

PENINGKATAN KOMPETENSI BIDAN DALAM YOGA DAN RELAKSASI PADA KEHAMILAN DI KABUPATEN MALINAU

Ririn Ariyanti^{1*}, Doris Noviani², Rahmi Padlilah³, Gusriani⁴

^{1,2,3,4}Prodi S1 Kebidanan, Universitas Borneo Tarakan, Indonesia

ririn_ariyanti@borneo.ac.id¹, dorisonoviani@gmail.com², rahmipadlilah@gmail.com³,
gusriani@borneo.ac.id⁴

ABSTRAK

Abstrak: Kehamilan membuat ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang menimbulkan ketidaknyamanan pada kehamilan. Yoga pada kehamilan dapat mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan ibu sepanjang kehamilan. Ibu hamil dalam melakukan yoga kehamilan harus di damping oleh fasilitator yang terlatih untuk mencegah trauma. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kompetensi bidan dalam melakukan yoga dan relaksasi pada kehamilan. Peningkatan kompetensi ini dilakukan dengan memberikan pelatihan kepada 30 bidan di kabupaten Malinau yang dilaksanakan pada 5-6 November 2022, dimana pelaksanaan pengabdian masyarakat ini bekerjasama dengan pemerintah kabupaten Malinau serta pengurus cabang Ikatan Bidan Indonesia (IBI) cabang Malinau. Peningkatan kompetensi ini dilakukan dengan pemberian materi dan evaluasi praktikum dimana berdasarkan hasil monitoring dan evaluasi yang dilakukan dengan menggunakan observasi dan daftar tilik seluruh bidan memiliki nilai sangat baik dengan nilai rata-rata 82,5 sehingga dapat di simpulkan bahwa peningkatan kompetensi bidan dalam yoga dan relaksasi kehamilan sangat baik.

Kata Kunci: yoga kehamilan; relaksasi kehamilan; bidan.

Abstract: Women are physically and psychologically altered during pregnancy. Pregnant women can reduce discomfort with yoga during pregnancy. A trained facilitator must accompany pregnant women doing pregnancy yoga to prevent trauma. This community service aims to increase midwives' competency in yoga and relaxation during pregnancy. This competence increase was carried out by providing training to 30 midwives in the Malinau district which was held on 5-6 November 2022, where the implementation of this community service was in collaboration with the Malinau district government and the management of the Malinau branch of the Indonesian Midwives Association (IBI). This competence increase is carried out by providing material and practicum evaluation which is based on the results of monitoring and evaluation carried out using observation and checklists, all midwives have a very good score with an average value of 82.5 so it can be concluded that the increase in competence of midwives in yoga and relaxation very good pregnancy.

Keywords: pregnancy yoga; pregnancy relaxation; midwife.



Article History:

Received: 06-03-2023

Revised : 02-05-2023

Accepted: 03-05-2023

Online : 01-06-2023



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

A. LATAR BELAKANG

Wanita hamil mengalami banyak perubahan, tubuh dan pikiran yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan, ketidaknyamanan yang dirasakan ibu terjadi sepanjang kehamilan seperti cemas, sering buang air kecil, nyeri pinggang dan punggung, bengkak pada kaki, sesak nafas dan nyeri pada pangkal paha (Aprillia, 2019; Retnowati et al., 2019). Yoga kehamilan dilakukan untuk mengurangi ketidaknyamanan kehamilan, namun di sesuaikan dengan trimester kehamilan, pada kehamilan trimester pertama latihan yoga dan relaksasi dilakukan dengan lembut dan berfokus pada keselarasan panggul untuk implantasi plasenta yang optimal, pada trimester kedua berfokus pada kekuatan kaki dan tulang belakang dan pada trimester ketiga berfokus pada persiapan persalinan (Aprillia, 2019; Yulianti et al., 2022).

Dalam melakukan yoga pada kehamilan ada beberapa hal yang harus di perhatikan yaitu untuk membantu menciptakan ruang sehingga janin bisa secara optimal di dalam rahim, tidak boleh melakukan peregangan yang berlebihan, produksi hormon relaksasin meningkat pada kehamilan sehingga jangan melakukan pose yang membuat otot menjadi tegang, berlatih pernapasan akan memaksimalkan yoga kehamilan, perlu di perhatikan setiap tubuh individu unik sehingga jangan memaksakan gerakan yang sama pada semua orang (Aprilia, 2020; Ariyanti et al., 2021).

Yoga kehamilan merupakan latihan fisik dan spritual yang digunakan sejak lama yaitu sekitar 5000 tahun yang lalu. Yoga berasal dari bahasa Sansekerta “yug” yang berarti “penyatuan” dan bermakna “penyatuan dengan alam” atau “penyatuan dengan sang pencipta”. Teknik yang digunakan pada saat yoga membawa keseimbangan pada aspek tubuh, pikiran, dan kepribadian yang berbeda sehingga penggunaannya penuh dengan energi, kekuatan dan kejelasan tujuan hidup (Yulianti, Retnowati, et al., 2022). Yoga merupakan kombinasi olah badan, pikiran serta psikologis yang membantu ibu untuk mengurangi ketidaknyamanan kehamilan terutama yang ibu rasakan trimester III. Yoga kehamilan mempunyai 5 area yaitu bimbingan raga konsentrasi, pernafasan, posisi, meditasi serta relaksasi mendalam yang bermanfaat untuk membantu kelancaran dalam proses kehamilan serta persalinan (Sari & Puspitasari, 2016; Veronica et al., 2020).

Berberapa penelitian menyebutkan bahwa yoga kehamilan yang dilakukan secara teratur dapat memberikan banyak manfaat seperti meningkatkan kesehatan baik itu kesehatan fisik maupun kesehatan psikologis, membuat ibu hamil menjadi lebih sehat, rileks dan bugar dan hal ini akan berdampak pada janin yang dikandungnya (Battle et al., 2015; Rusmita, 2015; Yulianti et al., 2022). Yoga dapat diaplikasikan menjadi sebuah terapi yang dapat meningkatkan, memulihkan dan memelihara kesehatan fisik, mental, emosional, sosial dan spiritual ibu hamil (Ariyanti

& Jalilah, 2021). Yoga kehamilan mempunyai kelebihan yaitu bersifat universal, nyaman, menyenangkan dan berstruktur (Mayasari & Mustikasari, 2021).

Ibu hamil dalam melakukan yoga kehamilan harus di dampingi oleh fasilitator yang terlatih, hal ini dilakukan untuk menghindari cedera pada ibu hamil (Hamidiyanti & Pratiwi, 2020). Dewasa ini di daerah perkotaan telah banyak bidan yang melakukan pelatihan dan tersertifikasi sebagai fasilitator yoga, namun untuk daerah Kabupaten Malinau sendiri karena berada di wilayah 3T (Tertinggal, Terluar, Terdepan) dan merupakan wilayah perbatasan Indonesia – Malaysia sehingga masih banyak bidan yang belum mengetahui pentingnya melakukan yoga pada kehamilan dan bagaimana cara melakukannya, berdasarkan hasil observasi pada ibu hamil banyak mengalami keluhan kecemasan menjelang persalinan, namun pelayanan yoga hamil belum dapat di berikan, hal ini dikarenakan bidan-bidan tersebut belum memiliki kompetensi dalam memberikan pelayanan yoga kehamilan.

Pengabdian masyarakat yang dilakukan ini adalah melakukan peningkatan kompetensi kepada bidan-bidan yang berada di Kabupaten Malinau, agar memiliki pengetahuan dan kompetensi untuk melakukan pendampingan kepada ibu hamil dalam pelaksanaan yoga kehamilan, dengan pelatihan ini di harapkan terjadi peningkatan pengetahuan dan kompetensi mengenai yoga dan relaksasi kehamilan pada bidan-bidan yang ada di Kabupaten Malinau.

B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada 5-6 November 2022. Pengabdian masyarakat ini di mulai dengan melakukan analisis situasi sampai tahap evaluasi. Bentuk kegiatan ini berupa pelatihan yoga kehamilan yang diawali dengan pemberian materi, praktik, diskusi dan evaluasi. Peserta pada pelatihan ini adalah bidan yang berada di Malinau dan berjumlah 30 peserta.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan tiga tahapan yakni Pra Kegiatan, Kegiatan dan Monitoring Evaluasi. Pada tahap pra kegiatan yakni melakukan koordinasi dengan pengurus cabang ikatan bidan Indonesia cabang Malinau, melakukan pendataan bidan-bidan yang akan diikutsertakan dalam pelatihan tersebut serta mempersiapkan tempat pelaksanaan kegiatan. Tahap kedua adalah pelaksanaan kegiatan, kegiatan pengabdian masyarakat ini di lakukan di aula kantor bupati kabupaten Malinau, kegiatan ini diawali dengan melaksanakan pemberian materi mengenai perubahan fisik yang terjadi pada kehamilan, kemudian materi mengenai yoga kehamilan dan relaksasi pada kehamilan.

Tahap monitoring evaluasi dilakukan selama pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk melihat apakah peserta dapat mengikuti kegiatan ini dengan baik, apakah dapat memahami materi yang sudah dilaksanakan

dengan sesi tanya jawab, kemudian apakah peserta dapat melakukan yoga kehamilan dan relaksasi pada ibu hamil dengan baik. Metode yang digunakan dalam monitoring evaluasi ini adalah observasi dan praktikum satu satu bidan dengan di evaluasi oleh pengisi materi.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pemberian materi yoga dan relaksasi pada kehamilan

Pada pengabdian masyarakat ini bidan di berikan materi mengenai perubahan fisiologis pada kehamilan serta yoga dan relaksasi pada kehamilan yang dilakukan pada hari pertama tanggal 5 November 2022. Materi yang di berikan kepada peserta yang pertama adalah perubahan fisiologis yang terjadi pada kehamilan disampaikan oleh pemateri 1, materi kedua adalah ketidaknyamanan yang dirasakan ibu pada saat kehamilan disampaikan oleh pemateri 2, materi ketiga adalah cara mengatasi ketidaknyamanan dalam kehamilan disampaikan oleh pemateri 3, pada sesi materi juga disampaikan materi mengenai yoga dan relaksasi pada kehamilan. Pemberian materi di kemas dalam bentuk ceramah dan tanya jawab yang di sajikan dalam bentuk *Power Point*. Berikut proses pemaparan materi oleh tim pengabdian masyarakat, seperti terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Pemaparan materi perubahan fisik pada kehamilan

2. Praktik yoga dan relaksasi pada kehamilan

Pelatihan keterampilan yoga kehamilan di lakukan kepada bidan-bidan pada hari kedua 6 November 2022, dimana dalam pengabdian masyarakat ini bidan di berikan keterampilan tehnik tehnik dalam melakukan yoga kehamilan serta melakukan relaksasi pada kehamilan. Berikut menunjukkan peserta ketika mempraktikan yoga dengan di pandu oleh fasilitator pada pelatihan yoga di berikan pada kegiatan ini, seperti terlihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Praktik yoga dalam kehamilan

Tidak hanya keterampilan yoga kehamilan, pada kegiatan pengabdian masyarakat ini bidan juga di bekal keterampilan cara melakukan relaksasi pada kehamilan. Dimana yoga dan relaksasi terbukti dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil serta membuat ibu lebih siap dalam menghadapi persalinannya, ibu hamil yang melakukan yoga kehamilan juga mengalami pengurangan keluhan fisik pada trimester III (Chen et al., 2017; Muzik et al., 2012; Yulianti, Retnowati, et al., 2022). Berikut menunjukkan peserta ketika melakukan Latihan relaksasi dengan di pandu oleh fasilitator pada pelatihan yoga di berikan pada kegiatan ini, seperti terlihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Latihan relaksasi pada bidan

3. Monitoring dan Evaluasi

Dalam pengabdian masyarakat ini juga bidan di uji keterampilannya dalam melakukan yoga kehamilan, penilaian keterampilan dengan menggunakan observasi dan daftar tilik yang telah di siapkan sebelumnya oleh tim pengabdian masyarakat. Berikut hasil keterampilan yoga kehamilan, seperti terlihat pada Tabel 1.

Tabel 1. keterampilan yoga kehamilan

Keterampilan yoga	N	minimum	maksimum	mean
Test	30	75	90	82,5

Pada Table 1 menunjukkan hasil uji keterampilan yoga kehamilan dengan bidan memiliki nilai rata-rata 82,5. Berdasarkan kategori hasil keterampilan yang di buat oleh tim pengabdian masyarakat nilai rata-rata

tersebut masuk pada kategori sangat baik (sangat baik >80, baik 71-80, cukup 61-70, kurang <60).

4. Kendala yang Dihadapi

Pada pengabdian masyarakat ini terdapat beberapa kendala, yaitu ada kesulitan ketika melakukan koordinasi pada pra kegiatan, hal ini disebabkan lokasi tim pengabdian masyarakat dengan tempat pelaksanaan pengabdian berbeda pulau, dimana akses untuk menuju tempat pengabdian di tempuh dengan menggunakan perjalanan menggunakan speedboat selama 3 jam atau menggunakan pesawat perintis berpenumpang maksimal 12 orang. Selain itu juga lokasi bidan tersebar di seluruh kabupaten Malinau sehingga memerlukan waktu yang panjang untuk melakukan koordinasi, namun dukungan pemerintah daerah, pengurus cabang ikatan bidan Indonesia, serta komitmen bidan-bidan tersebut membuat acara pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat ini terdapat peningkatan kompetensi setelah dilakukan pelatihan yoga dan relaksasi dimana seluruh bidan (100%) mendapatkan nilai dengan kategori sangat baik. Dapat disimpulkan pengabdian masyarakat ini dapat meningkatkan kompetensi bidan dalam melakukan yoga kehamilan dan relaksasi. Yoga kehamilan dapat dilatih kepada ibu hamil pada kegiatan kelas ibu hamil dengan tujuan meningkatkan kesejahteraan dan kualitas ibu hamil, mengurangi ketidaknyaman yang dirasakan pada kehamilan.

Diharapkan peningkatan kompetensi bidan ini dilaksanakan secara rutin, serta melibatkan kelompok bidan yang lebih luas sehingga bidan dapat memberikan asuhan ibu hamil secara optimal. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dimana yoga pada kehamilan dapat membantu pernafasan ibu, keseimbangan tubuh dan membuat otot-otot menjadi kuat, hal ini akan membantu pasien dalam mempersiapkan proses persalinan agar minim trauma (Islami & Ariyanti, 2019; Wahyuni, 2020).

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM) Universitas Borneo Tarakan yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini sehingga terlaksana dengan baik. Pemerintah kabupaten Malinau yang telah memfasilitasi kegiatan masyarakat ini, serta pengurus cabang Ikatan Bidan Indonesia (IBI) cabang Malinau yang telah berkoordinasi dalam melakukan pengabdian masyarakat ini sehingga dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR RUJUKAN

- Aprilia, Y. (2020). *Prenatal Gentle Yoga Kunci Melahirkan Dengan Lancar, Aman, Nyaman Dan Minim Trauma*. Pt. Gramedia Pustaka Utama.
- Aprillia, Y. (2019). *Bebas Takut Hamil Dan Melahirkan*. Pt. Gramedia.
- Ariyanti, R., & Jalilah, N. H. (2021). Kelas Ibu Hamil Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Borneo*, 5(01), 51–56.
- Ariyanti, R., Noviani, D., Yulianti, I., & Gusriani. (2021). Peningkatan Kesejahteraan Ibu Hamil Dengan Prenatal Gentle Yoga Dan Relaksasi Di Kelurahan Gunung Lingkas Tarakan. *Selaparang. Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 5(1).
- Battle, C. L., Uebelacker, L. A., Magee, S. R., Sutton, K. A., & Miller, I. W. (2015). Potential For Prenatal Yoga To Serve As An Intervention To Treat Depression During Pregnancy. *Women's Health Issues*, 25(2), 134–141. <https://doi.org/10.1016/j.whi.2014.12.003>
- Chen, P. J., Yang, L., Chou, C. C., Li, C. C., Chang, Y. C., & Liaw, J. J. (2017). Effects Of Prenatal Yoga On Women's Stress And Immune Function Across Pregnancy: A Randomized Controlled Trial. *Complementary Therapies In Medicine*, 31, 109–117. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2017.03.003>
- Hamidiyanti, B. Y. F., & Pratiwi, I. G. (2020). Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Keluhan Fisik Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Kelurahan Dasan Cermen Wilayah Kerja Puskesmas Babakan Kecamatan Sandubaya. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 1(2), 52. <https://doi.org/10.32807/jpms.v1i2.474>
- Islami, & Ariyanti, T. (2019). Prenatal Yoga Dan Kondisi Kesehatan Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 10(1), 49–56.
- Mayasari, E., & Mustikasari, U. (2021). Pkm Yoga Pranatal Di Di Posyandu Mekar Wilayah Kerja Upt Blud Puskesmas Tapung Hulu I. *Covit (Community Service Of Health)*, 1(2), 22–26.
- Muzik, M., Hamilton, S. E., Lisa Rosenblum, K., Waxler, E., & Hadi, Z. (2012). Mindfulness Yoga During Pregnancy For Psychiatrically At-Risk Women: Preliminary Results From A Pilot Feasibility Study. *Complementary Therapies In Clinical Practice*, 18(4), 235–240. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2012.06.006>
- Retnowati, Y., Yulianti, I., & Ariyanti, R. (2019). *Pengantar Asuhan Kehamilan*. Cv. Bromomurup.
- Rusmita, E. (2015). Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Di Rsia Limijati Bandung [Jour]. *Keperawatan*, 3(2).
- 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. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 6(2), 110–237.
- Veronica, P. A., Enggar, Lastri, G. H., & Rafiah, S. (2020). The Effect Of Prenatal Yoga On The Anxiety Level Of Pregnant Women. *Enfermería Clínica*, 30, 331–334. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.06.074>
- Wahyuni, R. (2020). Mempersiapkan Persalinan Dengan Yoga Pregnancy. *Indonesian Journal Of Community Dedication*, 2(1).
- Yulianti, I., Noviani, D., Ariyanti, R., & Gusriani. (2022). Stress Management With Relaxation And Prenatal Yoga During The Covid-19 Pandemic. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan Stikes Pemkab Jombang*, Viii(Juni).
- Yulianti, I., Retnowati, Y., Ariyanti, R., Theresia, L., & Lestari, T. T. (2022). *Yoga Prenatal Menurunkan Kecemasan Dan Depresi*. Penerbit Adab.