



Penerapan Senam Yoga Pada Ibu Hamil Melalui Kelas Prenatal

*Implementation Of Yoga General On Pregnant Women Through Prenatal Class
In The Work Area Of Hutabaginda Puskesmas In 2021*

Urhuhe Dena Siburian¹, Janner Pelanjani Simamora², Riance Mardiana Ujung³

*Program Studi D III Kebidanan Tarutung Poltekkes Kemenkes Medan
9999999999999999 Jl. Raja Toga Sitompul KM 12 Kode Pos 22417 Kecamatan Siatas Barita
Kabupaten Tapanuli Utara Propinsi Sumatera Utara Indonesia*

ARTICLE INFORMATION

Received : 25 January 2022
Revised: 29 March 2022
Available online: 9 April 2022

KEYWORDS

Yoga Exercises, Pregnant Women, Counseling, Demonstration, Knowledge

CORRESPONDENCE

Phone : 081397985718
E-mail: denasiburian2019@gmail.com

ABSTRACT

Yoga is a sport that is recommended for everyone, including pregnant women. Yoga exercises can be done anywhere and anytime. The benefits of taking yoga classes for pregnant women can help the body to stay strong, healthy and active during pregnancy. Then increase concentration and calm before delivery, help balance the body, reduce back pain, prepare the pelvic area, improve communication with the baby, learn good breathing techniques, reduce complaints such as insomnia, reduce the risk of depression and premature birth, increase blood circulation.

Participants were pregnant women who were in the working area of the Hutabaginda Health Center as many as 38 people. The activities carried out were pretest, counseling, demonstration and posttest which were carried out according to the schedule of prenatal class implementation.

Based on the results of the pre test and post test, it can be seen that there was an increase in the number of pregnant women who had good knowledge from 21 people (55%) at the time of the pre test to 31 people (82%) after the post test. Mothers who had less than 4 knowledge (11%) at the time of the pre test, were not found again at the time of the post test.

The discussion and question and answer activities took place very enthusiastically where many participants asked questions during the counseling and were excited to demonstrate yoga exercise.

Keywords : *Yoga Exercises, Pregnant Women, Counseling, Demonstration, Knowledge*

PENDAHULUAN

Kehamilan dan persalinan merupakan suatu hal yang akan tetapi bukan berarti tanpa resiko. Kehamilan dan persalinan memberikan kontribusi terhadap banyaknya Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB).

Penyebab kematian ibu dapat terjadi pada saat kehamilan, persalinan dan nifas yang disebabkan oleh aspek medis, social, budaya dan agama. Secara global 80% kematian ibu tergolong pada kematian ibu langsung. Pola penyebab langsung dimana sama, yaitu perdarahan (25%, biasanya perdarahan pasca persalinan), sepsis (15%), hipertensi dalam kehamilan (12%), partus macet (8%), komplikasi aborsi tidak aman (13%) dan sebab-sebab lain (8%). [1]

Ibu hamil dengan hipertensi mempunyai kecemasan tinggi selama proses kehamilan, dikarenakan risiko yang besar yang akan dihadapi oleh dirinya maupun bayi yang dilahirkan. Kondisi tersebut akan bertambah sulit jika ibu hamil dengan hipertensi memiliki perasaan-perasaan yang mengancam seperti munculnya perasaan khawatir yang berlebihan, kecemasan dalam menghadapi kelahiran. [2]

Secara fisiologis ibu hamil mudah tersinggung. Gelisah, tidak mampu memusatkan perhatian, ragu-ragu, bahkan kemungkinan ingin lari dari kenyataan hidup. Pada gilirannya, kondisi ini dapat menyebabkan kecemasan dan ketegangan lebih lanjut sehingga membentuk suatu siklus umpan balik yang dapat meningkatkan intensitas emosional secara keseluruhan. Untuk memutuskan siklus kecemasan tersebut ada beberapa cara yang dapat dilakukan yaitu latihan fisik seperti : senam hamil, senam

yoga, senam pilates, metode hypnobirthing, teknik olah nafas dan meditasi. [3]

Senam yoga menjadi salah satu olahraga yang direkomendasikan untuk semua orang termasuk ibu hamil. Ada begitu banyak manfaat dalam mengikuti kelas yoga untuk ibu hamil diantaranya dapat membantu tubuh untuk tetap kuat, 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, mempelajari teknik pernafasan yang baik, mengurangi keluhan-keluhan seperti susah tidur, mengurangi resiko depresi dan kelahiran prematur, meningkatkan sirkulasi darah. [4]

Masih banyak ibu hamil yang ragu, dikarenakan kuatir apakah dapat melakukan olahraga ketika sedang hamil dan takut akan membahayakan janin ketika melakukan olahraga. Padahal olahraga sangat diperlukan untuk ibu hamil. Keselamatan janin maupun ibu hamil itu sendiri akan dijamin aman dikarenakan senam yoga ini selalu diawasi oleh instruktur yang berpengalaman dan gerakan pada yoga tidaklah membahayakan. Sehingga perlu adanya komunikasi visual untuk memberikan info kepada ibu hamil mengenai informasi akan pentingnya melakukan olahraga terutama senam yoga saat masa kehamilan. Strategi yang dapat dilakukan adalah dengan menyelenggarakan senam yoga pada kelas prenatal.

Penelitian yang dilakukan Ashari (2019) didapatkan hasil bahwa senam yoga pada tahap prenatal memiliki pengaruh terhadap turunnya kejadian kecemasan pada ibu hamil. [5] sejalan dengan penelitian Elly Rusmita (2019) terdapat hubungan yang bermakna antara senam yoga pada ibu hamil dengan kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan (p -value = 0,014) dimana senam yoga dapat mengatasi ketidaknyamanan yang timbul selama kehamilan. [6] Dan dari penelitian Wike Sri Yohana (2017) didapatkan hasil ada hubungan senam yoga prenatal terhadap proses persalinan pada ibu bersalin dengan p -value = 0,003 [7]

Berdasarkan survey awal pada beberapa ibu hamil di masa pandemi ini, bahwa ibu hamil merasa cemas akan tingginya kasus penyakit Covid 19, merasa takut tertular dari orang lain, merasa takut keluar dari rumah, termasuk ke pelayanan kesehatan untuk memeriksa kesehatan dan kehamilannya. Selanjutnya ibu hamil juga khawatir jika persalinan nanti akan mengalami kesulitan dan nantinya harus menjalani operasi di rumah sakit, karena pada awal masa pandemic Covid 19, Rumah Sakit Umum daerah Tarutung merupakan rumah sakit rujukan penderita Covid 19 untuk kabupaten Tapanuli Utara, seperti Kabupaten Humbang Hasundutan, Toba samosir, Tapanuli Tengah dan Tapanuli Selatan.

Senam yoga sudah dilaksanakan di kelas prenatal di wilayah kerja Puskesmas Hutabaginda namun tidak rutin, dan sejak Pandemi Covid 19 senam yoga tidak dilaksanakan lagi. Oleh karena itu, Tim Pengabdian masyarakat merasa perlu untuk menghidupkan lagi senam yoga dengan melakukan penyuluhan dan demonstrasi senam yoga pada kelas prenatal di wilayah kerja Puskesmas Hutabaginda.

Adapun tujuan dalam Pengabdian Masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang senam yoga dan diharapkan ibu dapat melakukan sendiri di rumah.

METODE

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan kepada ibu hamil yang datang ke kelas prenatal di Poskesdes pada bulan Agustus dan September 2021 yang berjumlah 38 orang. Kegiatan ini melibatkan Tim Pengabdian Masyarakat, Bidan Koordinator, Bidan Desa dan Ibu Hamil. Adapun kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut :

a. *Pre test* dan *Post test*

Sebelum melaksanakan penyuluhan dilakukan pretest untuk mengukur pengetahuan ibu tentang senam yoga. Setelah dilakukan penyuluhan dan demonstrasi tentang senam yoga, pada kelas prenatal bulan berikutnya dilakukan post test untuk melihat apakah ada peningkatan tingkat pengetahuan ibu. Tingkat pengetahuan diukur dengan kuesioner yang telah disiapkan.

b. Penyuluhan tentang senam yoga

Melaksanakan penyuluhan tentang pengertian, manfaat, prosedur dan kontra indikasi senam yoga, menggunakan media power point dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab.

c. Demonstrasi senam yoga

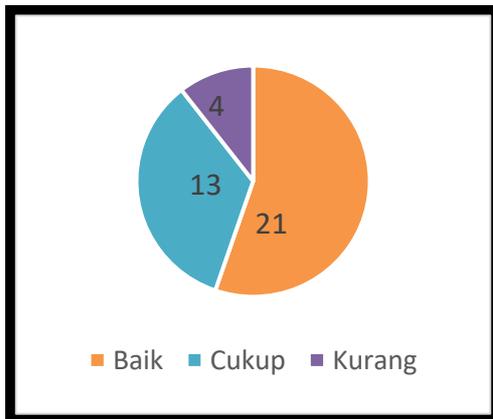
Pada kegiatan ini tim peneliti memutar video senam yoga, mendemonstrasikan langkah-langkah senam yoga, kemudian bersama-sama ibu hamil mempraktekkan senam yoga. Praktek dilakukan sebanyak 2 kali.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat tentang senam yoga pada ibu hamil dilaksanakan kepada 38 ibu hamil yang ada di 5 Poskesdes di wilayah kerja Puskesmas Hutabaginda, yaitu Poskesdes Parbubu Dolok, Poskesdes Hutatoruan VII dan X, Poskesdes Aek Siacimun. Poskesdes Partali Julu dan Parbaju Julu, Poskesdes Hapoltahan dan Parbaju Toruan.

1) *Pre Test*

Sebelum dilaksanakan penyuluhan tentang senam yoga, dilakukan *pre test* untuk mengukur pengetahuan ibu tentang pengertian, tujuan, langkah-langkah senam yoga dan kontra indikasi senam yoga yang telah disusun dalam bentuk pertanyaan di lembar kuesioner. Hasil *pre test* didapatkan sebagai berikut : ibu hamil dengan pengetahuan baik 21 orang (55%), pengetahuan cukup 13 orang (34%) dan pengetahuan kurang 4 orang (11%).



Gambar 4.2 Distribusi hasil *pre test* tentang Senam Yoga

2) Pelaksanaan Penyuluhan dan Simulasi

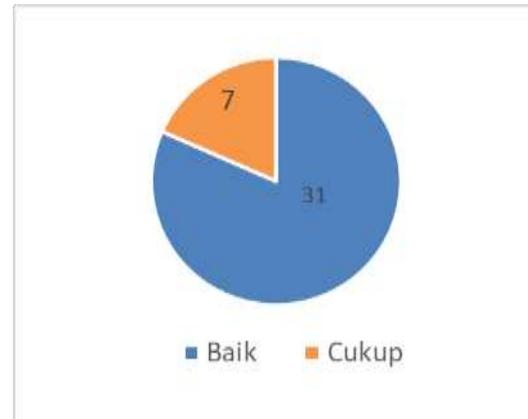
Kegiatan penyuluhan dilaksanakan kepada ibu hamil tentang senam yoga pada ibu hamil yang mencakup pengertian, manfaat, langkah-langkah atau prosedur dan kontra indikasi pelaksanaan senam yoga. Tim Pengabdian menyampaikan materi dengan metode ceramah dengan media power poin. Proses penyuluhan berlangsung dengan antusias dan proses tanya jawab berlangsung dengan lancar dan berlangsung sekitar 1 jam.

3) Demonstrasi

Kegiatan demonstrasi dilakukan dengan terlebih dahulu menonton video pelaksanaan senam yoga. Video berlangsung sekitar 15 menit. Setelah menonton video, Tim Pengabdian mendemonstrasikan senam yoga. Senam yoga dipraktikkan sebanyak 2 kali. Ibu hamil terlihat sudah menguasai gerakan senam yoga, karena sebelumnya ibu sudah pernah terpapar dengan senam yoga sebelum masa pandemic Covid 19. Menurut ibu, mereka kembali diingatkan tentang gerakan-gerakan senam yoga dan akan mempraktekkan sendiri di rumah.

4) Post Test

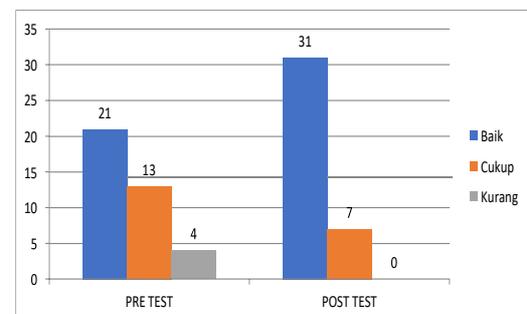
Post test dilakukan sesuai jadwal pelaksanaan kelas prenatal pada bulan berikutnya. Kuesioner yang diberikan sama dengan pada *pre test* untuk mengukur sejauh mana perubahan pengetahuan ibu tentang senam yoga setelah mendapat penyuluhan dan demonstrasi senam yoga serta telah mempraktekkan sendiri senam yoga di rumah masing-masing. Hasil *post test* didapatkan sebagai berikut : ibu hamil yang berpengetahuan baik 31 orang (82%) dan tidak dijumpai lagi ibu hamil dengan pengetahuan kurang.



Gambar 4.3 Distribusi Hasil *Post Test* tentang Senam Yoga

Berdasarkan hasil *pre test* pada gambar 4.2 dan post test dan gambar 4.3 dapat dilihat bahwa ada penambahan jumlah ibu hamil yang berpengetahuan baik dari 21 (55%) ibu hamil pada saat *pre test* menjadi 31 (82 %) ibu hamil setelah post test. Ibu yang berpengetahuan cukup 13 orang (34%) menjadi 7 orang (18%). Berpengetahuan kurang dari 4 (11%) ibu hamil pada saat *post test* tidak ditemukan lagi ibu hamil yang berpengetahuan kurang.

Peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang senam yoga setelah diadakan penyuluhan dan demonstrasi dapat dilihat pada gambar berikut ini :



Gambar 4.4 Hasil *Pre Test* dan *Post Test* Ibu hamil dalam diagram batang

Penyuluhan dan demonstrasi senam yoga pada ibu hamil yang berjumlah 382 orang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu hamil tentang manfaat senam yoga pada ibu hamil.

Menurut Notoatmodjo (2007), pengetahuan merupakan kemampuan seseorang untuk mengungkapkan kembali apa yang diketahuinya dalam bentuk bukti jawaban baik lisan, atau tulis, yang merupakan stimulasi dari pertanyaan. Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian yaitu responden [1]

Pengetahuan responden diukur dengan menggunakan kuesioner sebelum dilakukan penyuluhan (*pre test*) dan sesudah penyuluhan dan demonstrasi (*post test*). Menurut Notoatmodjo (2007) *pre test* dan *post test* dilakukan untuk menguji adanya perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya penyuluhan [1]

Hasil *pre test* dan *post test* pada gambar 4.4 menunjukkan adanya peningkatan jumlah ibu yang berpengetahuan baik dari 21 orang (55%) pada *pre test* menjadi 31 orang (82%) pada *posttest*. Ibu yang berpengetahuan cukup dari 13 orang (34%) menjadi 7 orang (18%). Ibu yang berpengetahuan kurang ada 4 orang (11%) pada saat *pre test* dan pada *post test* tidak ditemukan lagi ibu hamil yang berpengetahuan kurang. Dari hasil pengukuran pengetahuan ini dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang senam yoga setelah diberikan penyuluhan dan demonstrasi senam yoga secara langsung.

Hal ini sesuai dengan pendapat Notoatmodjo (2007) bahwa penyuluhan merupakan suatu media dalam promosi kesehatan yang tujuannya dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Orang akan semakin tahu terhadap suatu hal karena adanya penginderaan terhadap suatu objek. [1] Sejalan dengan pendapat lain oleh Machfoedz (2007) bahwa penyuluhan kesehatan merupakan kegiatan dalam pendidikan di bidang kesehatan, yang dilakukan dengan menyebarkan suatu pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu ajaran yang ada hubungannya dengan kesehatan. [8]

Diharapkan setelah mendapat penyuluhan dan mempraktekkan secara langsung senam yoga pada kegiatan pangabdian masyarakat ini, para ibu hamil dapat mempraktekkan sendiri di rumah secara rutin. Hal ini sesuai dengan pendapat Notoatmodjo (2007) bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari dengan pengetahuan. [1] Jadi pengetahuan yang didapatkan ibu tentang senam yogha maka diharapkan diaplikasikan ibu dalam kehidupan sehari-hari. Supaya ibu-ibu semakin terampil melakukan senam yoga, maka Tim Pengabdian memberikan video tentang senam yoga ini kepada bidan desa sehingga dapat dipraktekkan pada kegiatan kelas prenatal setiap bulannya.

KESIMPULAN

Setelah penyuluhan dan demonstrasi terjadi peningkatan pengetahuan dari hasil *pre test* dan *post test*, dimana ibu dengan pengetahuan baik dari 21 orang (55%) ibu hamil pada saat *pre test* menjadi 31 orang (932%) ibu hamil setelah *post test*. Ibu hamil pada saat *pre test* berpengetahuan kurang 4 orang (11%) dan pada saat *post test* tidak ditemukan lagi ibu hamil yang berpengetahuan kurang. Kegiatan penyuluhan dan

demonstrasi berlangsung sangat antusias di mana banyak peserta bertanya dan semangat mengikuti setiap gerakan pada senam yoga. Diharapkan kepada Bidan Desa untuk tetap melaksanakan secara rutin senam yoga pada saat kegiatan kelas prenatal sehingga ibu hamil mengetahui tentang senam yoga dan mau mempraktekkan senam yoga di rumah masing-masing.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam kegiatan ini Tim Pengabdian banyak menerima bantuan dan dukungan dari berbagai pihak diantaranya Direktur Poltekkes Kemenkes Medan dan jajarannya, Ketua Prodi D III Kebidanan Tarutung Poltekkes Kemenkes Medan, Kepala Puskesmas, Bidan Koordinator dan Bidan Desa Puskesmas Hutabaginda, serta para responden yang telah bersedia terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

REFERENSI

- [1] S. Notoadmojo, *Promosi Kesehatan, Teori dan Aplikasinya*. Jakarta: CV. Rineka Cipta, 2007.
- [2] I. B. Manuaba, *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana*. Jakarta: EGC, 2010.
- [3] A. Yesie dan Ritchmond B, *Gentle Birth : Melahirkan Tanpa Rasa Sakit*. Jakarta: PT. Gramedia Wiidiasarana Indonesia, 2011.
- [4] Febriyanti, *Praktek Klinik Kebidanan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2018.
- [5] G. S. P. Ashari, "Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Tri Mester III," *Media Kesehat. Masy. Indones.*, vol. 15 No. 1, no. Vol. 15 No. 1 : Maret 2019, 2019, doi: <http://dx.doi.org/10.30597/mkmi.v15i1.5554>.
- [6] E. Rusmita, "Pengaruh senam hamil Yoga terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan di RSIA Limijati Bandung," *J. Ilmu Keperawatan*, vol. III No. 2, no. Vol. III No.2 September 2019, 2019.
- [7] W. S. Yohana, "Hubungan Senam Yoga Prenatal dengan Lamanya Proses Persalinan Kala II pada Ibu Bersalin di BPS Nangah Sri Niati Kab Mesiji Tahun 2017," *Midwifery J.*, vol. 3 No. 1, no. Vol. 3 No. 1 Januari 2018, hal. 30–33, 2018.
- [8] I. Machfoedz, *Metodologi Penelitian Bidang Kesehatan, Keperawatan dan Kebidanan*. Yogyakarta: Fitramaya, 2007.

