



PENYULUHAN DAN PELAKSANAAN PRENATAL YOGA PADA IBU HAMIL DI PMB GRIYA BUNDA CERIA PALEMBANG

Vika Tri Zelharsandy^{1*}, Rini Anggeriani²

¹Pendidikan Profesi Bidan, STIKES Abdurahman Palembang, Jl. Sukajaya No.7, KM 5 Sukabangun, Kec. Sukarami, Kota Palembang, Sumatera Selatan 30151, Indonesia

²DIII Kebidanan, STIKES Abdurahman Palembang, Jl. Sukajaya No.7, KM 5 Sukabangun, Kec. Sukarami, Kota Palembang, Sumatera Selatan 30151, Indonesia

*vikaharsandy@gmail.com

ABSTRAK

Selama kehamilan biasanya banyak sekali keluhan atau ketidaknyamanan yang umum terjadi. Salah satunya adalah nyeri punggung yang terjadi pada ibu hamil trimester ketiga. Salah satu upaya untuk mengatasi keluhan nyeri punggung adalah prenatal yoga. Yoga prenatal dapat melenturkan otot-otot di sekitar tulang belakang dan kelenturan, sehingga untuk mengatasi rasa ketidaknyamanan tersebut dibutuhkan terapi non konvensional salah satunya prenatal yoga. Latihan yoga saat ini banyak digunakan untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil, karena kemungkinan efek samping obat pada janin dan ibu hamil sangat minim. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta keterlibatan ibu hamil dalam melakukan prenatal yoga untuk meningkatkan kesehatan. Kegiatan ini dilakukan dengan beberapa tahap yaitu menjalin hubungan, memberikan proposal dan menentukan jadwal kegiatan, kemudian, akan ada evaluasi proses dari kegiatan pengabdian masyarakat yaitu sesi Tanya jawab. Penyuluhan kegiatan ini dilakukan dengan metode ceramah, diskusi dan praktik, serta dilengkapi dengan media audio visual yang digunakan saat melakukan prenatal yoga.

Kata Kunci: hamil; penyuluhan; prenatal yoga

PRENATAL YOGA IMPLEMENTATION FOR PREGNANT WOMEN AT PMB GRIYA BUNDA CERIA

ABSTRACT

During pregnancy there are usually a lot of common complaints or discomforts. One of them is back pain that occurs in third trimester pregnant women. One of the efforts to overcome back pain complaints is prenatal yoga. Prenatal yoga can flex the muscles around the spine and flexibility, so to overcome this discomfort, non-conventional therapies are needed, one of which is prenatal yoga. Yoga practice is currently widely used to improve the health of pregnant women, because the possibility of side effects of drugs on the fetus and pregnant women is very minimal. This service activity aims to increase knowledge and involvement of pregnant women in doing prenatal yoga to improve health. This activity is carried out in several stages, namely establishing relationships, providing proposals and determining the schedule of activities, then, there will be an evaluation of the process of community service activities, namely a question and answer session. This activity extension is carried out using lecture, discussion and practice methods, and is equipped with audio-visual media that is used when doing prenatal yoga.

Keywords: counseling; prenatal yoga; pregnancy

PENDAHULUAN

Selama kehamilan biasanya banyak sekali keluhan atau ketidaknyamanan yang sering terjadi pada ibu hamil. Salah satunya adalah nyeri punggung yang terjadi pada ibu hamil trimester ketiga. Sehingga adapun upaya yang bisa dilakukan untuk mengatasi keluhan nyeri punggung antara lain dengan melakukan prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan kombinasi gerakan

senam hamil dengan gerakan yoga antenatal yang terdiri dari gerakan penafasan (pranayama), posisi (mudra), meditasi dan relaksasi yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan persalinan. Prenatal yoga (yoga selama kehamilan) merupakan salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil (Rafika, 2018).

Prenatal yoga bermanfaat dapat melenturkan otot-otot di sekitar tulang belakang, sehingga untuk mengatasi rasa ketidaknyamanan. Hal tersebut merupakan suatu tindakan yang disebut terapi non konvensional. Pengobatan non konvensional yang ditujukan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat meliputi upaya meningkatkan, mencegah, menyembuhkan penyakit dan memulihkan kesehatan yang diperoleh melalui pendidikan terstruktur dengan kualitas, keamanan dan efektifitas yang tinggi yang berlandaskan ilmu pengetahuan biomedik, yang belum diterima dalam kedokteran konvensional (Geawanty et al., 2021). Latihan yoga saat ini banyak digunakan untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil, karena kemungkinan efek samping obat pada janin, ibu hamil tidak boleh mengkonsumsi obat-obatan tanpa instruksi dari dokter kandungan (Rong et al., 2020).

Yoga berasal dari bahasa Sanskerta yang artinya untuk memikul atau bergabung bersama. Definisi dan gerakan yoga ditemukan dalam kitab Yoga Sutra yang ditulis oleh Rsi Patanjali pada 3000 SM yang merupakan seorang guru besar dan fisioterapi India. Yoga merupakan kombinasi antara olah tubuh dan peregangan dengan nafas dalam dan meditasi. Yoga didesain untuk meregangkan otot dan menjaga fleksibilitas tulang belakang dan sendi. Yoga dilakukan dengan pernafasan dalam sehingga meningkatkan aliran oksigen ke otak sehingga dapat mengurangi kecemasan, depresi, gangguan psikologis dan gejala nyeri termasuk nyeri punggung bawah (Field, 2011). Faktor yang mempengaruhi ibu hamil mengikuti kelas prenatal yoga adalah (minat ibu hamil dalam mengikuti kelas prenatal yoga) antara lain adalah faktor dari dalam adalah kepercayaan diri, kepribadian, perasaan, persepsi dan faktor dari luar jenis kelamin, tingkat pengetahuan, tingkat pendidikan (Nurbaiti, 2019). Sehingga tujuan dilakukan prenatal yoga adalah untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan.

METODE

Kegiatan pengabdian dilakukan dengan menjalin kerjasama dengan memberikan proposal kegiatan dan membina hubungan dengan PMB Griya Bunda Ceria Palembang dan melakukan kunjungan untuk menentukan jadwal kegiatan pengabdian masyarakat, serta menjelaskan latar belakang pelaksanaan kegiatan, tujuan serta pelaksanaan di PMB Griya Bunda Ceria Palembang. Perlengkapan kegiatan terdiri dari mempersiapkan LCD dan Leptop yang akan digunakan untuk presentasi materi dan menggunakan matras untuk praktik prenatal yoga. Jumlah ibu hamil yang mengikuti kegiatan prenatal yoga sebanyak 14 ibu hamil dan 5 bidan yang mendampingi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan prenatal yoga dilakukan pada Hari Minggu tanggal 6 Maret 2022 di PMB Griya Bunda Ceria dan pelaksanaan dimulai dari pukul 09.00 WIB sampai dengan selesai. Penyuluhan berjalan dengan lancar dan ibu hamil sangat senang dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ibu hamil dapat memahami materi yang telah disampaikan dan mampu memberikan pertanyaan serta tanggapan dan saran, serta mampu melakukan praktik prenatal yoga.



Gambar 2. Kegiatan Pelaksanaan Acara

Peristiwa kehamilan merupakan suatu pengalaman yang berharga bagi setiap wanita. Sebagai calon ibu, tentu saja setiap wanita ingin memberikan yang terbaik bagi buah hatinya. Calon ibu tentu saja menginginkan untuk anaknya lahir secara sehat dan normal, tidak ingin lahir prematur, dan menginginkan dengan melahirkan secara normal tanpa caesar. Ketika mulai menjelang masa trimester ada begitu banyak masalah dan keluhan yang dialami oleh ibu hamil. Salah satu contohnya adanya perubahan fluktuasi emosi yang naik turun dikarenakan hormon yang berubah – ubah selama masa kehamilan. Kemudian mengalami morning sickness/ mual, kram kaki, sembelit, wasir, kesulitan tidur, kembung, maag, dan depresi menjelang kehamilan maupun sesudah kehamilan. Sehingga untuk mengatasi hal tersebut dibutuhkan suatu tindakan yaitu salah satunya olahraga, namun tidak semua olahraga diperbolehkan untuk ibu hamil. Olahraga yang diperbolehkan untuk ibu hamil salah satunya adalah prenatal yoga (Suananda, 2018)

Prenatal yoga termasuk olahraga yang tidak berat namun mampu membuat tubuh menjadi lebih fit dan fleksibel. Oleh karena itu, prenatal yoga menjadi salah satu olahraga yang direkomendasikan untuk semua orang termasuk ibu hamil. Prenatal yoga pun dapat dilakukan dimanapun dan kapanpun. Ada begitu banyak manfaat dalam mengikuti kelas yoga untuk ibu hamil dapat membantu tubuh untuk tetap kuat, sehat dan aktif selama kehamilan. Kemudian meningkatkan konsentrasi dan ketenangan menjelang persalinan, membantu keseimbangan tubuh, mengurangi sakit pinggang, mempersiapkan area panggul, meningkatkan komunikasi dengan bayi, mempelajari teknik pernafasan yang baik, mengurangi keluhan – keluhan seperti susah tidur, mengurangi resiko depresi dan kelahiran prematur, meningkatkan sirkulasi darah (Rong et al., 2020).

SIMPULAN

Salah satu keluhan yang sering terjadi pada ibu hamil di PMB Griya Bunda Ceria yaitu ibu hamil mengeluh nyeri punggung dan sulit tidur. Selain itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengatasi keluhan yang dialami oleh ibu hamil. Pada akhirnya manfaat yang didapatkan dari pelaksanaan pengabdian masyarakat tersebut yaitu ibu hamil merasa nyaman dan bersemangat serta berkeinginan untuk mengikuti kelas prenatal yoga.

DAFTAR PUSTAKA

- Field, T. (2011). Yoga clinical research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 17(1), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2010.09.007>
- Geawanty, R. A., Rohaya, & Novita, N. (2021). the Effect of Prenatal Yoga on Back Pain in Third Trimester of Pregnant Women. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 12–16. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v10i1.183>
- Nurbaiti. (2019). Edukasi Kesehatan Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 1(3), 206. <https://doi.org/10.36565/jak.v1i3.60>
- Rafika. (2018). Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 86. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i1.763>
- Rong, L., Dai, L. J., & Ouyang, Y. Q. (2020). The effectiveness of prenatal yoga on delivery outcomes: A meta-analysis. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 39(March), 101157. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101157>
- Suananda, Y. (2018). *Prenatal dan Postnatal Yoga*. Kompas.