

## IMPLEMENTASI SENAM YOGA DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI DESA SAMATAN KECAMATAN PROPPPO

Diana<sup>1</sup>, Yulia Paramita Rusady<sup>2</sup>, Anis Novianti<sup>3</sup>, Rohilah<sup>4</sup>  
<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi D3 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Islam Madura  
*e-mail: dianasudarso19@gmail.com*

### Abstrak

Salah satu risiko yang dapat terjadi pada ibu hamil jika tidak ada persiapan persalinan yaitu gangguan psikologis, pasca melahirkan ibu akan mengalami beberapa perubahan, baik perubahan fisik maupun perubahan psikologis. Senam yoga merupakan metode lama yang sampai sekarang masih digunakan dalam pelayanan kehamilan, dimana yoga juga merupakan metode relaksasi dan latihan pada ibu hamil yang menjadi program tetap pada pelayanan antenatal, bertujuan agar ibu hamil sehat, siap mental jasmani dalam menghadapi persalinan. Metode pengabdian masyarakat dilakukan dengan cara pemberian informasi melalui penyuluhan dengan metode ceramah, diskusi, dan praktik pada kelompok ibu hamil trimester III yang telah hadir sebanyak 25 orang. Kegiatan dilakukan pada 25 Juni 2023, tempat kegiatan dilakukan di taman edukasi Desa samatan kecamatan proppo. Hasil evaluasi tampak ibu hamil semangat dan antusias dalam berdiskusi dan senam yoga. Kesimpulan: Ada pengetahuan tentang persiapan persalinan, ibu hamil tampak antusias dalam melakukan praktik senam yoga di desa samatan kecamatan proppo.

**Kata kunci:** Implementasi, Senam Yoga, Persalinan

### Abstract

One of the risk that can occur in pregnant women if there is no preparation for delivery, namely psychological disorders, after giving birth the mother will experience several change, both physical change and psychological changes. Yoga exercise is an old method that is still used in pregnancy services where yoga is also a method of relaxation and exercise for pregnant women which is a permanent program in antenatal care, aiming to make pregnant woman healthy, mentally and physically ready to face the birth process. The community service method is carried out by providing information through counseling using lecture, discussion, and practices in groups of third trimester pregnant women who have attended as many as 25 people. The activity was carried out on June 25 2023, where the activity was carried out in the educational park in samatan village, proppo district. The result of the evaluation show that pregnant woman are enthusiastic and enthusiastic in discussing. Conclusion: there is knowledge about preparation for childbirth, pregnant women without enthusiasm in practicing yoga exercises in samatan village, proppo district.

**Keywords:** Implementation, Yoga Exercise, Labo

### PENDAHULUAN

Melahirkan merupakan proses alamiah yang akan dialami oleh semua ibu hamil, dan kondisi normal melahirkan secara alami adalah sebuah pilihan terbaik. Sebagian ibu hamil mungkin dapat cepat mempersiapkan mentalnya untuk menerima keputusan dokter saat harus melahirkan baik normal maupun abnormal. Dengan melakukan persiapan mental, intelektual serta dukungan dari keluarga, ibu hamil akan memiliki kesiapan yang lebih baik dalam menjalani kehamilan maupun pada saat akan menghadapi persalinannya (Arthyka Palifiana et al., 2020). Proses persiapan persalinan merupakan suatu proses dimana seorang Ibu yang menanti kelahiran si buah hati yang selama ini dinantikan. Persiapan persalinan dapat dilakukan dengan cara mempersiapkan diri dengan berbagai informasi tentang hal-hal yang menyangkut persalinan. Ibu hamil pasti akan merasa cemas dan khawatir dalam menghadapi proses kelahiran, sehingga perlu mempersiapkan diri secara fisik maupun psikis. Persiapan persalinan yang matang akan membuat ibu hamil lebih tenang saat mendekati hari kelahiran bayi. Beberapa persiapan yang dibutuhkan berupa: persiapan fisik, psikologis, barang-barang yang diperlukan untuk persalinan.

Menjelang persalinan kecemasan pada ibu hamil akan meningkat seiring dengan mendekatinya waktu persalinan. Maka dibutuhkan sebuah terapi komplementer untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Salah satu cara untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan dapat dilakukan dengan senam yoga. Yoga merupakan salah satu

alternatif kegiatan yang dapat membantu ibu untuk mengatasi ketidaknyamanan yang dialami selama kehamilannya. Perubahan hormonal yang terjadi pada ibu hamil juga menunjang peningkatan kecemasan pada ibu. Peningkatan hormon adrenalin dan noradrenalin menimbulkan disregulasi biokimia pada tubuh sehingga memunculkan ketegangan fisik pada ibu hamil. Untuk membantu mengatasi hal tersebut, prenatal yoga dapat menjadi salah satu kegiatan alternatif untuk dilakukan ibu hamil dalam mempersiapkan persalinannya. Yoga yang dilakukan selama kehamilan dapat merangsang keluarnya relaksan alami pada tubuh sehingga mengurangi kecemasan yang dialami ibu hamil pada trimester ketiga atau menjelang fase persalinannya (Winarni & Nuryanti, 2020).

Hasil penelitian yang dilakukan pada 30 responden menunjukkan bahwa kecemasan sesudah pelaksanaan prenatal yoga (post test) dengan nilai rata-rata (mean) berada pada skor 19.5667, nilai tengah (median) berada pada skor 19, nilai yang sering muncul (modus) berada pada skor 14 nilai standar deviasi (SD) pada skor 4.92484, sedangkan nilai terendah yaitu berada pada skor 14 dan nilai tertinggi berada pada skor 30. Berdasarkan data tersebut diperoleh bahwa ada penurunan tingkat kecemasan setelah melakukan senam yoga dimana sebelumnya responden belum pernah mengikuti dan merasakan manfaat dari senam yoga (Sulistiyansih et al., 2020). Yoga memang sangat populer di dunia sekarang ini, sebagai salah satu olahraga yang menyentuh tubuh. Selain untuk mengurangi stres dan meregangkan otot, manfaat yoga bisa mengecilkan perut dan membuat tubuh langsing ideal. Berdasarkan survei dan wawancara, data yang peneliti peroleh dari 10 orang ibu hamil trimester III, rata-rata mengatakan cemas dalam menjelang persalinan. Penyebab kecemasan itu umumnya dikarenakan mereka yang merupakan kehamilan pertama, namun ada pula yang mengatakan karena takut perdarahan, dan juga takut akan keselamatan anak dan dirinya kedepan. Berlatih yoga pada masa kehamilan merupakan salah satu solusi yang bermanfaat sebagai media self help yang akan mengurangi ketidaknyamanan selama masa hamil, membantu proses persalinan, dan bahkan mempersiapkan mental untuk masa-masa awal setelah melahirkan dan saat membesarkan anak

Tujuan dari implementasi senam yoga ini yaitu untuk meningkatkan Kesehatan ibu hamil dan supaya ibu hamil bisa mempersiapkan diri secara fisik ataupun psikis.

## **METODE**

Metode pengabdian masyarakat dilakukan dengan cara pemberian informasi melalui praktik yoga pada kelompok ibu hamil trimester III. Kegiatan dilakukan pada 25 juni 2023, tempat kegiatan dilakukan di taman edukasi desa samatan kecamatan proppo. Praktik senam yoga ini dilakukan supaya para ibu hamil bisa mempersiapkan diri secara fisik maupun psikis.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini keluhan fisik persiapan persalinan pada ibu hamil secara teoritis ibu hamil memang memiliki keluhan fisik selama kehamilan yang bervariasi berdasarkan usia, pendidikan, pekerjaan, dan jumlah kehamilan. Keluhan fisik juga sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun eksternal, oleh karena itu setiap ibu hamil akan memiliki keluhan yang berbeda-beda tergantung dari faktor-faktor tersebut. Pengabdian masyarakat tentang implementasi senam yoga yang dilakukan di desa samatan yaitu dimulai dari pengiriman surat permohonan kepada kepala desa samatan, setelah mendapat persetujuan dari kepala desa maka dilanjutkan pengiriman surat ketempat pengabdian masyarakat yaitu taman edukasi di desa samatan. Setelah pengurusan administrasi pelaksanaan pengabdian masyarakat maka dilakukan pendekatan kepada ibu hamil. Manfaat senam yoga meningkatkan hormone endorpin. Endorpin adalah hormon yang alami yang diproduksi oleh tubuh manusia, maka endorpin adalah penghilang rasa sakit yang terbaik. Endorpin dapat diproduksi secara alami dengan cara melakukan aktivitas seperti meditasi, melakukan pernafasan dalam, atau melalui acupuncture treatments atau chiropractic.



Gambar 1. Foto dokumentasi kegiatan

## SIMPULAN

Dari hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang implementasi senam yoga dan persiapan persalinan pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas proppo desa samatan. Maka dapat disimpulkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang perilaku ibu hamil di trimester III dan persiapan persalinan

## SARAN

Kegiatan senam yoga ini tentu saja terdapat banyak kekurangan di berbagai segi. Hal ini akan diperbaiki dan disempurnakan pada kegiatan selanjutnya. Diharapkan semua peserta senam yoga dapat berperan aktif dalam menyampaikan informasi mengenai permasalahan yang terjadi atau yang dialami, sehingga kegiatan dapat berjalan dengan baik dan memberi saran dan solusi dari permasalahan yang terjadi pada masyarakat.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam kegiatan penyuluhan dan publikasian artikel ini. Beberapa pihak tersebut diantaranya: pihak program studi D3 kebidanan dan dosen pembimbing PKL yang telah mendampingi mahasiswa dalam proses pengabdian masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arthyka Palifiana, D., Khadijah, S., Zakiyah, Z., & Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta, F. (2020). Edukasi Telehealth Pada Ibu Hamil Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Persiapan Persalinan. *Prosiding Seminar Nasional Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat "Kesehatan Modern Dan Tradisional" - Diseminasi Penelitian*, 96–111. <https://Dspace.Uii.Ac.Id/Handle/123456789/25890>
- Sulistiyarningsih, S. H., Rofika, A., Prodi, ), Kebidanan, S., Bakti, S., Pati, U., Ki, J., Selo, A., 15 Pati, N., & Kebidanan, D. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii. *Jurnal Kebidanan*, 12(01), 34–45. <https://Doi.Org/10.35872/Jurkeb.V12i01.363>
- Winarni, L. M., & Nuryanti. (2020). Implementasi Senam Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Ibu Saat Hamil Di Tangerang. *Caradde: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 312–318. <https://Doi.Org/10.31960/Caradde.V3i2.651>