



DEVELOPMENT OF ANTENATAL CARE AND PRENATAL YOGA CLASSES FOR PREGNANT WOMEN IN MIDWIFE CLINICS DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Islah Wahyuni^{1*}, Busyra Hanim², Linda Suryani³, Susani Hayati⁴

^{1,2,3,4} Prodi Sarjana kebidanan dan Profesi Bidan, STIKes Payung Negeri Pekanbaru, Indonesia, islah_fattan@yahoo.co.id¹

ABSTRAK

Abstrak: Banyaknya komplikasi yang terjadi pada ibu maternal, maka sejak dari kehamilan sangat diperlukan pengawasan *Ante Natal Care* (ANC) dengan baik dan tepat, apalagi dalam situasi pandemi COVID-19 saat ini menyebabkan bangsa Indonesia mesti memulai beradaptasi dengan kebiasaan baru agar tetap dapat hidup sehat. Perlu upaya peningkatan kualitas pelayanan ANC yang dapat diterapkan dalam masa pandemic COVID-19 dalam memperbaiki dan mencegah timbulnya masalah komplikasi selama kehamilan, yang dapat dilakukan melalui Kelas ANC secara berkelompok sebagai sarana belajar bersama tentang kesehatan ibu hamil. Tujuan kegiatan PKM ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu mengenai kehamilan, persalinan, nifas, bayi baru lahir dan meningkatkan kesehatan ibu hamil dengan Prenatal Yoga selama masa pandemic ini. Pelaksanaannya di Klinik Bidan Praktek Mandiri Islah Wahyuni desa Kualu Kampar oleh tim PKM dosen Prodi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan beserta mahasiswa. Teknis pelaksanaannya *luring* tatap muka dan dilanjutkan *online* via *WhatsApps*. Keberhasilan kegiatan PKM tampak dari antusias ibu hamil dalam bertanya seputar masalah kebutuhan Yoga selama hamil dan respon ibu hamil dalam melakukan ulang latihan Prenatal Yoga saat dirumah mereka, ibu hamil tertarik dan sadar akan pentingnya kegiatan kelas ANC dan Prenatal Yoga ini dalam menjawab masalah dan kebutuhan mereka saat hamil masa pandemic ini.

Kata Kunci: Pembinaan; Kelas ANC; Prenatal Yoga; Ibu Hamil.

Abstract: *Many complications that occur in maternal, Ante Natal Care (ANC) supervision is needed, especially in the current situation of the COVID-19 pandemic which causes the Indonesian people to start adapting to new habits. An effort is needed to improve the quality of ANC services that can be applied during the COVID-19 pandemic to improve and prevent complications, which can be done through group ANC classes, as a means of learning together about the health of pregnant women. The purpose of PKM is to increase the knowledge, skills of mothers regarding pregnancy, childbirth, postpartum, newborns and improve the health of pregnant women with Prenatal Yoga during pandemic. The implementation at the Islah Wahyuni Independent Practice Midwife Clinic, by PKM team of lecturers and students of Program Study Midwifery. The technical implementation by face-to-face and continued online via WhatsApps. The result of PKM can be seen from the enthusiasm of pregnant women in asking questions about the problem of yoga needs during pregnancy and the response of participants in re-practicing Prenatal Yoga at their home, pregnant women are interested and aware of the importance of ANC and Prenatal Yoga classes in answering their problems and needs. when pregnant during this pandemic.*

Keywords: *Coaching; ANC Class; Prenatal Yoga; Pregnant Women.*



Article History:

Received : 15-06-2021
Revised : 05-07-2021
Accepted : 13-07-2021
Online : 14-07-2021



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

A. PENDAHULUAN

Salah satu target pembangunan kesehatan tertuang dalam *Millennial development Goals* (MDGs) bahwa diharapkan angka kematian Ibu menurun menjadi 70/100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030 (Susiana, 2019). Banyaknya komplikasi yang terjadi pada ibu maternal, sejak dari masa kehamilan sudah diperlukan pengawasan *Ante Natal Care* (ANC) dengan baik dan tepat (Kemenkes RI, 2020), pentingnya kunjungan rutin minimal enam kali selama masa kehamilan (Hub, 2020), sudah menjadi ketetapan dan capaian kunjungan ANC bagi seorang ibu hamil agar memperoleh kehamilan dan persalinan yang sehat dikemudian hari (Maisuri T. Chalid, 2016).

Situasi pandemi COVID-19 saat ini menyebabkan bangsa Indonesia mesti memulai beradaptasi dengan kebiasaan baru agar tetap dapat hidup sehat. Adaptasi kebiasaan baru harus dilakukan agar masyarakat dapat melakukan kegiatan sehari-hari sehingga dapat terhindar dari COVID-19. Melalui proses adaptasi kebiasaan baru diharapkan hak masyarakat mendapatkan hak kesehatan dasar dapat tetap terpenuhi (Hub, 2020).

Peningkatan kualitas pelayanan ANC sangat membantu dalam memperbaiki dan mencegah timbulnya masalah komplikasi selama dalam kehamilan yang dapat diterapkan dalam masa pandemic COVID-19, sehingga dapat terpantau kesejahteraan janin selama dalam kandungan (Kemenkes RI, 2020). Salah satu bentuk kegiatan yang bisa dilakukan bidan dalam meningkatkan ANC yang berkualitas adalah memberikan pelayanan Kelas ANC yang dapat dilaksanakan secara berkelompok dan secara berkelanjutan selama masa kehamilan (Hub, 2020).

Kelas ANC maksudnya adalah sarana untuk belajar bersama tentang kesehatan bagi ibu hamil, dalam bentuk tatap muka dalam kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu mengenai kehamilan, perawatan kehamilan, persalinan, perawatan nifas, perawatan bayi baru lahir, mitos, penyakit menular dan akte kelahiran (Siagian, Sihombing, Manalu, Yanti, & Ariescha, 2020).

Pelaksanaan kelas ANC pada masa pandemic ini tetaplah mengacu pada pelaksanaan protokol kesehatan pencegahan penularan COVID-19. Penularan COVID-19 terjadi melalui kontak, *droplet* dan *airborne*. Untuk itu perlu dijaga agar proses penularan ini dengan mencegah penularannya terhadap ibu dan petugas kesehatan (Aritonang, Nugraeny, Sumiatik, & Siregar, 2020).

Disamping itu kegiatan kelas ANC dilakukan dengan berbagai variasi materi yang memuat informasi seputar upaya preventif terhadap komplikasi kehamilan, dan persalinan (Linda Andri Mustofa, 2019). Salah satu usaha *promotif* yang dapat dilakukan pada ibu adalah seperti *Prenatal Yoga* dan senam dalam kehamilan

Pelaksanaan *Prenatal Yoga* akan memberikan dampak ketenangan psikologis pada ibu dalam menjalani masa-masa sulit dalam kehamilan yang dihadapinya (Babbar & Shyken, 2016), serta membantu memperbaiki posisi janin dalam kandungan dan memberikan latihan pada otot panggul dan tungkai dalam mempersiapkan persalinan normal yang didam-idamkan ibu tanpa adanya masalah atau penyulit yang berarti (Sheffield & Woods-Giscombé, 2016).

Pengembangan serta peningkatan mutu atau kualitas pelayanan kesehatan dalam memberikan edukasi, pendidikan bagi masyarakat diharapkan akan mampu membantu mencapai pemerataan kesehatan pada masyarakat dikarenakan perkembangan era revolusi industri 4.0 ini (Ristekdikti, 2018).

Dalam membantu memfasilitasi serta manajemen kesehatan semua masyarakat, dan dalam memenuhi kebutuhan mereka akan kesehatan, terutama pada kelompok khusus ibu hamil maupun bayi balita yang memerlukan pemeriksaan rutin kesehatan setiap bulannya, maka ditetapkan aturan cara pemantauan status kesehatannya dengan provider kesehatan (Islah, 2020).

Kegiatan ANC dan Posyandu dalam era *new normal* dalam masa pandemic tetap membatasi pertemuan antara *provider* dengan pasiennya, dengan membuat *appointment* atau perjanjian komunikasi yang tepat dengan menggunakan media social lainnya (Kemenkes RI, 2020).

Dalam rangka *memfollow-up* kegiatan *sharing* pengetahuan yang sudah diberikan pada saat tatap muka dalam kelas ANC yang dilakukan secara luring, sehingga diperlukan upaya dalam melakukan pemantauan yang berkelanjutan dilakukan melalui dengan media handphone yang dimanfaatkan melalui *WhatsApp* nantinya, sehingga bidan tetap mampu mengetahui perkembangan kehamilan dan kesehatan ibu hamil tersebut.

Di area Praktek Mandiri Bidan Islah Wahyuni Desa Kualu, tetap dilaksanakan kegiatan Kelas ANC dan posyandu setiap bulan dengan menerapkan protokol kesehatan yang sudah ditetapkan, dengan menjaga jarak, menggunakan masker dan *faceshield*, sewaktu ibu, bayi dan balita dibawa berkunjung ke klinik.

Pada faktanyanya dimasa pandemic ini ternyata masih didapatkan data bahwa ada ibu-ibu hamil yang kehamilannya jarang dilakukan pemeriksaan karena alasan malas dan takut keluar pada masa pandemic ini, sehingga mereka melakukan pemeriksaan hanya sekali disaat sudah mendekati hari perkiraan lahirnya (HPL) saja, yang menyebabkan tidak terpantau sedini mungkin masalah pada bayi mereka dan kesehatannya selama hamil. Dan didapatkan juga ada kelainan letak janin (seperti lintang, sungsang) yang sudah diketahui saat mereka sedang menunggu HPL nya, karena tidak pernah kontak dengan bidan sejak dari trimester awal sampai trimester akhir.

Oleh karena pentingnya pengawasan ANC yang berkualitas ini, maka perlunya kegiatan PKM dalam Penerapan Kelas ANC, Prenatal Yoga dilakukan melalui pertemuan *offline* tatap muka dan pertemuan *online* melalui *WhatsApp* sebagai bentuk *follow up* / tindak lanjut bidan agar memotivasi dan *mensupport* ibu hamil dalam melakukan pemantauan tumbuh kembang janinnya selama kehamilan dalam masa pandemic yang serba terbatas ini.

B. METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan melakukan sosialisasi, penyuluhan, pelatihan teknis dan pendampingan mitra secara langsung dalam kegiatan pemberdayaan / pembinaan Penerapan Kelas ANC, Prenatal Yoga Masa Pandemi Covid-19 dalam tatanan rumah tangga.

Kegiatan sosialisasi dan penyuluhan akan memberikan manfaat peningkatan pemahaman dan pengetahuan peserta pelatihan tentang suatu objek atau topic yang diberikan (Oktaviani, 2018). Pelaksanaan prenatal Yoga adalah upaya untuk membantu ibu hamil mempersiapkan proses kehamilan dan persalinannya lebih aman dan nyaman. (Kurnia Widya Wati, Supiyati, & Jannah, 2018)

Selanjutnya, metode pelaksanaan kegiatan PKM dilaksanakan dengan tahapan sebagai berikut.

1) Sosialisasi dan Penyuluhan

Kegiatan sosialisasi dan penyuluhan dilakukan dalam rangka meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu hamil terhadap konsep pentingnya Kelas ANC dan Prenatal Yoga selama masa pandemic yang tepat dengan konsep *coaching* dan meningkatkan kesadaran ibu dan keluarga untuk tetap menjaga kesehatannya selama kehamilan di dalam masa pandemic ini, nilai pendidikannya dari pembinaan dan pemberdayaan ini agar dapat dirasakan oleh ibu hamil. Pada fase ini disampaikan juga tentang cara dan *treatment* perawatan payudara, persiapan laktasi, pengenalan komplikasi kehamilan, Nutrisi seimbang, *hypnosis therapy* bagi masalah psikologis ibu, *Prenatal Yoga* saat pertemuan tatap muka kelas ANC, serta melakukan *follow up* seputar masalah kesehatan ibu dalam masa kehamilan via *WhatsApp Group*.

Tidak lupa melakukan *post test* dan memberikan kuesioner pasca penyuluhan dan edukasi yang sudah dilaksanakan petugas PKM pada ibu hamil.

Edukasi yang tepat dan sesuai kebutuhan ibu selama hamil akan membantu ibu melewati masa kehamilan dan persalinannya dengan baik (NW Ariyani , NN Suindri, 2012), sehingga ibu akan merasa

memiliki teman pendamping yang baik dalam melalui fase kehamilannya (Uktutias, Pratiwi, & Purnomo, 2018).

2) Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pelaksanaan ini merupakan bentuk nyata dari tahapan sosialisasi dan penyuluhan. Kegiatan ini meliputi pelatihan dan pendampingan *coaching*, dalam bentuk kelompok-kelompok kecil dalam kelas ANC, dengan melibatkan peran mahasiswa dalam pemantauannya dari tim PKM STIKes Payung Negeri Pekanbaru. Tahapan pelaksanaan ini dibagi menjadi beberapa bagian antara lain.

a) Pelatihan dan Pembinaan

Pelatihan dilakukan secara *direct* tatap muka, pada ibu yang datang ke PMB Islah Wahyuni, dan memberikan edukasi dan penyuluhan terkait tujuan dari PKM ini, dengan memperhatikan protocol kesehatan masa pandemic ini. Pembinaan dilakukan selama 6 minggu, dengan perincian: 2 minggu kegiatan kelas ANC secara Tatap muka (26 Maret - 1 April 2021), dan 4 minggu kegiatan diskusi *online* via *WhatsApps* (8 April - 8 Mei 2021).

Pada pertemuan Tatap muka dilakukan dengan pendekatan metode ceramah, diskusi kelompok dan Peragaan Praktek *Prenatal Yoga* serta *Hipnosis therapy* masalah psikologis ibu dalam kehamilan, dan pemeriksaan kehamilan gratis.

Skema kegiatan **minggu pertama** (26 maret 2021) yang terdiri dari: 1). Pelatihan/*Workshop* dalam pengenalan aspek-aspek Kebutuhan ibu selama masa kehamilan meliputi: aspek fisik dan psikologis ibu selama kehamilan, 2). Tahap mengkaji dan pertanyaan mendalam “*deep interview*” untuk mengetahui harapan dan perasaan ibu terhadap kehamilannya serta meminta ibu menuliskan harapannya didalam kertas untuk ditempelkan pada pohon harapan yang sudah disediakan. Disamping itu mengidentifikasi dini masalah risiko tinggi/komplikasi kehamilan melalui kegiatan: “Pengkajian, Perencanaan, Pemantauan, Penilaian atau Pengambilan data” 3). Penyampaian Materi: Pentingnya kelas ANC dan Prenatal Yoga 4). Melakukan Peragaan perawatan payudara dengan *panthoom*, 5). Melaksanakan bimbingan/*Coaching* dalam diskusi 3 kelompok kecil, 6).Pemberian PR tentang “Frekwensi penerapan pemenuhan Kebutuhan ibu selama kehamilan saat di rumah”, untuk ditindaklanjuti pada pertemuan berikutnya.

Skema kegiatan **minggu kedua** (1 April 2021): 1) Pengobatan dan pemeriksaan kehamilan Gratis, 2).memberikan *FeedBack* terhadap PR serta Mengumpulkan PR yang ditulis ibu kemudian ditempel kembali dipohon harapan, 3). Demonstrasi / peragaan praktek langsung terhadap ibu hamil tentang *Prenatal Yoga*, 3).

Kegiatan *Hipnosis therapy* masalah psikologis ibu, 4) Curah Pendapat dan evaluasi Kegiatan Kelas ANC.

Skema kegiatan **Diskusi online via WhatsApp** (8 April - 8 Mei 2021): 1) Menyediakan ruang diskusi *online* yang tujuannya untuk melakukan evaluasi, *follow-up* pasca pelatihan terhadap manfaat kelas ANC dan Prenatal Yoga saat ibu dirumah dan mengidentifikasi permasalahan seputar kehamilan via *WhatsApp Group* pada masa pandemi covid-19 ini.

b) Diskusi

Melaksanakan kegiatan diskusi dalam kelompok kecil secara *direct* / langsung mengenai permasalahan yang dihadapi dalam kegiatan pelatihan/praktek. Diskusi dilakukan dengan metode langsung melalui kegiatan tatap muka dengan pola dialog dan *sharing*. Pada tahapan ini akan diperoleh informasi mengenai antusiasme dan partisipasi mitra dalam mensukseskan kegiatan PKM yang dapat dijadikan bahan evaluasi. Berkenaan dengan *follow-up* pasca pelatihan kelas ANC tentang topic penyuluhan dapat dilakukan via *online* grup di aplikasi *WhatsApp* dan melibatkan peran serta keaktifan kelompok ibu-ibu tersebut dalam *sharing* dan berbagi pengalaman kehamilannya.

Diskusi dalam bentuk kelompok kecil akan mempermudah fasilitator dalam menemukan masalah yang sedang dihadapi peserta (ibu hamil), sehingga peserta mampu menyampaikan ide-ide, saran dan permasalahan yang dirasakan dengan cara terbuka dan mereka akan mendapatkan *feedback* secara langsung dan jelas oleh fasilitator yang mendampinginya (Lestaluhu, Indrawan, & Andarini, 2018).

c) Evaluasi

Penilaian dilakukan untuk mengidentifikasi efek positif dari kegiatan PKM terhadap kualitas kehamilan ibu. Evaluasi dilakukan setiap 1 (satu) minggu sekali via *online* di *WhatsApp Group* pasca pelatihan dilaksanakan. Data-data yang diperoleh berasal dari *quisioner* dan wawancara kepada mitra terkait kegiatan yang sedang dilaksanakan. Hasil penilaian/evaluasi selanjutnya dijadikan dasar dalam merumuskan optimalisasi kegiatan kedepannya dengan kesepakatan bersama.

d) Konsultasi dan Pendampingan

Pada fase ini konsultasi dan pendampingan dilakukan via online akibat keterbatasan pertemuan pada masa pandemic ini, dengan pembentukan “kelompok ibu hamil peduli Kesehatan” dan pengadaan pemantauan intensif pada ibu hamil yang mengalami masalah komplikasi selama kehamilannya serta

diterapkan pembinaan dan edukasi intensif sebagai media konsultasi dan proses pendampingan bagi mitra yang dibina secara langsung dibawah STIKes Payung Negeri baik secara *direct* tatap muka maupun *online* via *WhatsApp*. Hal ini dilakukan agar terus terjalin kerjasama yang baik antara perguruan tinggi dan mitra meskipun kegiatan PKM telah berakhir.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Kegiatan Luring / Tatap Muka

Kegiatan PKM sudah dilaksanakan TIM PKM Prodi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan STIKes Payung Negeri Pekanbaru di praktek bidan mandiri dalam masa pandemic covid-19 ini dengan jumlah peserta yang hadir 15 orang.

Kegiatan PKM minggu pertama ini, diawali dengan melakukan kegiatan *pretest* melalui kuesioner dan diakhiri kembali dengan kegiatan *posttest* yang bertujuan sebagai pengkajian, informasi terhadap pengetahuan dan pemahaman ibu hamil terhadap kebutuhan fisik dan psikologisnya dalam kehamilannya ini. Kemudian meminta ibu menuliskan harapan-harapannya terhadap proses kehamilan yang akan dilaluinya nanti agar ibu sudah mulai mengingat dan menyimpan dalam bawah sadarnya tentang harapan-harapan positifnya terhadap kehamilan dan persalinannya nanti. Kemudian tulisannya ditempelkan dipohon harapan yang diharapkan sebagai penyemangat dan pengingat baginya. Sehingga sugesti ini akan memudahkan ibu untuk dilakukan proses *hypnoterapy*.

Tabel 1. Deskripsi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Kebutuhan Fisik dan Psikologis Selama Kehamilan Sebelum dan Sesudah Ceramah dan Diskusi Kelompok.

No	Pengetahuan	Sebelum	%	Sesudah	%
1	Tinggi	1	6,7	8	53,3
2	Cukup	4	26,7	5	33,3
3	Rendah	10	66,6	2	13,4
Total		15	100	15	100

Dapat di lihat dari table 1 bahwa pengetahuan peserta meningkat menjadi tinggi 53,3%, setelah pemberian ceramah dan diskusi kelompok tentang Kebutuhan Fisik dan Psikologis selama kehamilan. Ini memperlihatkan bahwa materi yang telah diberikan sangat bermanfaat dalam menambah pengetahuan dan pemahaman peserta dalam merawat kehamilannya.



Gambar 1. 1a

1b

1c

Pada gambar 1a, 1b, 1c. dapat dilihat pelaksanaan Pretest tentang Kebutuhan Fisik dan Psikologis selama kehamilan dan setelahnya meminta ibu menuliskan harapannya terhadap proses kehamilan dan persalinan yang bahagia menurut versi diri mereka sendiri, kemudian untuk ditempelkan di pohon harapan.

Pada sesi ini juga dilakukan pemberian materi seputar Kehamilan Bahagia dan Sehat dengan pemenuhan kebutuhan Aspek Fisik dan Psikologis yang tepat dimasa kehamilan. Antusiasme peserta tampak dari pertanyaan yang disampaikan kepada penyaji terkait membahas masalah, problem dan kisah kehamilan mereka. Banyak dari peserta yang selama ini takut dalam melakukan senam hamil/Yoga selama kehamilan karena khawatir tidak dapat keluar rumah pada masa pandemic ini, mereka berasumsi jika kegiatan ini hanya dilakukan pada ibu hamil pertama saja yang belum pernah melahirkan sama sekali. Ditambah sebagian dari mereka masih beranggapan bahwa senam hamil/Yoga hamil tidak penting dilaksanakan selama kehamilan.

Penyampaian materi dimaksudkan untuk menambah pemahaman peserta dan membuka wawasan mereka dalam menjalani kehamilan yang sehat dan bahagia. Mereka juga diajarkan bagaimana cara untuk berkomunikasi dengan janin didalam kandungannya, meminta ibu memberikan pesan sugesti positif yang berulang-ulang disampaikan setiap hari kepada janin yang dikandungnya.

Pada usia kehamilan >20 minggu indera pendengaran janin sudah berkembang dengan baik dan sempurna, maka masa ini adalah periode terbaik untuk menyampaikan pesan dan berbicara intens dengan janin (Ventura, Gomes, & Neto, 2013).

Tampak rona dan raut bahagia saat ibu diajarkan dan diajak berkomunikasi dengan bayi mereka dengan elusan dan belaian diperut sehingga bayi mereka berespon dengan bergerak dan menendang saat diajak berkomunikasi.

Bayi baru lahir lebih mengenali suara ibunya dibandingkan suara ayah ataupun suara kakak dan keluarga lainnya (Grace Y Lee, 2013). Sangat disarankan agar mengajak serta suami dan keluarga untuk

dilibatkan dalam komunikasi keluarga kecil sehingga janin seakan merasakan kedua orangtuanya hadir dan menyayanginya dan ini merupakan fase memperkenalkan janin dengan lingkungan sekitarnya (Hepper, 2005).

Disamping itu para peserta diajarkan dan diperagakan perawatan Payudara selama kehamilan, agar ibu mampu mempersiapkan proses laktasi yang lebih lancar setelah persalinannya.



Gambar 2. 2a

2b

Pada gambar 2a, 2b, tampak proses Penyampaian Materi kelas ANC dan Prenatal Yoga yang diiringi dengan Praktek/demonstrasi perawatan Payudara selama hamil, perhatian dan semangat peserta terlihat nyata dalam sesi penyampaian materi ini.

Sesi kegiatan dilanjutkan dengan *Coaching* bimbingan dalam 3 kelompok kecil oleh para tim PKM dan mahasiswa dalam memantapkan pemahaman ibu terhadap pengelolaan kehamilan yang baik dan tepat selama kehamilannya sambil memberikan sugesti bahwa ibu mampu menjalani kehamilan yang sehat dan menjalani persalinan yang normal.



Gambar 3a, 3b, 3c. terlihat proses kegiatan *Coaching* / bimbingan diskusi yang dibagi dalam Tiga kelompok kecil, terdiri atas 2 tutor, dan 5 orang ibu hamil, hal ini bertujuan untuk membantu memperjelas materi yang disampaikan oleh penyuluh, dan menggali lebih jauh permasalahan-permasalahan yang dihadapi ibu dalam menjalani kehamilan dan persiapan persalinan nantinya.

Pada minggu ke-2, kegiatan inti yang diperkenalkan kepada ibu hamil dalam kelas ANC Ibu Hamil ini yaitu *Prenatal Yoga*. Namun sebelum dilakukan gerakan Yoga, maka terlebih dahulu dilaksanakan pemeriksaan hamil secara gratis, dimana pemeriksaan hamil menjadi bagian penting dan sebagai syarat utama melakukan *Prenatal Yoga* dan

Hipnosis therapy, karena bidan harus mengetahui bahwa kondisi kehamilan ibu saat ini dalam keadaan baik-baik saja, sehingga terdeteksi sedini mungkin **kontra indikasi** peserta yang tidak layak mengikuti senam hamil maupun *Prenatal Yoga*.

Salah satu indikasi diperbolehkannya melakukan senam hamil ataupun prenatal yoga adalah : Tidak Ada Keluhan fisik/psikis dan tanda –tanda vital ibu dalam batas normal (Islami & Ariyanti, 2019)



Gambar 4. 4a

4b

Gambar 4a, 4b. memperlihatkan proses kegiatan Pemeriksaan Kehamilan dan Pengobatan sebelum *Prenatal Yoga* dan *Hipnoterapy*. Dimana pemeriksaan kehamilan ini adalah untuk memastikan kondisi ibu dan janinnya dalam keadaan sehat dan layak untuk dilakukan latihan prenatal yoga dan hipno terapi.

Gerakan Yoga dalam kehamilan bertujuan untuk membantu tingkat elastisitas dan kelenturan otot panggul serta mengatasi keluhan fisik ibu seperti Nyeri punggung, pinggang, kram otot dan lain-lain. lebih tenang dan relaks dalam menghadapi proses kehamilan dan persalinannya nanti (Sari & Puspitasari, 2016). Dan diikuti dengan praktek pernafasan (*pranayama*), yang sangat baik untuk ibu hamil dalam mengatur pernafasannya agar tidak mudah sesak dan ngos-ngosan dalam beraktivitas.

Penekanan gerakan Prenatal Yoga pada ibu hamil dibedakan berdasarkan usia kandungan mereka, yang mana pada trimester I-II focus hanya untuk melatih teknik pernafasan dan memperbaiki postur tubuh dan mengurangi keluhan fisik pada daerah tulang belakang. Sementara pada ibu trimester III, focus gerakan pada teknik pernafasan dan teknik mengedan serta membantu mempertahankan posisi kepala janin pada bagian terbawah didepan pintu panggul (Novelia, Sitanggang, & Lutfiyanti, 2019) Serta membantu proses elastisitas otot panggul menjadi lebih luas dan lentur guna persiapan penurunan kepala janin saat persalinannya serta meningkatnya kesiapan mental ibu dalam menghadapi persalinan (Wadhwa, Alghadir, & Iqbal, 2020).

Hasil penelitian Mediarti,dkk, 2014 tentang Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III, bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara keluhan ibu hamil

sebelum dilakukan yoga antenatal dan setelah dilakukan yoga antenatal dengan nilai $p : 0,005$, dimana skor yang diperoleh adalah skor 7 (tahapan ringan). Ibu hamil yang rajin senam dan olahraga selama kehamilan lebih rendah rasa nyerinya dibandingkan yang tidak senam atau olahraga sama sekali, hal ini diduga tingginya aliran *hormone endorphin* dalam darah ibu hamil yang rajin senam hamil (Devi Mediarti, Sulaiman, Rosnani, 2014).

Diakhir sesi, kami memberikan tips-tips mudah dalam melakukan gerakan *Prenatal Yoga* agar peserta dapat mengulang-ulangnya dirumah sendiri bersama pasangannya setelah kegiatan tatap muka ini dilaksanakan.



Gambar 5. 5a

5b

Gambar 5a dan 5b. Memperllihatkan Pelaksanaan kelas ibu hamil disertai latihan *Prenatal Yoga* yang bermanfaat merelaksasikan otot-otot panggul, menggunakan teknik pernafasan/pranayama, serta berbagai macam tekhnik dan posisi menurunkan kepala kedasar panggul.

Kegiatan kami lanjutkan dengan pelaksanaan *Hipnosis therapy*, pada ibu hamil, dalam posisi duduk dan tidur. Mereka diminta untuk relaks dan mengikuti semua instruksi yang *coach* berikan, dan berupaya agar mereka tetap focus hanya pada janin mereka. Mereka diminta untuk melepaskan semua beban, ketakutan dan kecemasan yang dirasakan, dan meminta mereka untuk berdamai dengan diri mereka agar tiada satupun beban yang menghalangi proses kehamilan dan persalinan yang akan dijalaninya nanti.

Respon ibu setelah kegiatan *Hipnosis therapy* merasa jauh *enjoy* dan nyaman, beban dihati sudah terasa lebih ringan, masalah dengan keluarga atau suami sudah agak terasa ringan dan peserta merasa lebih percaya diri untuk mampu bersalin secara normal.

Hipnosis therapy pada ibu hamil adalah suatu upaya terapi non farmakologi bagi ibu hamil mendapatkan pengalihan perhatian dari himpitan beban dan masalah kehidupannya, dengan memperbaiki system alam bawah sadar seseorang dengan cara-cara pengalihan perhatian dan penuh dengan kenyamanan sehingga lebih santai

menjalani kehamilan dan persalinannya (Anantasari, Dwi R, & Gunawan, 2012).



Gambar 6. Pelaksanaan *Hipno Terapy*.

Gambar 6. menggambarkan suasana Pelaksanaan *Hipno terapy*. Membantu ibu melepaskan beban, uneg-uneg dan emosi, kecemasan serta ketakutan ibu dalam masa kehamilan dan menghadapi persalinan nantinya, terbukti dari pengakuan ibu yang merasa lega dan tenang setelah diberikan sugesti positif pada alam bawah sadarnya.

Kegiatan PKM ini diakhiri dengan kuis dan pemberian *posttest* tentang materi yang sudah diberikan, sehingga diketahui pemahaman ibu terhadap materi dalam kegiatan yang sudah dilakukan, serta pemberian bingkisan bagi nilai tertinggi dan kenangan-kenangan bagi ibu-ibu tersebut.



Gambar 7. 7a



7b

Gambar 7a dan 7b. pemberian hadiah dan Kenang-kenangan bagi peserta, pasca pemberian materi dan acara penutupan dengan mengumumkan nama pemuncaknya, sehingga memberikan semangat dan kebahagiaan bagi para peserta pasca kegiatan PKM dilaksanakan.



Gambar 8. Pasca Kegiatan Tatap Muka.

Gambar 8. foto bersama pasca kegiatan Tatap Muka PKM bersama tim PKM, mahasiswa dan peserta ibu hamil, dan tidak lupa memberikan pesan agar mereka melaksanakan semua anjuran dan saran yang sudah disampaikan, seperti latihan senam/*Prenatal Yoga*, berkomunikasi dengan janin, *self hypnosis*, serta perilaku hidup sehat lainnya yang membantu meningkatkan imunitas ibu dalam masa pandemic ini.

2) Kegiatan Online Via *WhatsApp*

Kegiatan PKM ini memberikan hasil kepuasan para ibu hamil, karena mereka dibantu memecahkan permasalahan secara mandiri dan melibatkan peran keluarga dalam menyelesaikan masalah dimana kami tim PKM membuka kesempatan dengan diskusi via *WhatsApp*, mereka disarankan agar melakukan semua anjuran bidan saat dirumah. Mereka dipantau dengan menilai kebutuhan dan permasalahan yang dimiliki baik secara individu ataupun kelompok.

Bentuk lain kepuasannya kami dokumentasikan dalam hasil kuesioner yang diisi langsung peserta maupun *feed back* SMS tentang kepuasan dan pencapaian hasil kegiatan kelas ANC dan kelas *Prenatal Yoga* yang sudah mereka dapatkan. Dan dibuktikan bahwa mereka melakukan ulang dirumah gerakan prenatal yoga yang sudah diajarkan kepadanya.

Banyak manfaat yang sudah mereka peroleh dengan adanya kegiatan Kelas ANC dan Prenatal Yoga yang sudah dilakukan, terhadap persiapan fisik dan mental mereka dalam menghadapi proses persalinan. Hilangnya beban dan kecemasan yang mereka rasakan selama ini dengan meningkatnya rasa percaya diri ibu serta berkurangnya keluhan-keluhan fisik yang selama ini mereka rasakan. Dan rasa percaya dan yakin mereka tumbuh besar kepada provider kesehatan dalam membantu kesehatan mereka dan melewati fase kehamilan dan persalinan yang akan datang.

Dengan tingkat kepercayaan penuh pasien kepada *provider* kesehatan, maka terdapat hubungan kepatuhan pasien dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan ibu selama kehamilan (Linda Andri Mustofa, 2019), oleh karena itu sudah sepantasnya kelas ibu ANC hamil selalu menjadi andalan dan kesempatan bagi para *provider* kesehatan dalam menangani dan membantu ibu-ibu hamil mewujudkan kehamilan yang bahagia dan persalinan yang aman dan lancar.



Gambar 9. Hasil Positif Pasca Kegiatan.

Gambar 9. memperlihatkan hasil positif pasca pelaksanaan kegiatan PKM melalui percakapan *chat* antar fasilitator PKM dengan ibu-ibu hamil. Hal ini merupakan bentuk Evaluasi via *WhatsApp* tentang berbagai efek positif dan manfaat Kelas ANC & Prenatal Yoga yang dirasakan oleh mereka, dan menilai kemungkinan penyulit dan masalah yang dihadapi oleh peserta dirumah. Sehingga dengan dini dan cepat untuk dicarikan solusinya.

Pemanfaatan media *WhatsApp* dewasa ini menjadi sangat trend dan menguasai pasar pada industry 4.0 sekarang, kemudahan yang dimilikinya tidak memerlukan biaya SMS dan dapat mengirimkan pesan dengan cepat disertai gambar, foto, video, document (Yusmita, Larisu, & Saidin, 2014). Komunikasi yang dilakukan dengan media *WhatsApp* selama pandemic covid-19 terbukti sangat membantu provider kesehatan dalam memantau perkembangan kesehatan kliennya dengan baik (Wahyuni, 2021).

D. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Kelas ANC dan *Prenatal Yoga* oleh tim PKM sudah dilakukan dengan baik, selama 6 minggu sejak 26 maret-8 mei 2021, baik secara langsung tatap muka maupun via *online whatApps* terhadap 15 ibu hamil yang dilakukan di Klinik bidan praktek mandiri. Dimana diketahui diawal memiliki pengetahuan yang kurang tentang bagaimana mewujudkan kehamilan yang bahagia dan sehat, serta belum faham terhadap kebutuhan ibu hamil aspek fisik dan psikologis selama kehamilannya. Lalu diberikan pelatihan dan penyuluhan serta demonstrasi praktek perawatan diri seperti perawatan payudara dan *Prenatal Yoga* serta tindakan *Hypnosis Terapy*, yang akhirnya merubah *mindset* mereka betapa pentingnya pemenuhan kebutuhan aspek fisik dan psikologis dalam kehamilan dengan pelaksanaan *Prenatal Yoga* yang rutin dilakukannya dirumah masing-masing. Dengan pelaksanaan *Prenatal Yoga* yang efektif, menjadikan mereka mampu menjalani kehamilan dengan baik, berkurangnya masalah gangguan fisik nyeri pinggang, punggung dan pinggul, pernafasan lebih teratur dan lapang serta perasaan yang lebih siap dan relaks dalam menghadapi proses persalinan normal nantinya.

Kelas ANC dan *Prenatal Yoga* terbukti mampu menghadirkan pola pelayanan terbaik bagi *provider* terhadap pasiennya dalam menghadapi masa kehamilan yang bahagia dan menghadapi proses persalinannya yang aman dan nyaman. Diharapkan masa pandemi ini tidak akan membatasi ibu hamil untuk mendapatkan akses pelayanan terbaik bagi kehamilannya, dan *provider* lebih meningkatkan lagi proses pelayanan yang diberikan pada mereka.

E. UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini ucapan terima kasih tak terhingga penulis sampaikan kepada: 1) Ketua STIKes Payung Negeri Pekanbaru yang selalu mengarahkan kami untuk menjalankan tugas kami dengan penuh tanggung jawab dan penuh kreatifitas, 2) Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM) STIKes Payung Negeri Pekanbaru yang telah mendorong kami untuk selalu berkarya serta mensupport kami dengan pendanaan kegiatan PKM ini yang sudah selesai kami laksanakan, 3) Ketua prodi dan seluruh dosen Prodi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan STIKes Payung Negeri Pekanbaru yang selalu bersemangat dan saling mengingatkan diantara kami, 4) Semua keluarga tercinta yang selalu menghadiahi kami dengan peluk cium hangatnya kepada kami, 5) dan semua pihak yang tak dapat kami sebutkan satu persatu yang sudah banyak membantu sehingga kegiatan ini selesai tepat pada waktunya. Dan semoga kedepannya bisa lebih baik lagi.

DAFTAR RUJUKAN

- Anantasari, R., Dwi R, N. W., & Gunawan. (2012). Hipnosis Dalam Mengurangi Cemas dan Nyeri Antenatal. *Hipnosis Dalam Mengurangi Rasa Cemas Dan Nyeri Antenatal*, 3(2), 189–196.
- Aritonang, J., Nugraeny, L., Sumiatik, & Siregar, R. N. (2020). Peningkatan Pemahaman Kesehatan pada Ibu hamil dalam Upaya Pencegahan COVID-19. *Jurnal SOLMA*, 9(2), 261–269. <https://doi.org/10.22236/solma.v9i2.5522>
- Babbar, S., & Shyken, J. (2016). Yoga in pregnancy. *Clinical Obstetrics and Gynecology*, 59(3), 600–612. <https://doi.org/10.1097/GRF.0000000000000210>
- Devi Mediarti, Sulaiman, Rosnani, J. (2014). Pengaruh Yoga Kehamilan Terhadap Pengurangan Keluhan Fisik Ibu Hamil Trimester Iii. *KEDOKTERAN DAN KESEHATAN*, 1(1), 47–53. <https://doi.org/10.35906/vom.v9i1.91>
- Grace Y Lee, B. S. K. (2013). *Fetuses respond to Father ' s Voice but prefer mother ' s voice after birth*. 2013.
- Hepper, P. (2005). Unravelling our beginnings. *Psychologist*, 18(8), 474–477.
- Hub, K. (2020). *Pelayanan ANC pada masa pandemi COVID-19*.
- Islah, W. (2020). Perilaku Perawatan Luka Perinium , Pola Hidup Sehat dan Kondisi Partum memberikan kontribusi kesakitan dan kematian Ini menunjukkan infeksi postpartum pada ibu merupakan komplikasi yang dapat terjadi dari Wabah pandemic Covid-19 yang berkembang saat ini s. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 7(2), 65–78.
- Islami, I., & Ariyanti, T. (2019). Prenatal Yoga Dan Kondisi Kesehatan Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 10(1), 49. <https://doi.org/10.26751/jikk.v10i1.623>
- Kemendes RI. (2020). *Pedoman pelayanan antenatal, persalinan, nifas, dan bayi baru lahir di Era Adaptasi Baru*.
- Kurnia Widya Wati, N. 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>
- Lestaluhu, V., Indrawan, I. W. A., & Andarini, S. (2018). Kombinasi Diskusi Kelompok Kecil dan Pemodelan sebagai Metode Alternatif untuk Menurunkan Kecemasan Primigravida Menghadapi Persalinan. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 30(2), 148. <https://doi.org/10.21776/ub.jkb.2018.030.02.13>
- Linda Andri Mustofa, D. (2019). *Kelas Ibu Hamil Untuk Memantau Capaian Kunjungan K4 (Kemilau Kupat) Sebagai Intervensi Inovatif Dalam Upaya Meningkatkan Derajat Kesehatan Ibu Dan Anak*. 4, 10–17.
- Maisuri T. Chalid. (2016). Asuhan Antenatal Berkualitas : ANC Terpadu. *Jurnal Universitas Hasanudin Departemen Obstetri Dan Ginekologi*.
- Novelia, S., Sitanggang, T. W., & Lutfiyanti, A. (2019). The Effect of Yoga Relaxation on Anxiety Levels among Pregnant Women. *Nurse Media Journal of Nursing*, 8(2), 86. <https://doi.org/10.14710/nmjn.v8i2.19111>
- NW Ariyani , NN Suindri, N. B. (2012). Pengaruh pelaksanaan kelas Antenatal Terhadap Perilaku Ibu Hamil. *Skala Husada*, 9, 10–15.
- Oktaviani, I. (2018). Pengaruh Penyuluhan Dengan Media Audiovisual

- Terhadap Kepatuhan Ibu Hamil Dalam Mengonsumsi Tablet Besi Di Puskesmas Paliyan Gunungkidul Tahun 2018. *Skripsi*. Retrieved from <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1693/>
- Ristekdikti. (2018). Vol.8.I.2018 1. *Media Pustakawan*, 8, 1–56.
- Said, A., Budiati, I., Reagan, H. A., & Dkk. (2016). Potret awal tujuan pembangunan berkelanjutan (Sustainable Development Goals) di Indonesia. In *Katalog BPS*. Retrieved from [https://filantropi.or.id/pubs/uploads/files/3 BPS Potret Awal TPB di Indonesia.pdf](https://filantropi.or.id/pubs/uploads/files/3%20BPS%20Potret%20Awal%20TPB%20di%20Indonesia.pdf)
- Sari, A. A., & Puspitasari, D. (2016). Hubungan Senam Yoga Dengan Kesiapan Fisik Dan Psikologis Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Kelas Antepartum Gentle Yoga Yogyakarta. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2), 207–211. <https://doi.org/10.37341/interest.v5i2.56>
- Sheffield, K. M., & Woods-Giscombé, C. L. (2016). Efficacy, Feasibility, and Acceptability of Perinatal Yoga on Women's Mental Health and Well-Being: A Systematic Literature Review. *Journal of Holistic Nursing*, 34(1), 64–79. <https://doi.org/10.1177/0898010115577976>
- Siagian, N. A., Sihombing, T. E., Manalu, A. B., Yanti, M. D., & Ariescha, P. A. Y. (2020). Pengaruh Pelaksanaan Program Kelas Ibu Hamil Terhadap Pengetahuan Ibu Tentang Manfaat Anc Di Desa Mekar Sari Kecamatan Delitua Kabupaten Deliserdang Tahun 2019. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 2(2), 172–177. <https://doi.org/10.35451/jkk.v2i2.380>
- Susiana, S. (2019). *Angka Kematian Ibu: Faktor Penyebab Dan Upaya Penanganannya*.
- Uktutias, S. A. M., Pratiwi, N. L., & Purnomo, W. (2018). Pengaruh Kesadaran Situasi Ibu Hamil Dengan Frekuensi Kunjungan Antenatal Di Wilayah Kerja Puskesmas Waru Kabupaten Pamekasan Tahun 2016. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 21(1), 15–21. <https://doi.org/10.22435/hsr.v21i1.89>
- Ventura, T., Gomes, M. C., & Neto, M. T. (2013). Health benefits for the mother and child from music intervention in pregnancy. *Music: Social Impacts, Health Benefits and Perspectives*, (January), 217–232.
- Wadhwa, Y., Alghadir, A. H., & Iqbal, Z. A. (2020). Effect of antenatal exercises, including yoga, on the course of labor, delivery and pregnancy: A retrospective study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155274>
- Wahyuni, I. (2021). Pemanfaatan WhatsApp dalam Pemantauan Pola Tumbuh Kembang Bayi dan Balita Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal ABDIMAS-HIP*, 2(1), 14–27. Retrieved from <http://akbidhipekalongan.ac.id/e-journal/index.php/abdimaShip/article/view/126>
- Yusmita, M., Larisu, Z., & Saidin. (2014). *Pemanfaatan WhatsApp Messenger Sebagai Media Komunikasi Antar Pribadi Mahasiswa Ilmu Komunikasi *Mei Yusmita ** Dr. Zulfiah Larisu, S.Sos, M.Si., *** Saidin, S.Ip, M.Si.* 1–12.