

Pemberdayaan Diri Ibu Hamil Melalui Prenatal Yoga

Inayati Ceria^{1*}, Puspito Panggih Rahayu²

^{1,2}Universitas Respati Yogyakarta

*inacerya@respati.ac.id

ABSTRAK

Prenatal yoga merupakan salah satu asuhan komplementer yang bertujuan untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual untuk mengatasi ketidaknyamanan yang muncul dan mempersiapkan persalinan yang normal, lancar, alami. Tujuan pengabdian untuk mengajak ibu hamil memberdayakan diri melalui prenatal yoga. Lokasi pengabdian di Puskesmas Banguntapan III Kabupaten Bantul Yogyakarta yang dilaksanakan pada 11 Februari 2023. Jumlah peserta 13 Ibu Hamil. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pemeriksaan ibu hamil, pemberian edukasi tentang komplementer Prenatal Yoga dan melaksanakan yoga bersama-sama. Hasil Pengabdian menunjukkan hasil karakteristik Ibu Hamil di Puskesmas Banguntapan III sebagian besar berusia 20-35 tahun, belum pernah mengikuti yoga, anak pertama/primipara dan hamil trimester III. Ada peningkatan pengetahuan tentang prenatal yoga pada ibu hamil setelah dilakukan edukasi dengan hasil baik sebesar 84,62%. Hasil pemeriksaan kehamilan semua ibu hamil dalam kondisi sehat dan setelah pelaksanaan yoga semua ibu hamil merasa nyaman dan tidak ada keluhan.

Kata kunci : Pemberdayaan diri; Prenatal yoga

ABSTRACT

Prenatal yoga is a complementary care that aims to prepare pregnant women physically, mentally and spiritually to deal with discomfort that arises and to prepare for a normal, smooth, natural delivery. The purpose of the service is to invite pregnant women to empower themselves through prenatal yoga. The service location was at the Banguntapan III Health Center, Bantul Regency, Yogyakarta which was held on February 11, 2023. The number of participants was 13 pregnant women. The implementation of the activity begins with examining pregnant women, providing education about complementary Prenatal Yoga and practicing yoga together. The results of the service show that the results of the characteristics of pregnant women at the Banguntapan III Health Center are mostly 20-35 years old, have never participated in yoga, first child/primipara and are pregnant in the third trimester. There is an increase in knowledge about prenatal yoga in pregnant women after education with good results of 84.62%. The results of the pregnancy check-up were all in good health and after the yoga practice all pregnant women felt comfortable and had no complaints.

Keywords: Self-empowerment; Prenatal yoga

1. PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) di Yogyakarta tahun 2021 mengalami kenaikan sebesar 131 kasus, bila dibandingkan tahun 2020 sebesar 40 kasus. Penyebab kematian Covid-19 (80 kasus), perdarahan (13 kasus), hipertensi kehamilan (9 kasus), gangguan sistem peredaran darah (6 kasus) dan lain-lain (23 kasus). Kematian ibu disebabkan oleh kejadian yang berhubungan dengan kehamilan, atau yang diperberat oleh kehamilan tersebut atau penanganannya. (Profil DIY, 2021).

Kehamilan merupakan proses fisiologis dan membahagiakan bagi perempuan. Adaptasi kehamilan menyebabkan perubahan secara fisik dan psikologi bagi ibu. Perubahan fisik dan psikologi tersebut seringkali membuat rasa ketidaknyamanan bagi ibu hamil dan menimbulkan

gejala spesifik sesuai dengan tahapan kehamilan dari trimester satu, dua dan tiga yang perlu mendapatkan perhatian. Menjadikan ibu hamil sehat, memiliki pengetahuan cukup dan memberikan kemudahan akses pelayanan kesehatan selama kehamilan, merupakan salah satu upaya pencegahan kematian ibu (AKI) dan stunting sejak sebelum kelahiran (Dinkes Kota Yogyakarta, 2022).

Terapi komplementer dalam pelayanan kesehatan tradisional banyak digunakan di berbagai negara. Terapi komplementer sudah dikenal oleh masyarakat sebagai alternatif dari pengobatan konvensional dengan alasan adanya reaksi obat kimia dan tingkat kesembuhan, keuangan, ingin mendapatkan pelayanan atau terapi sesuai keinginan dan meningkatkan kualitas hidup. Terapi komplementer banyak diminati oleh masyarakat bahkan ibu hamil juga menggunakan terapi komplementer untuk mengurangi keluhan/ketidnyamanan yang dirasakan saat hamil. Yoga telah dikenal dan dipraktikkan sebagai terapi komplementer.

Prenatal yoga atau yoga ibu hamil adalah salah satu modifikasi hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan prenatal yoga adalah mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual untuk menghadapi proses persalinan (Pratignyo, 2014). Gerakan peregangan otot dalam prenatal yoga dapat meminimalisasi bahkan menghilangkan ketidaknyamanan yang seringkali dirasakan selama masa kehamilan seperti heart burn, nyeri di pinggul, atau tulang rusuk, keram dikaki atau sakit kepala. Selain itu, sirkulasi oksigen darah memiliki ketergantungan pada kondisi otot tubuh (Dewi et al, 2016).

Puskesmas Banguntapan III merupakan salah satu Puskesmas di Kabupaten Bantul mempunyai jumlah ibu hamil yang cukup banyak. Data ibu hamil per Januari 2023 sebanyak 203 ibu hamil terdiri dari 151 ibu hamil normal dan 52 ibu hamil berisiko. Melalui kegiatan kelas ibu hamil Puskesmas berupaya untuk meningkatkan kesehatan Ibu hamil, salah satunya dengan asuhan komplementer prenatal yoga. Dengan prenatal yoga ibu hamil diajak untuk memberdayakan diri sehingga ibu hamil dapat meminimalkan ketidaknyamanan yang dialami dan mempersiapkan proses persalinan yang normal dan alami

2. PERMASALAHAN MITRA

Puskesmas Banguntapan III merupakan salah satu Puskesmas di Kabupaten Bantul mempunyai jumlah ibu hamil yang cukup banyak, permasalahan yang dihadapi oleh Puskesmas Banguntapan III adalah sebagai berikut :

- a. Jumlah ibu hamil di wilayah Puskesmas Banguntapan III per Januari 2023 cukup banyak sebesar 203 ibu hamil baik yang normal dan berisiko.
- b. Belum pernah dilaksanakan pelayanan komplementer yoga ibu hamil di wilayah Puskesmas Banguntapan III sebagai bentuk pemberdayaan diri ibu hamil dalam mengatasi ketidaknyamanan dan persiapan persalinan.
- c. Belum ada tenaga terlatih bersertifikat prenatal yoga untuk dapat memberikan pelayanan komplementer yoga pada ibu hamil.

Untuk mengatasi masalah tersebut, maka pengabdian berencana memberikan pengetahuan tentang asuhan komplementer ibu hamil dan melakukan yoga sehingga ibu hamil akan mendapatkan pengetahuan, dan memberdayakan diri secara langsung, sehingga diharapkan ibu hamil mampu menjalani kehamilannya dengan bahagia, minim keluhan dan melatih diri untuk mempersiapkan persalinan yang lancar, normal dan alami

3. METODE PELAKSANAAN

Berdasarkan permasalahan mitra, maka upaya solusi yang ditawarkan oleh tim pengabdian adalah pemberdayaan diri ibu hamil dengan prenatal yoga . Kegiatan diawali dengan pemeriksaan kehamilan, pemberian edukasi tentang yoga dan melakukan yoga bersama. Peserta

dalam kegiatan ini adalah ibu hamil sejumlah 15-20 orang dilaksanakan pada kelas ibu hamil. Tempat di Puskesmas Banguntapan III.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat telah dilaksanakan pada :

Hari/Tanggal : Sabtu/ 11 Februari 2023
 Jam : 08.00-12.00
 Tempat : Puskesmas Banguntapan III Kabupaten Bantul
 Peserta : 13 Ibu Hamil

Pelaksanaan kegiatan rencananya dilaksanakan selama 1 hari, dengan rincian kegiatan sebagai berikut:

Pertemuan ke	Jam	Agenda
	08.00-08.15 WIB	Pembukaan dan presensi
Sesi I	08.15-09.00 WIB	Pemeriksaan kehamilan meliputi : Pemeriksaan TD, Pemeriksaan abdomen, pemeriksaan DJJ.
Sesi II	09.00 -10.00 WIB	Pemberian pengetahuan tentang komplementer yoga ibu hamil
Sesi III	10.00 -11.30 WIB	Pelaksanaan Yoga Ibu hamil : 1. Centering 2. Latihan pernafasan 3. Pemanasan 4. Pose yoga/Asanas 5. Relaksasi
	11.30 - 12.00 WIB	Evaluasi pelaksanaan yoga dan tanya jawab

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pelaksanaan kegiatan ini berjalan dengan lancar, dengan jumlah peserta adalah 13 ibu hamil. Kegiatan abdimas ini telah terlaksana sesuai target waktu yang telah direncanakan dengan pelaksanaan pada kelas ibu hamil di Puskesmas Banguntapan III Kabupaten Bantul. Dari tahap pemeriksaan, edukasi dan pelaksanaan prenatal yoga berjalan dengan lancar. Semua peserta mengikuti kegiatan sangat antusias dan mengikuti rangkaian kegiatan sampai selesai dengan aman. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat sebagai berikut :

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Peserta Pengabdian.

Karakteristik	Frekuensi	%
Umur ibu hamil		
< 20	0	
20-35	11	84,62
>35	2	15,38
Mengikuti Prenatal Yoga		
Belum Pernah	11	84,62
Pernah	2	15,38
Gravida		
Primipara	8	61,54
Multipara	5	38,46
Grandemultipara	0	0
Trimester		
Trimester I	0	0
Trimester II	5	38,46
Trimester III	8	61,54
Total	13	100

Berdasarkan tabel 1. dapat dilihat mayoritas ibu hamil yang menjadi peserta pengabdian berusia 20-35 tahun sebesar 84,62%. Sebagian besar responden merupakan ibu hamil dengan kehamilan pertama sebesar 61,54%. Umur kehamilan ibu hamil yang mengikuti yoga sebagian besar trimester III sebesar 61,54%. Sebagian besar belum pernah mengikuti yoga ibu hamil/prenatal yoga sebesar 84,62. Hal ini menunjukkan semua peserta belum memiliki keterampilan dan mengetahui pentingnya prenatal yoga sebagai upaya pemberdayaan diri ibu hamil dalam mempersiapkan persalinan.

Tabel 2. Pengetahuan ibu hamil tentang yoga

Pengetahuan	Sebelum assessment	f (%)	Setelah Assesment	f (%)
Rendah	8	61,54	0	0
Sedang	3	23,08	2	15,38
Baik	2	15,38	11	84,62

Dari Tabel 2. Pengetahuan ibu hamil sebelum edukasi kegiatan mayoritas belum tahu mengenai yoga sebanyak 8 ibu hamil (61,54%) lebih besar dari pengetahuan yang sudah tau sebesar (15,38%). Setelah dilakukan edukasi penjelasan terkait yoga maka pengetahuan ibu hamil mayoritas menjadi sudah tahu sebesar 84,62 % dan sudah tidak ada ibu hamil yang tidak tahu (0,00%).

Tabel 3. Hasil pemeriksaan ibu hamil

Pemeriksaan	Frekuensi	%
TD		
Hipotensi	0	0
Normal	13	100
Hipertensi	0	0
Presentasi		
Kepala	11	84,62
Bokong	1	7,69
Melintang	1	7,69
DJJ		
Normal	13	100
Gawat janin	0	0
Total	13	100

Dari tabel 3 menunjukkan bahwa hasil pemeriksaan kehamilan ibu hamil normal meliputi pemeriksaan tekanan darah, presentasi dan DJJ. Masih terdapat 2 ibu hamil dengan presentasi lintang dan bokong, akan tetapi karena umur kehamilan masih pada trimester II sehingga kepala masih bisa berubah posisi.

Karakteristik ibu hamil di wilayah puskesmas Banguntapan III menunjukkan usia reproduksi sehat yaitu pada usia 20-35 tahun. Hal ini menunjukkan sebagian besar ibu hamil yang mengikuti kegiatan prenatal yoga tidak tergolong dalam usia dengan faktor risiko kehamilan sehingga aman mengikuti kegiatan prenatal yoga. Ibu hamil dengan usia kurang dari 20 tahun maupun lebih 35 tahun menjadi salah satu faktor risiko terhadap kehamilannya dan meningkatkan risiko komplikasi pada persalinan.

Sebagian besar ibu hamil di Puskesmas Banguntapan III belum pernah melakukan prenatal yoga. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu belum mengetahui manfaat dari prenatal yoga untuk pemberdayaan diri selama kehamilan dan mempersiapkan proses persalinan, sehingga belum ada upaya untuk ikuti prenatal yoga sebelumnya. Menurut Pratigny (2014) prenatal yoga atau yoga ibu hamil adalah salah satu modifikasi hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil yang bertujuan untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental,

dan spiritual untuk menghadapi proses persalinan.

Sebagian besar peserta hamil anak pertama/primipara. Hal ini menunjukkan kesadaran ibu primipara terhadap kehamilannya termasuk tinggi. Pengalaman kehamilan pertama menumbuhkan rasa ingin tahu dan perhatian yang tinggi karena ibu belum mempunyai pengalaman lebih dan memiliki rasa mempersiapkan kehadiran anak pertama dengan sebaik baiknya.

Sebagian besar peserta merupakan ibu hamil trimester III. Pada kehamilan trimester III atau lebih 28 minggu secara fisik perut semakin membesar, muncul beberapa ketidaknyamanan seperti kram, pegal pada pinggang, bengkak pada kaki. Dengan prenatal yoga dapat memberikan manfaat untuk meminimalkan keluhan yang dialami ibu hamil trimester III serta penting untuk menyiapkan tubuh, nafas dan mental untuk menghadapi proses persalinan. Penelitian Rafika (2018) menunjukkan bahwa prenatal yoga efektif terhadap pengurangan keluhan fisik ibu hamil trimester III. Keluhan fisik yang berkurang setelah prenatal yoga diantaranya spasme otot, perut kembung, kesemutan pada jari tangan dan kaki, sesak nafas, pusing, kram pada kaki, konstipasi/sembelit, susah tidur, nyeri punggung atas dan bawah.

Data karakteristik informasi sebagian besar responden belum pernah mendapatkan informasi terkait prenatal yoga. Kurangnya informasi ibu hamil menyebabkan kurangnya pengetahuan sehingga kurangnya dorongan untuk melakukan usaha pemberdayaan diri. Penelitian Medyna (2021) menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan motivasi ibu hamil untuk melakukan perawatan diri pada masa kehamilan.

Hasil pemeriksaan ibu hamil meliputi pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan abdomen dan denyut jantung janin semua dalam kondisi kehamilan sehat. Dari hasil pemeriksaan, terdapat 1 ibu hamil pada dengan presentasi bokong dan 1 ibu hamil posisi lintang dengan umur kehamilan masih di trimester II. Gerakan/pose yoga yang dilakukan telah disesuaikan dengan kondisi ibu hamil, dimana tujuan utama untuk optimalisasi posisi janin.

5. KESIMPULAN

- a. Karakteristik Ibu Hamil di Puskesmas Banguntapan III sebagian besar berusia 20-35 tahun, belum pernah mengikuti yoga, anak pertama/primipara dan hamil trimester III.
- b. Ibu Hamil di Puskesmas Banguntapan III sebagian besar setelah diberikan edukasi tentang prenatal yoga mengalami peningkatan pengetahuan sebagian besar pengetahuan ibu hamil dalam kategori baik
- c. Hasil pemeriksaan kehamilan semua ibu hamil dengan kondisi sehat dan terdapat 1 ibu hamil dengan presentasi bokong dan 1 lintang dengan UK Trimester II dapat dilakukan yoga untuk optimalisasi posisi janin.
- d. Seluruh kegiatan pengabdian telah terlaksana dengan lancar dan baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih tak terhingga diucapkan kepada :

1. Kepala dan Bidan Koordinator Puskesmas Banguntapan III yang telah memberikan izin tempat dan memberikan sarana dan prasarana sehingga kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik.
2. Ketua Program Studi Kebidanan Program Diploma Tiga yang telah memberikan kesempatan pengabdian untuk melakukan pengabdian pada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinkes Kota Yogyakarta, 2022, Ibu Hamil dan Sehat di Kota Yogyakarta diakses melalui : <https://kesehatan.jogjakota.go.id/berita/id/407> pada 9 Februari 2023 jam 11.00.
- Dikes Provinsi Yogyakarta, 2021, Profil Kesehatan DIY diakses melalui <https://dinkes.jogjaprovo.go.id/download/download/254> pada 9 Februari 2023 jam 13.00.
- Handayani Rika, Syafrina Batubara dkk, 2021, Terapi Komplementer dalam Kehamilan Mind and Body Therapy, Eureka Media Aksara : Jawa Tengah.
- Islami, Titik Ariyanti, 2019, Prenatal Yoga Dan Kondisi Kesehatan Ibu Hamil, Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan Vol.10 No.1 (2019) 49-56 .
- Kementerian Kesehatan RI, 2003, Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor No. 1076/Menkes/Per/X/2003 tentang Penyelenggaraan Pengobatan Tradisional. Jakarta. Kementerian Kesehatan RI, 2007.
- Nurasih, Endang Nurrochmi, 2020, Optimalisasi Posisi Janin Melalui Prenatal Yogaterhadap Output Persalinandi Puskesmas Wilayah Kota Cirebon : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Vol.8, No.3, 2020, hal 396-407.
- Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor No. 1109/Menkes/Per/IX/2007 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Komplementer Alternatif di Fasilitas Kesehatan Pelayanan Kesehatan, Jenis Pengobatan, Tenaga Pelaksana termasuk Tenaga Asing. Jakarta
- Rafika, 2018, efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III, Jurnal Kesehatan Volume 9, Nomor 1, April 2018.