

Pemberdayaan Ibu Hamil dengan menerapkan Prenatal Gentle Yoga menuju Kehamilan Sehat pada Ibu Hamil Trimester II dan III

Miftakhul Mu'alimah^{1*}, Halimatus Saidah², Putri Wahyu Wigati³, Sutrisni⁴, Dewi Kartikasari⁵, Sunaningsih⁶

^{1,2,3,4,5,6} Program Studi Kebidanan D4, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kediri

*Correspondent Author : miftakhulmualimah@unik-kediri.ac.id

ABSTRAK

Kehamilan adalah proses yang terjadi dari pembuahan sampai kelahiran. Kehamilan yang sehat dan bebas keluhan sangat diidam-idamkan oleh ibu hamil, dan ini bukan merupakan suatu kebetulan tetapi perlu diupayakan. Salah satu upayanya adalah dengan melakukan prenatal yoga. Prenatal yoga adalah jenis yoga yang memang khusus dilakukan selama masa kehamilan yang menggabungkan metode relaksasi dan latihan fisik pada ibu hamil. Tujuan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pemahaman, sikap dan perilaku ibu hamil tentang prenatal yoga, perubahan tubuh dan keluhan, perawatan kehamilan, mempersiapkan fisik dan mental untuk persiapan persalinan. Berdasarkan survey pendahuluan, sebanyak 10 ibu hamil dengan umur kehamilan lebih dari 20 minggu terdapat 6 ibu hamil yang mengatakan bahwa masih asing dengan prenatal yoga, mereka tahunya adalah senam hamil yang diajarkan bidan saat periksa hamil dan yang ada di buku KIA, dimana gerakan yang dilakukan hanya sederhana. Peserta kelas prenatal yoga adalah ibu hamil dengan usia kehamilan >20 minggu. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di kelurahan Campurejo, kegiatan yang dilakukan meliputi : penimbangan berat badan, pengukuran tekanan darah, pemeriksaan fisik hamil, penyuluhan tentang kebutuhan ibu hamil dan prenatal yoga. Hasil dari kegiatan menunjukkan pengetahuan tentang kehamilan meningkat menjadi 70% dan kegiatan screening menunjukkan bahwa kenaikan BB ibu hamil rata rata dalam batas normal begitu juga dengan Tekanan darah dan Denyut Jantung Janin.

Kata Kunci : *Prenatal Yoga, Kehamilan Sehat*

Received: February 10, 2022

Revised: March 30, 2022

Accepted: March 31, 2022



This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

PENDAHULUAN

Menurut BKKBN, kehamilan merupakan sebuah proses bertemunya sel telur yang sudah matang dengan sperma, hingga pada akhirnya membentuk sel baru yang akan tumbuh. Dalam prosesnya akan sangat melibatkan sistem yang ada pada tubuh seorang wanita khususnya adalah sistem hormonal, dan hormon yang sangat berperan adalah hormon estrogen dan progesteron. Yang mana kedua hormon ini akan mengalami peningkatan selama kehamilan dan mempengaruhi proses adaptasi ibu hamil, sehingga persiapan yang matang, baik fisik maupun mental akan sangat berpengaruh terhadap tubuh ibu hamil.

Kesiapan dalam hal ini lebih diarahkan pada persiapan secara mental, khususnya pada awal kehamilan dan menjelang proses persalinan. Tetapi, jika persiapan mental tanpa dibarengi dengan pengetahuan tentang seluk beluk kehamilan akan sulit, sehingga banyak ibu hamil yang mengalami kecemasan dan banyak keluhan selama kehamilan.

Keluhan yang terjadi selama kehamilan terjadi karena adanya banyak perubahan pada tubuh seorang wanita, dan ini seringkali diabaikan ketika tubuh melakukan perubahan tersebut. Sehingga keluhan yang seyogyanya bisa dicegah menjadi semakin parah jika tubuh ibu hamil tidak seimbang. Salah satu cara untuk menyeimbangkan tubuh ibu hamil adalah dengan melakukan prenatal gentle yoga secara rutin karena yoga adalah cara yang baik untuk membentuk postur tubuh. Berbagai posisi yoga menyehatkan berbagai organ dan membentuk otot-otot menjadi panjang, menciptakan keyakinan dan stabilitas fisik, mental, dan emosi. Tubuh menjadi lebih kuat dan gesit. Pikiran mulai mendengarkan kebutuhan tubuh dan menumbuhkan hubungan pikiran-tubuh.

Yoga pada ibu hamil juga dapat menyeimbangkan dan menstabilkan tubuh, Saat hamil, sebenarnya hormon relaxing semakin banyak di produksi oleh tubuh. Dengan melakukan yoga, otot-otot Anda menjadi lebih kenyal, elastis dan sendi Anda lebih mudah bergerak, dan ini sangat membantu menyeimbangkan otot, ketika otot tubuh sudah seimbang maka sendi dan postur tubuh Anda secara otomatis membaik juga. Dengan posisi yang baik selama masa kehamilan maka bisa di pastikan posisi bayi Anda pasti akan optimal. Juga dapat mengurangi dan mengatasi keluhan yang terjadi selama hamil seperti *morning sickness*, sakit punggung, sakit pinggang, *weak bladder*, *heartburn*, konstipasi/sembelit, sesak nafas, kaki kram, nyeri pada tulang pinggul dan insomnia.

Yoga hamil bisa dilakukan mulai dari awal kehamilan, dimana ketika kehamilan trimester I difokuskan pada peregangan otot, latihan nafas dan meditasi. Sedangkan untuk trimester II untuk mencegah terjadinya keluhan fisik selama hamil dan mengatasi ketidaknyamanan selama kehamilan. Dan untuk trimester III lebih difokuskan pada persiapan fisik menjelang persalinan.

BAHAN DAN METODE

1. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dalam bentuk :
 - 1) Pemeriksaan fisik sebelum pelaksanaan yoga hamil
 - 2) Ceramah atau penyuluhan
 - 3) Diskusi atau tanya jawab.
 - 4) Melakukan yoga hamil
2. Media
 - 1) Leaflet
 - 2) Timbangan
 - 3) Tensi
 - 4) Doppler
 - 5) Alat Peraga yoga hamil
 - a. Matras
 - b. Gym Ball
 - c. Balok yoga

HASIL DAN PEMBAHASAN

Yoga Prenatal atau Yoga hamil adalah jenis yoga yang memang khusus dilakukan selama masa kehamilan yang menggabungkan metode relaksasi, latihan nafas dan latihan fisik pada ibu hamil. Yang mana, yoga hamil jika dilakukan secara rutin akan mengurangi dan mengatasi keluhan yang terjadi pada kehamilan.

Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan tentang manfaat yoga hamil, pemeriksaan fisik tentang kehamilan sebelum dan sesudah melakukan yoga hamil dan pelaksanaan yoga hamil di kelurahan Campurejo Kota Kediri. Dengan diberikannya penyuluhan dan melaksanakan yoga hamil diharapkan

pengetahuan ibu hamil tentang keluhan selama hamil dan cara mengatasinya dapat meningkat sehingga dapat meminimalisir terjadinya keluhan selama hamil, atau bahkan dapat mengatasi keluhan yang terjadi sehingga ibu hamil trimester II dan III dapat menjalani kehamilan dengan nyaman dan bebas keluhan. Selain itu ibu hamil dibekali dan diajarkan beberapa gerakan yoga yang aman dilakukan di rumah. Sehingga ibu hamil dapat selalu melakukan latihan fisik untuk mengatasi keluhan dan mempersiapkan kelahiran.

Pengabdian masyarakat yang berjudul “pemberdayaan ibu hamil dengan menerapkan prenatal gentle yoga menuju kehamilan sehat pada ibu hamil trimester II dan III” ini merupakan satu tugas Tridarma yang harus dilakukan oleh dosen. Kegiatan dilakukan dengan kita membagikan leaflet yang ada gambar gerakan yoga dan manfaatnya dan pemeriksaan fisik sebelum dan sesudah melakukan yoga hamil sehingga ibu hamil akan lebih antusias untuk mengikuti penyuluhan dan yoga hamil yang diberikan.

Melalui kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Kelurahan Campurejo Kota Kediri ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang penyebab terjadinya keluhan selama hamil dan cara untuk mengatasinya. Manfaat yoga hamil yang dilakukan secara teratur adalah dapat mengurangi keluhan selama hamil, menyiapkan fisik menjelang kelahiran, melenturkan otot-otot panggul, melatih dan membiasakan nafas, meningkatkan kualitas tidur, melancarkan pencernaan, melancarkan aliran darah ke seluruh tubuh dan meningkatkan suplai oksigen ke dalam jaringan tubuh.

KESIMPULAN

Prenatal Gentle Yoga sangat penting dilakukan oleh ibu hamil, bahkan sejak trimester I, yoga hamil aman dilakukan, karena gerakan tiap trimester tidaklah sama. Prenatal yoga yang dilakukan sejak dini dan rutin selama hamil dapat membantu ibu hamil mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan sehingga dalam menjalani kehamilan akan bebas keluhan dan lebih rileks. Dan ini nantinya akan berdampak positif pada tubuh dan pikiran ibu untuk persiapan menjelang persalinan yang aman, nyaman dan minim trauma.

REFERENSI

Babbar S, Parks-Savage AC, Chauhan SP. 2012. Yoga during pregnancy: a review. *American Journal of Perinatology*. 29(6):459–64.

Aprilia Y, 2020. *Prenatal Gentle Yoga*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama

Aprilia Y, 2017. *Bebas Takut Kehamilan dan Persalinan*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama

Machmudah, Khayati, N. & Widodo, S. 2014. *Ipteks Bagi Masyarakat (Ibm) : Pembentukan Kelompok Ibu Hamil Di Desa Kangkung Mranggen Demak*. *Universitas Muhammadiyah Semarang*.

Prawirohardjo S. 2016. *Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo Edisi 4*. Jakarta: PT Bina Pustaka.

Rakhshani A, Nagarathna R, Mhaskar R, Mhaskar A, Thomas A, Gunasheela S. 2012. The Effects of Yoga in Prevention of Pregnancy Complications in High-risk Pregnancies: A Randomized Controlled Trial. *Preventive Medicine*. 55(4):333–40.

Rusmita E. 2015. Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan di RSIA Limijati Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan*.3(2):80-86. Schott & Priest 2008. *Kelas Antenatal*, Jakarta, Egc.

Devi Mediarti, Sulaiman, Rosnani, Jawiah. 2014. Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III. *JURNAL KEDOKTERAN DAN KESEHATAN*, VOLUME 1, NO. 1, OKTOBER 2014 : 47-53