

## KOMBINASI YOGA PRENATAL DAN SENAM JARI DALAM MENCEGAH PREEKLAMPSI PADA IBU HAMIL

Eny Susanti<sup>1</sup>, Zakkuyatus Zainiyah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, STIKES Ngudia Husada Madura  
email: enyzainy3@gmail.com

### Abstrak

Preeklampsia adalah kondisi yang terjadi pada kehamilan yang ditandai dengan adanya hipertensi disertai adanya proteinuria disertai oedema akibat kehamilan setelah 20 minggu atau segera setelah persalinan. Preeklampsia merupakan salah satu penyulit dalam kehamilan yang menyebabkan sakit berat, kecacatan jangka panjang, serta kematian pada ibu, janin dan neonatus. Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah preeklampsia pada ibu hamil salah satunya dengan latihan kombinasi Yoga prenatal dan senam jari. Tujuan pengabdian kepada masyarakat adalah untuk mengaplikasikan latihan kombinasi yoga prenatal dan senam jari dalam mencegah preeklampsia pada ibu hamil. Metode pengabdian masyarakat dengan cara diberikan kombinasi senam Yoga Prenatal dan Senam Jari pada semua ibu hamil, dilanjutkan melakukan timbang berat badan, pengukuran tinggi badan dan diukur Index Massa Tubuh (IMT), melakukan pengukuran tekanan darah pada ibu hamil melalui ROT, MAP dan pemeriksaan protein urine. Pengabdian masyarakat dilakukan pada bulan Desember 2022. Peserta pengabdian adalah ibu hamil pada bidan setempat di PMB Sumarti, SST di Desa Kapor, Burneh Bangkalan. Hasil yang diperoleh dari pengabdian dari 10 ibu hamil sebagian besar Tekanan darah, MAP dan ROT normal, IMT sebagian besar overweight. Hal ini menunjukkan ibu hamil hamper seluruhnya kategori normal.

**Kata kunci:** Yoga Prenatal, Senam Jari, Preeklampsia, Ibu Hamil

### Abstract

Preeclampsia is a condition that occurs in pregnancy which is characterized by hypertension accompanied by proteinuria accompanied by edema due to pregnancy after 20 weeks or immediately after delivery. Preeclampsia is one of the complications in pregnancy that causes serious illness, long-term disability, and death to the mother, fetus and neonate. Efforts that can be made to prevent preeclampsia in pregnant women are one of them with a combination of prenatal yoga and finger exercises. The purpose of community service is to apply a combination of prenatal yoga and finger exercises in preventing preeclampsia in pregnant women. The community service method is by giving a combination of Prenatal Yoga and Finger Gymnastics to all pregnant women, followed by weighing, measuring height and measuring Body Mass Index (BMI), measuring blood pressure in pregnant women through ROT, MAP and protein checks urine. The community service was carried out in December 2022. The participants were pregnant women with local midwives at PMB Sumarti, SST in Kapor Village, Burneh Bangkalan. The results obtained from the service of 10 pregnant women were mostly blood pressure, MAP and ROT were normal, BMI were mostly overweight,. This shows that almost all pregnant women are in the normal category.

**Keywords:** Prenatal Yoga, Finger Exercise, Preeclampsia, Pregnant Women

### PENDAHULUAN

Preeklampsia adalah gangguan hipertensi kehamilan yang secara signifikan mempengaruhi morbiditas dan kematian ibu di seluruh dunia. Preeklampsia terjadi pada 5-7% dari seluruh kehamilan dan merupakan penyebab utama kematian ibu di negara berkembang (Gustri, Sitorus and Utama, 2016). Preeklampsia adalah kondisi yang terjadi pada kehamilan yang ditandai dengan adanya hipertensi disertai adanya proteinuria disertai oedema akibat kehamilan setelah 20 minggu atau segera setelah persalinan (Kartasurya, 2019). Preeklampsia dan eklampsia merupakan komplikasi kehamilan berkelanjutan, dengan gejala khas hipertensi, edema dan protein urine. Komplikasi preeklampsia (PE) terhadap ibu dan bayi yang akan dilahirkan seperti asfiksia, berat bayi lahir rendah dan kematian perinatal (Fatkhayah, 2016).

Fakta secara global 830 meninggal karena kehamilan dan persalinan, dan 99% terjadi di Negara berkembang termasuk di Indonesia, pengukuran capaian MDGs terjadi penurunan 44%, 530 kematian ibu pada tahun 1990 dan 303 pada tahun 2015. Target SDGs pada tahun 2030 terjadi penurunan

kurang dari 70 ibu kematian setiap 100.000. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Jawa Timur angka kematian di Jawa Timur terjadi penurunan dari tahun 2010-2018 dari 598 menjadi 370 kematian ibu. Penyebab kematian ibu di Jawa Timur tahun 2018 preeklampsia/eklampsia 31%, perdarahan 22%, jantung 10%, infeksi 4% dan lain-lain 33% dan 68.65% terjadi pada usia reproduksi 20-34 tahun. Dari data diatas penyebab paling tinggi disebabkan oleh preeklampsia/eklampsia. Sedangkan data per kabupaten pada tahun 2018, kabupaten Bangkalan sebesar 8 ibu, Sumenep sebesar 7 ibu, Pamekasan 15 ibu dan Sampang 9 ibu (Kemenkes RI., 2021).

Banyak faktor yang sering ditemukan penyebab terjadinya preeklampsia (multiple causation), baik itu faktor internal (usia ibu, obesitas, paritas, jarak kehamilan, riwayat keturunan, riwayat preeklampsia, stres dan kecemasan, serta riwayat hipertensi) maupun eksternal ibu (paparan asap rokok, antioksidan, natrium, MSG, status pendidikan, riwayat antenatal care/ANC serta pengaruh zat gizi yang dikonsumsi ibu) (Djamil et al., 2015). Beberapa penelitian yang lain mengungkapkan ada banyak faktor risiko yang mempengaruhi terjadinya preeklampsia, seperti primigravida, hiperplasentosis, usia ibu yang ekstrem (kurang dari 20 tahun dan lebih dari 35 tahun), riwayat keluarga pernah preeklampsia /eklampsia, penyakit ginjal, diabetes mellitus, hipertensikronik yang sudah diderita sebelum hamil (preeklampsia superimposed) dan obesitas. Sejumlah penelitian telah mengidentifikasi usia ibu lanjut, nulliparitas, indeks massa tubuh ibu (BMI) yang tinggi, dan hipertensi atau diabetes yang sudah ada sebelumnya sebagai faktor risiko. Hasil studi telah konsisten di seluruh benua untuk faktor-faktor risiko khusus ini (Fajarsari and Prabandari, 2016).

Preeklampsia merupakan salah satu penyulit dalam kehamilan yang menyebabkan sakit berat, kecacatan jangka panjang, serta kematian pada ibu, janin dan neonatus. Kehamilan yang disertai preeklampsia tergolong kehamilan yang berisiko tinggi karena preeklampsia merupakan penyebab dari 30% - 40% kematian maternal dan 30% - 50% kematian perinatal. Preeklampsia juga merupakan sangat berhubungan dengan morbiditas dan mortalitas perinatal, sebagian, karena hubungan yang signifikan dengan kelahiran prematur dan Intra Uterine Growth Retardation (IUGR) (Saadat et al., 2007).

Sebagai salah satu kelompok etnis di Indonesia, Madura dikenal sebagai masyarakat patriarki, di mana perempuan tidak memiliki posisi yang signifikan. Jadi konsekuensinya adalah wanita memiliki lebih sedikit akses keperawatan kesehatan, bahkan ketika mereka sedang hamil. Keterbatasan akses pelayanan kesehatan meningkatkan bahaya wanita hamil, kurangnya asupan gizi, bahaya selama kehamilan, persalinan dan bahkan postpartum. Saat ini, pemerintah sudah menyediakan fasilitas kesehatan yang lebih baik bersama dengan PONED, Polindes dan PMB, tetapi pemanfaatannya belum efektif.

## METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian yaitu mengumpulkan ibu hamil sebanyak 20 ibu hamil, dilanjutkan pemberian senam Yoga prenatal dan senam jari, kemudian dilanjutkan pemeriksaan tekanan darah ROT dan MAP. Pengabdian masyarakat dilakukan di bulan Desember 2022. Peserta pengabdian adalah 20 ibu hamil Trimester 1, 2 dan 3 di PMB Sumarti, S.ST, Bd, desa Kapor, Burneh Bangkalan



Gambar 1. Pemeriksaan Tekanan Darah

## HASIL DAN PEMBAHASAN

## Hasil

Tabel 1 Karakteristik Ibu Hamil Di PMB Sumarti, S.ST.,Bd, Desa Kapor, Burneh, Bangkalan

NO	Usia	N	%
1	20-35	4	57.1
2	>35	3	42.9
	<b>Total</b>	<b>7</b>	<b>100</b>
NO	Paritas	N	%
1	Primigravida	2	28.6
2	Multigravida	5	71.4
	<b>Total</b>	<b>7</b>	<b>100</b>
NO	Pendidikan	N	%
1	Pendidikan Dasar	4	57.1
2	Pendidikan Menengah	1	14.3
3	Pendidikan Tinggi	2	28.6
	<b>Total</b>	<b>7</b>	<b>100</b>
NO	Pekerjaan	N	%
1	Swasta	0	0
2	Ibu Rumah Tangga	7	100
	<b>Total</b>	<b>7</b>	<b>100</b>

Berdasarkan karakteristik ibu hamil di PMB Sumarti, SST.,Bd, didapatkan bahwa ibu hamil dalam rentang usia reproduktif 20-35 tahun (57.1%), pendidikan Dasar (SD dan SMP) (57.1%) dan tidak bekerja 100%.

Tabel 2 Hasil pemeriksaan BB, TB dan Tekanan Darah (IMT, ROT dan MAP)

NO	IMT	N	%
1	Underweight	1	14.28
2	Normal	1	14.28
3	Berat Badan Berlebih	5	71.4
	<b>Total</b>	<b>7</b>	<b>100</b>
NO	MAP	N	%
1	>90	0	0
2	<90	7	100
	<b>Total</b>	<b>7</b>	<b>100</b>
NO	ROT	N	%
1	$\geq 15$	0	0
2	< 15	7	100
	<b>Total</b>	<b>7</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Hasil pemeriksaan IMT sebagian besar dalam kategori Berat Badan Berlebih 71.4% dan underweight (14.28%), sedangkan ROT dan MAP seluruhnya normal (100%)

Berdasarkan karakteristik ibu hamil di PMB Sumarti, SST.,Bd, didapatkan bahwa ibu hamil dalam rentang usia reproduktif 20-35 tahun (57.1%), pendidikan Dasar (SD dan SMP) (57.1%) dan tidak bekerja 100%. Berdasarkan usia diatas dengan rentang 20-35 tahun termasuk usia yang normal dan usia yang siap dalam menghadapi kehamilan dilihat dari kesiapan fisik dan psikis. Usia reproduktif dari seorang wanita adalah 20-35 tahun. Usia reproduktif ini merupakan periode yang paling aman untuk hamil dan melahirkan karena pada usia tersebut risiko terjadinya komplikasi selama kehamilan lebih rendah. Usia di bawah 20 tahun dan di atas 35 tahun disebut juga sebagai usia risiko tinggi untuk mengalami komplikasi selama kehamilan. Pada usia <20 tahun, ukuran uterus belum mencapai ukuran yang normal untuk kehamilan, sehingga kemungkinan terjadinya gangguan dalam kehamilan seperti preeklampsia menjadi lebih besar (Ghojazadeh et al., 2013).

Dilihat dari gravida 71.4% ibu hamil adalah primigravida, dan primigravida merupakan faktor risiko terjadinya preeklampsia dibandingkan pada multipara dan grandemultipara, karena pada saat hamil pertama masih ada proses penyesuaian diri dalam menerima kehamilannya, dan kehamilan tersebut dianggap sebagai benda asing didalam Rahim sehingga terjadi penolakan dari si ibu. Pada penelitian Djamil RM (2015) ditemukan proporsi primigravida yang menderita preeklampsia 1,52 kali lebih banyak daripada primigravida yang tidak preeklampsia, sedangkan proporsi multigravida yang tidak menderita preeklampsia 1,3 kali lebih banyak daripada multigravida yang menderita preeklampsia. Maknanya, seorang primigravida mempunyai kecenderungan untuk mengalami preeklampsia dibandingkan dengan multigravida (Djamil et al., 2015). Terbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh Gustri (2016) yang mengungkapkan bahwa tidak ada pengaruh paritas dengan kejadian preeklampsia, dari hasil penelitiannya multigravida banyak yang mengalami preeklampsia dibandingkan yang primigravida hal ini juga ada faktor lain yaitu jarak anak yang terlalu dekat (Gustri, Sitorus and Utama, 2016).

Berdasarkan hasil yang didapatkan 71.4 dalam kategori IMT dengan berat badan berlebih, pemeriksaan IMT ini hasil dari perhitungan BB/TB2 maka akan didapatkan hasil IMT (Index Massa Tubuh), hasil ROT (Roll Over Test) semuanya <15mmHg, dikatakan positif apabila >15mmHg, ROT ini hasil dari penghitungan dari tekanan darah miring dan telentang dan dilihat nilai selisih dari diastole, sedangkan pemeriksaan terakhir melalui pemeriksaan MAP (mean Arteri Pressure) dan didapatkan 100% dengan MAP <90, dimana hasil ini melalui  $2 \times \text{diastole} + \text{systole} / 3$  maka akan didapatkan hasil dari MAP selain IMT, ROT dan MAP. Akan tetapi dari hasil pengukuran ROT dan MAP didapatkan hasil dalam kategori normal

Dilihat dari karakteristik ibu hamil tersebut IMT yang berlebihan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ghojazedeh dkk (2013) tentang pengukuran roll over test (ROT) pada ibu hamil didapatkan bahwa secara signifikan nilai ROT positif lebih tinggi pada kelompok yang ibu hamil yang mengalami preeklampsia (Ghojazedeh et al., 2013). Hal tersebut Sejalan dengan temuan Walia dkk (2015) dimana nilai ROT lebih dari 15 mmHg pada ibu hamil normal berisiko 2,191 kali lebih mungkin untuk terjadi preeklampsia (Walia, D and Gupta, 2015).

Pemberian kombinasi Prenatal Yoga dan senam jari diharapkan bisa mengontrol Tekanan Darah dan Berat Badan pada ibu hamil sehingga bisa menurunkan tekanan darah sehingga bisa mencegah preeklampsia. Selain diberikan di PMB Sumarti, video prenatal yoga bisa dilakukan di rumah setiap hari selama 15 menit. Senam prenatal Yoga yang bertujuan untuk melancarkan sirkulasi darah dan mempercepat proses persalinan.

## SIMPULAN

Berdasarkan karakteristik ibu hamil di PMB Sumarti, SST.,Bd, didapatkan bahwa ibu hamil dalam rentang usia reproduktif 20-35 tahun (57.1%), pendidikan Dasar (SD dan SMP) (57.1%) dan tidak bekerja 100%. Hasil yang didapatkan 71.4 dalam kategori IMT dengan berat badan berlebih, pemeriksaan IMT ini hasil dari perhitungan BB/TB2 maka akan didapatkan hasil IMT (Index Massa Tubuh), hasil ROT (Roll Over Test) semuanya <15mmHg

## SARAN

1. Sebaiknya ibu hamil tetap melakukan pemeriksaan secara rutin melalui pemeriksaan ANC terpadu
2. Menjaga pola hidup sehat seperti menjaga makanan, bergizi kurangi garam dan olahraga ringan secara teratur seperti senam yoga dan jari

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kepada Allah SWT. yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga laporan kegiatan pengabdian dapat tersusun dengan baik. Penyusunan laporan tidak lepas dari bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak terutama kepada STIKes Ngudia Husada Madura dan keluarga serta teman-teman yang saling memberikan dukungan dalam penyusunan laporan kegiatan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Djamil, R. M. et al. (2015) 'Artikel Penelitian Hubungan Status Gravida dan Usia Ibu terhadap Kejadian', 4(1), pp. 212–217.

- Fajarsari, D. and Prabandari, F. (2016) 'DETERMINAN RISK FACTOR WICH INFLUENCE OCCURENCE PREEKLAMPSI IN KABUPATEN BANYUMAS', in The 4th Univesity Research Coloquium 2016, pp. 365–371.
- Fatkhiyah, N. (2016) 'Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing), Volume 11, No.1, Maret 2016', Jurnal Keperawatan Soedirman, 11(1), pp. 53–61.
- Ghojazadeh, M. et al. (2013) 'Prognostic risk factors for early diagnosing of Preeclampsia in Nulliparas', Nigerian Medical Journal |, 54(5), pp. 344–350. doi: 10.4103/0300-1652.122368.
- Gustri, Y., Sitorus, R. J. and Utama, F. (2016) 'DETERMINAN KEJADIAN PREEKLAMPSIA PADA IBU HAMIL DI RSUP DR . MOHAMMAD HOESIN PALEMBANG DETERMINANTS PREECLAMPSIA IN PREGNANCY AT RSUP DR . MOHAMMAD HOESIN PALEMBANG', Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 7(November), pp. 209–217.
- Kartasurya, M. I. (2019) 'Faktor Risiko Internal dan Eksternal Preeklampsia di Wilayah Kabupaten', Manajemen Kesehatan Indonesia, 7(April), pp. 30–38.
- Kemenkes RI. (2021) Profil Kesehatan Indo-nesia, Pusdatin.Kemenkes.Go.Id.
- Saadat, M. et al. (2007) 'Maternal and neonatal outcomes in women with preeclampsia', Taiwanese Journal of Obstetrics and Gynecology, 46(3), pp. 255–259. doi: 10.1016/S1028-4559(08)60029-7.
- Walia, M., D, A. S. and Gupta, G. (2015) 'Comparison between roll-over test and placental localization for early prediction of preeclampsia', International Journal of Reproduction, Contraseption, Obstetrics and Gynecology, 4(6), pp. 1710–1713.