *Cureus*, *13*(1). <https://doi.org/10.7759/CUREUS.12700>
- Pretorius, R. A., & Palmer, D. J. (2020). High-Fiber Diet during Pregnancy Characterized by More Fruit and Vegetable Consumption. *Nutrients* *2021*, Vol. *13*, Page *35*, *13*(1), 35. <https://doi.org/10.3390/NU13010035>
- Putri, M. (2019). Pengaruh Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii Di Puskesmas Rawang Pasar Iv Kecamatan Rawang Panca Arga Kabupaten Asahan Tahun 2019. *Excellent Midwifery Journal*, *2*(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.55541/emj.v2i2.88>
- Rong, L., Wang, R., Ouyang, Y. Q., & Redding, S. R. (2021). Efficacy of yoga on physiological and psychological discomforts and delivery outcomes in Chinese primiparas. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, *44*, 101434. <https://doi.org/10.1016/J.CTCP.2021.101434>
- Tiawaningrum, E., Novita, A., & Sobar. (2020). peran Bidan, Peran Suami, Yoga, Hypnobirthing, Self Efficacy, dan Kecemasan Persalinan Terhadap Kelancaran Persalinan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, *10*(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.33221/jiki.v10i03.752>
- Wati, N. W. K. W., Supiyati, S., & Jannah, K. (2018). Pengaruh Senam Yoga terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis dalam Menghadapi Persalinan di BPM Lasmitasari, S.ST. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, *14*(1), 39. <https://doi.org/10.24853/jkk.14.1.39-47>
- Yuniarti, Y., & Eliana, E. (2020). Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Primigravida Dalam Menghadapi Persalinan Di Bpm Kota Bengkulu. *Jurnal Media Kesehatan*, *13*(1), 9–17. <https://doi.org/10.33088/jmk.v13i1.499>