

# Upaya Peningkatan Kesehatan Ibu Hamil dengan Kegiatan Senam Hamil dan Prenatal Yoga di Desa Bagek Nyaka Santri Kecamatan Aikmel.

Indriyani Makmun<sup>a</sup>, Muliati<sup>a</sup>, Nita Evilia Damanti<sup>a</sup>, Ni Wayan Ari Adiputri<sup>a</sup>, Rizkia Amilia<sup>a</sup>, Baiq Masdariah<sup>a</sup>, Andi Setiawan tahang<sup>a</sup>, Catur Esty Pamungkas<sup>a\*</sup>, Cahaya Indah Lestari<sup>a</sup>

<sup>a</sup> Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

\*korespondensi author: ndry.ani88@gmail.com

## Info Artikel

Sejarah artikel:  
Dikirim: 10 Juni 2024  
Revisi: 7 Juli 2024  
Diterima: 10 Juli 2024

## Kata kunci:

Penyuluhan terfokus  
Ibu hamil  
Senam hamil  
Yoga prenatal

## Key word:

Focused counseling  
Relaxation for childbirth  
Prenatal yoga  
Pregnant mother

## Abstrak

Kegiatan Penyuluhan dan peraktik yang dilakukan oleh ketua dan anggota tentang Upaya Peningkatan Kesehatan Ibu Hamil Degan Kegiatan Senam Hamil Dan Prenatal Yoga dengan Pendekatan Penyuluhan Terfokus di Desa Bagek Nyaka. semua peserta diberikan lembar slide untuk mengukur pengetahuan mereka setelah diberikan intervensi berupa materi. Berdasarkan pelaksanaan kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar ibu memahami dari materi yang disampaikan oleh tim mengenai senam hamil dan prenatal yoga. Kegiatan ini dilaksanakan untuk meningkatkan kesadaran ibu hamil untuk melakukan senam hamil/prenatal yoga. Metode yang digunakan antara lain ceramah/penyampaian materi serta Tanya jawab dan melakukan senam hamil/prenatal yoga guna mendukung pengetahuan ibu tentang senam hamil/prenatal yoga. Hasil kegiatan dibuktikan dengan keaktifan peserta dalam kegiatan ini, pelaksanaan kegiatan telah mampu meningkatkan pengetahuan ibu dan bersedia mmeberdayakan diri selama kehamilan dalam persiapan kelahiran yang aman dan nyaman..

## Abstract

Counseling and Counseling Activities Carried out by tim on Efforts to Improve the Health of Pregnant Women with Pregnancy Gymnastics and Prenatal Yoga Activities with a Focused Counseling Approach in Bagek Nyaka Village. All participants were given slide sheets to measure their knowledge after being given an intervention in the form of materials. Based on the implementation of counseling activities that have been carried out, the results show that most mothers understand from the material presented by the team regarding pregnancy gymnastics and prenatal yoga. This activity was carried out to increase the awareness of pregnant women to do pregnancy exercises/prenatal yoga. The methods used include lectures/material delivery as well as questions and answers and doing pregnancy/prenatal yoga exercises to support mothers' knowledge about pregnancy/prenatal yoga exercises. The results of the activity are evidenced by the activeness of the participants in this activity, the implementation of the activity has been able to increase the knowledge of the mother and willing to empower herself during pregnancy in preparation for a safe and comfortable birth..

## Pendahuluan

Perubahan paradigma dan kemajuan zaman membuat masyarakat berupaya meningkatkan derajat kesehatannya. Salah satu upaya tersebut adalah persiapan dalam menghadapi proses persalinan yang aman, nyaman dan lancar (Hinonaung *et al.*, 2023). Kelancaran dalam menghadapi proses persalinan dapat dipersiapkan sejak awal salah satunya adalah mengikuti kegiatan senam hamil bagi ibu-ibu hamil (Nurlaelah *et al.*, 2020). Prenatal yoga dapat menjaga kondisi otot-otot dan persendian yang berperan dalam mekanisme persalinan, mempertinggi kesehatan fisik dan psikis serta kepercayaan pada diri sendiri dan penolong dalam menghadapi persalinan dan membimbing wanita menuju suatu persalinan yang fisiologis (Muzayyana *et al.*, 2021)

Prenatal yoga juga memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, otot-otot dasar panggul, ligamen dan jaringan serta fascia yang berperan dalam mekanisme persalinan, melenturkan persendian-persendian yang berhubungan

dengan proses persalinan, membentuk sikap tubuh yang prima sehingga dapat membantu mengatasi keluhan-keluhan, letak janin dan mengurangi sesak napas, menguasai teknik-teknik pernapasan dalam persalinan dan dapat mengatur diri pada ketenangan (Resmi *et al.*, 2017; Zein & Dwiyani, 2022). Prenatal yoga tentu memiliki banyak manfaat bagi ibu hamil (Andarwulan *et al.*, 2022; Noriani *et al.*, 2017). Namun perlu kita ketahui kondisi apa saja yang harus diperhatikan sebelum mengikuti prenatal yoga, kapan waktu tetap melakukannya, kapan sebaiknya yoga dihentikan, dan kontraindikasi prenatal yoga yang akan kita bahas di sini (Aprillia, 2020; Septia & Keb, 2021). Ada beberapa syarat yang harus diperhatikan ibu hamil sebelum melakukan prenatal yoga (Tudhope & Draper, 2023).

## Metode

I. Waktu Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di Desa Bagek Nyaka Santri Kec. Aikmel pada tanggal 20 Januari 2024 yang berlokasi di Klinik Bale Spa Muslimah di Desa Bagek Nyaka Santri dengan jumlah peserta adalah ibu hamil yang mau yoga/senam hamil.

## 2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan yang dilakukan dalam penyampaian materi adalah ceramah serta tanya jawab dan melakukan senam hamil/prenatal yoga guna mendukung pengetahuan ibu tentang senam hamil/prenatal yoga. Semua peserta diberikan lembar slide untuk mengukur pengetahuan mereka setelah diberikan intervensi berupa materi. Berdasarkan pelaksanaan kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar ibu memahami dari materi yang disampaikan oleh tim mengenai senam hamil dan prenatal yoga.

## Hasil dan Pembahasan

Kegiatan ini telah dilaksanakan dengan baik sesuai rencana yang telah disiapkan. Kegiatan dimulai dengan (a) Persiapan, Adapun persiapan yang dilakukan meliputi: (1) Melakukan sosialisasi terhadap bidan desa di Desa Bagek Nyaka Santri Kec. Aikmel untuk memastikan keberlangsungan kegiatan ini dengan mengungkapkan jadwal kegiatan dan system pelaksanaan kegiatan penyuluhan (2) Melakukan koordinasi tentang penyuluhan senam hamil pada ibu hamil kepada tim mahasiswa yang akan membantu program pengabdian ini secara berkelanjutan, (3) Mempersiapkan materi penyuluhan yang akan diberikan kepada peserta. (b) Pelaksanaan, Dalam tahap pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini sesuai dengan rencana pelaksanaan dan kesepakatan dengan peserta.



**Gambar 1.** Pelaksanaan Penyuluhan dan Prenatal Yoga

Pelaksanaan penyuluhan terfokus ini mendapat apresiasi dari peserta, peserta sangat antusias dengan penyuluhan yang dilakukan oleh tim, hal ini dibuktikan dengan keaktifan. Salah satunya peserta bernama Ibu Siti Muhaimin yang sangat merasakan manfaat dari kegiatan ini “menurut saya, dengan adanya penyuluhan. ini saya jadi mengerti tentang pentingnya senam hamil/ yoga untuk ibu hamil, apa lagi untuk saya yang sudah mendekati perkiraan untuk lahiran” imbuhnya. Kegiatan yang dilakukan telah mampu memberikan kontribusi positif terhadap ibu hamil secara individual dan mitra secara kelembagaan. Hasil yang dicapai mengacu pada indikator keberhasilan jangka panjang/pendek, selama pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini yang dapat dilihat dari kesesuaian jenis dan jumlah luaran yang telah dihasilkan serta presentase hasil terhadap keseluruhan target

kegiatan (Makmun *et al.*, 2022). Tentunya dalam pelaksanaan kegiatan yang telah dilakukan terdapat beberapa perubahan kegiatan akan tetapi hal tersebut dapat diselesaikan dengan koordinasi dan konsultasi bersama pihak-pihak terkait. Hasil yang dicapai selama pelaksanaan kegiatan ialah “Meningkatnya pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil/ prenatal yoga” (Terlihat pada Gambar 1).

## Simpulan dan Saran

Program kegiatan Peningkatan Kesehatan dengan Metode Penyuluhan dan pelaksanaan prenatal Yoga pada ibu hamil untuk meningkatkan mampu meningkatkan pengetahuan ibu dan bersedia mmeberdayakan diri selama kehamilan dalam persiapan kelahiran yang aman dan nyaman.

## Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Owner Klini Bale Spa Muslimah Aikmel dan para peserta yang telah turut berpartisipasi dalam kesuksesan kegiatan sosialisasi ini.

## Daftar Pustaka

- Andarwulan, S., Latifah, A., & Waroh, Y. K. (2022). Analisis Faktor–Faktor Keikutsertaan Ibu Hamil Trimester III Terhadap Prenatal Yoga: Analysis Factors of Participations Pregnant Mothers Third Trimester on Prenatal Yoga. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 8(1), 28-34.
- Aprillia, Y. (2020). *Prenatal Gentle Yoga: Kunci Melahirkan Dengan Lancar, Aman, Nyaman, Dan Minim Trauma*. Gramedia Pustaka Utama.
- Hinonaung, J. S. H., Sriasih, N. K., Pramadhani, W., Dewi, L. M. A., Utami, K. C., Natalia, E., Rismawan, M., Sukmandari, N. M. A., Berutu, H., & Widiastuti, I. A. K. S. (2023). *Keperawatan Anak*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Makmun, I., Harahap, A. P., Amini, A., Amilia, R., & Adiputri, N. W. A. (2022). Implications of Prenatal Gentle Yoga on Low Back Pain among Women in the Second and Third Trimesters of Pregnancy. *EMBRIO*, 14(2), 221-226.
- Muzayyana, M., Saleh, S. N. H., & Agustin, A. (2021). Efektifitas Senam Hamil Sebagai Pelayanan Prenatal dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Persalinan Desa Moyag Kecamatan Kotamobagu Timur Kota Kotamobagu. *LOSARI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 1-7.
- Noriani, N. K., Nurtini, N. M., & Dewi, K. P. (2017). Tingkat Pengetahuan Dan Minat Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga Di Puskesmas Ii Denpasar Selatan. *Jurnal kesehatan terpadu*, 1(2).
- Nurlaelah, N., Jasmawati, J., & Setiadi, R. (2020). Efektifitas Pelaksanaan Senam Hamil Terhadap Kelancaran Proses Persalinan pada Ibu Bersalin di Klinik Masitah Muara Jawa.
- Resmi, D. C., Hadisaputro, S., & Runjati, R. (2017). Effect of Yoga and Acupressure on Pain and Functional Capability of Lower Back in Pregnant Mothers During the Third Trimester of Pregnancy. *Belitung Nursing Journal*, 3(6), 722-728.

- Septia, E., & Keb, A. (2021). *Hamil nyaman, bersalin aman*. Guepedia.
- Tudhope, G., & Draper, R. (2023). *Achieving Equilibrium: A Simple Way to Balance Body and Mind*. Aeon Books.
- Zein, R. H., & Dwiyani, G. (2022). Fisioterapi dengan Metode Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 5(02), 14-21.