

## **PKM YOGA PRANATAL DI DI POSYANDU MEKAR WILAYAH KERJA UPT BLUD PUSKESMAS TAPUNG HULU I**

**Endang Mayasari<sup>1</sup>, Umi Mustikasari<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Bangkinang, Indonesia

<sup>2</sup>Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Bangkinang, Indonesia  
endangmayasari85@gmail.com

**Abstrak:** Selama masa kehamilan, agar tubuh tetap bugar ibu hamil dapat melakukan olahraga. Salah satunya adalah prenatal yoga, yaitu jenis latihan yoga yang dirancang khusus untuk wanita hamil. Selain dapat menjaga kesehatan, olahraga ini juga membuat ibu hamil merasa rileks dan tenang. Kenaikan berat badan pasti akan terjadi selama masa kehamilan, namun kenaikan berat badan yang berlebihan tentunya akan membuat sulit saat proses persalinan nantinya. Latihan prenatal yoga dapat membantu ibu hamil untuk menjaga kenaikan berat badan sebelum melahirkan. Yoga ibu hamil dapat meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas tubuh. Gerakan-gerakan yoga pada ibu hamil menjadikan olahraga pada ibu hamil ini sebagai salah satu latihan yang baik untuk melatih pernapasan serta membantu proses persalinan menjadi lebih tenang, mudah, dan lancar

**Kata Kunci:** Hamil;Yoga prenatal.

**Abstract:** *During pregnancy, so that the body stays in shape, you can do sports. One of them is prenatal yoga, which is a type of yoga practice specifically designed for pregnant women. Besides being able to maintain health, this sport also makes pregnant women feel relaxed and calm. Weight gain will certainly occur during pregnancy, but excessive weight gain will certainly make it difficult during the delivery process later. Prenatal yoga practice can help pregnant women to maintain weight gain before giving birth. Yoga for pregnant women can increase the strength and flexibility of the body. Yoga movements for pregnant women make exercise for pregnant women a good exercise to practice breathing and help the labor process become calmer, easier, and smoother.*

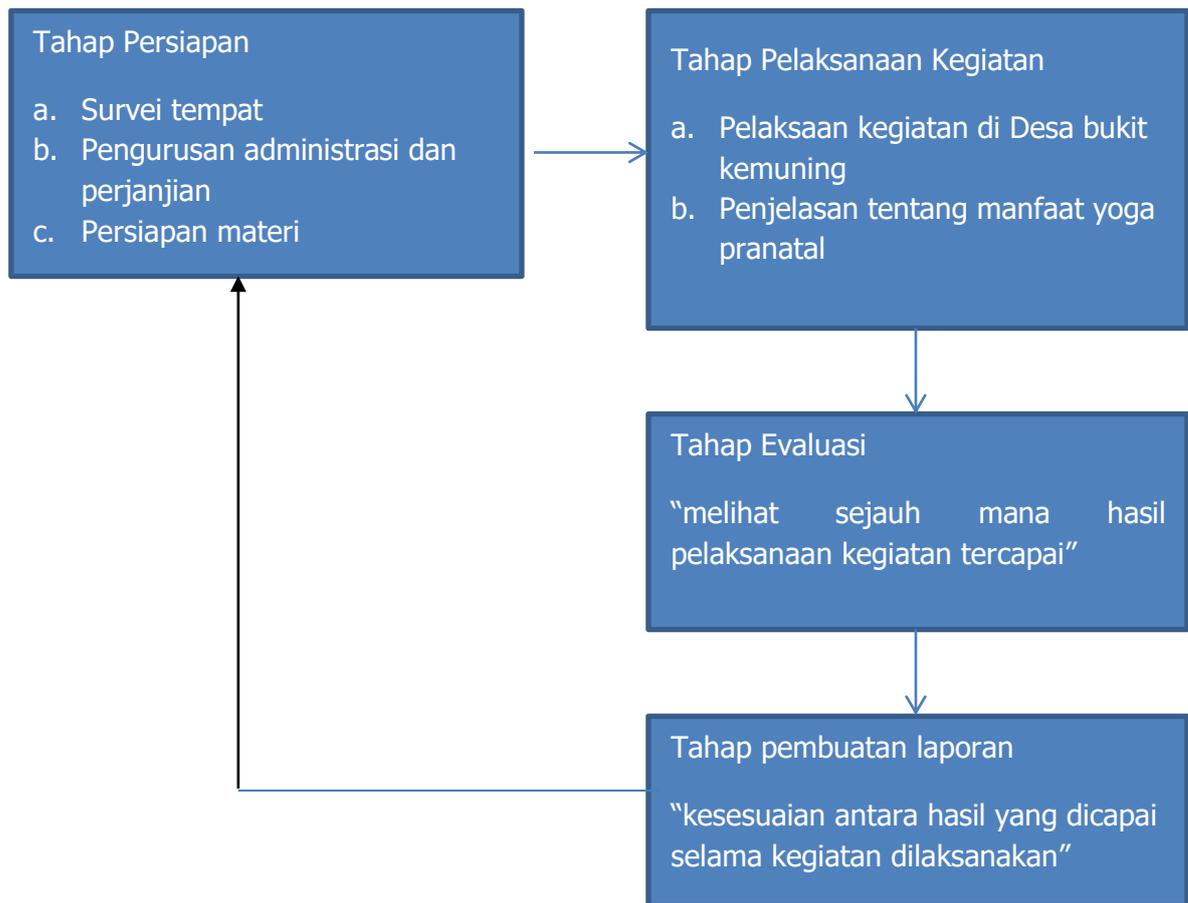
**Keywords:** *Breastfeeding;Breastfeeding Method; Breastfeeding Nutrition*

### **Pendahuluan**

Kehamilan adalah suatu peristiwa terbentuk dan berkembangnya individu baru dalam alat reproduksi wanita akibat adanya pertemuan dua senyawa yaitu sperma dan ovum. adalah suatu peristiwa terbentuk dan berkembangnya individu baru dalam alat reproduksi wanita akibat adanya pertemuan dua senyawa yaitu sperma dan ovum.

### **Metode**

Kegiatan ini diharapkan Posyandu lebih mampu dan mandiri dalam memandirikan dan pengawasan serta menumbuhkan kesadaran ibu ibu hamil menyusui sehingga terjadi peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku tentang cara yoga pranatal. Dengan adanya cakupan kegiatan ini nantinya dapat meningkatkan derajat kesehatan ibu Hamil dan meningkatkan rasa aman dan nyaman pada ibu Hamil. Adapun alur metode pengabdian masyarakat tersebut tertuang di bawah ini:



**Bagan 1.** Kerangka Pemecahan Masalah

### Hasil dan Pembahasan

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian dapat diuraikan melalui 2 (dua) tahapan kegiatan, yaitu persiapan dan pelaksanaan. Pada tahap persiapan yang merupakan perencanaan program pengabdian dilakukan kegiatan sebagai berikut :

1. Koordinasi dengan pihak Puskesmas Tapung Hulu I  
Koordinasi dengan pihak Puskesmas Pembantu Desa Bukit Kemuning dilakukan dengan Bidan Desa. Pihak Puskesmas Pembantu menerima dan mendukung kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh Tim Pengabdian dalam rangka memantau status kesehatan ibu hamil yang ada di Puskesmas Pembantu.
2. Penetapan waktu pelatihan  
Pelaksanaan pelatihan berdasarkan kesepakatan dengan Bidan Desa Bukit kemuning yang dilakukan pada hari Jum'at, tanggal 28 Juni Juli 2021.
3. Penentuan sasaran dan target peserta pelatihan  
Dari koordinasi dengan Bidan Desa maka sasaran penyuluhan kesehatan adalah ibu-ibu menyusui yang datang ke Posyandu.

4. Perencanaan materi pelatihan

Materi pelatihan yang telah direncanakan oleh tim pengabdian meliputi pengetahuan tentang , dan menu gizi bagi ibu menyusui.

Tahapan persiapan di atas selanjutnya diikuti dengan tahap pelaksanaan. Pada tahap pelaksanaan program pengabdian dapat diuraikan pada pembahasan dibawah ini yakni:

1. Kegiatan pengabdian " Meningkatkan Pengetahuan Ibu tentang teknik menyusui dan menu gizi ibu menyusui melalui Penyuluhan Kesehatan di Desa Bukit Kratai" dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 28 Juni 2021, di Puskesmas Pembantu Desa Bukit Kemuning.
2. Kegiatan pengabdian dihadiri oleh 15 orang peserta pada saat Posyandu dilakukan.
3. Para peserta cukup senang dan antusias dengan adanya program pengabdian dari tim PKM FIK UP berupa Meningkatkan Pengetahuan tentang yoga prenatal yang baik dan benar melalui Pelatihan senam yoga pranatal di Desa Bukit Kemuning.
4. Materi pelatihan berupa: (a) pengetahuan teknik Yoga yang baik dan benar, (b) Macam-macam posisi Yoga, (c) kapan dilakukan yoga prenatal.
5. Pada sesi tanya jawab ada beberapa pertanyaan yang diajukan peserta, antara lain: contoh posisi yoga yang benar, teknik relaksasi.
6. Dalam kegiatan penyuluhan kesehatan ini diberikan macam-macam teknik gerakan yoga. Hasil pelaksanaan kegiatan PKM secara garis besar dapat dilihat berdasarkan komponen sebagai berikut:

1. Keberhasilan target jumlah peserta pelatihan

Keberhasilan target jumlah peserta pelatihan dapat dikatakan sangat baik. Seluruh ibu Hamil yang diundang hampir seluruhnya datang sekitar 85% atas undangan Bidan Desa dan Kader.

2. Ketercapaian tujuan penyuluhan Kesehatan

Ketercapaian tujuan pelatihan dapat dikatakan baik (80%). Ada peningkatan pengetahuan dari peserta tentang teknik Yoga yang baik dan benar serta. Sehingga ibu sudah faham dan mengetahui cara Gerakan Yoga yang tepat dan benar serta bagaimana agar kualitas kehamilan semakin baik.

3. Ketercapaian target materi yang telah direncanakan

Ketercapaian target materi yang telah direncanakan dapat dikatakan baik (80%). Semua materi pelatihan dapat disampaikan oleh tim pengabdian dengan waktu yang terbatas. Materi yang telah disampaikan : [(a) pengetahuan ibu tentang teknik Yoga yang baik dan benar, (b) Macam-macam posisi yoga, (c) Cara teknik relaksasi. Semua materi tersebut dapat disampaikan oleh tim pengabdian dengan waktu yang sudah ditentukan.

4. Kemampuan peserta dalam penguasaan materi

Kemampuan peserta dalam penguasaan materi dapat dikatakan baik (75%). Penyampaian materi dengan metode ceramah dan demonstrasi mendukung kemampuan peserta dalam menguasai materi yang disampaikan oleh tim pengabdian.

Secara keseluruhan kegiatan PKM PKM Kelompok Ibu Menyusui Di Posyandu Mekar Desa Bukit Kemuning Wilayah Kerja UPT BLUD Puskesmas Tapung Hulu I dapat dikatakan baik dan berhasil, yang dapat diukur dari keempat komponen di atas.

Pengabdian Masyarakat telah dilaksanakan pada tanggal 28 Juni 2020 di Desa Bukit Kratai. Pengabdian ini dilaksanakan kepada ibu-ibu Hamil untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil tentang tekni Yoga yang baik dan benar untuk meningkatkan kekuatan otot panggul. Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat berjalan dengan baik dan tepat sasaran.

Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat ini dihadiri oleh 20 orang ibu hamil. Dilakukan pelatihan Yoga prenatal untuk meningkatkan kualitas kesehatan ibu hamil dan elastisitas otot panggul. Untuk menghadapi persalinan.



**Gambar 1.** Kegiatan dilaksanakan tanggal 23 Juni 2021

### **Kesimpulan**

1. Pelatihan "Meningkatkan Pengetahuan Ibu hamil tentang teknik Yoga yang baik dan benar melalui Penyuluhan Kesehatan" dapat meningkatkan pengetahuan senam Yoga
2. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan bagi peserta penyuluhan kesehatan tentang Teknik yoga dan relaxasi.
3. Pemberdayaan bidan dan kader dalam pelaksanaan yoga prenatal

### **Ucapan Terima Kasih**

Terima Kasih teruntuk Ibu kepala Puskesmas Tapung Hulu I. yang telah memberikan izin pelaksanaan pengabdian masyarakat ini pada wilayah kerja Puskesmas Tapung Hulu I, sehingga pelaksanaan kegiatan dapat berlangsung dengan tertib dan aman. Serta bidan desa yang telah meluangkan waktu guna terlaksananya kegiatan di tempat beliau berkerja dan mengabdikan.

## Referensi

- Suananda Y, 2018 Pranatal, post natal Yoga. Jakarta : Buku Kompas.
- Anggriyana widianti. 2015, Senam Kesehatan Aplikasi Senam Untuk Kesehatan. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Pratignyo T, 2018. Yoga ibu Hamil, Jakarta : kuntum
- Fauziah, Lestari. (2016). Efektivitas Latihan Yoga Prenatal dalam Menurunkan Kecemasan pada Ibu Primigravida Trimester III. Bandung: Universitas Padjajaran.
- Hamilton. (2010). Dasar-Dasar Keperawatan Maternitas. Jakarta: EGC
- Anggraeni Dyah. (2012). Melahirkan Tanpa Rasa Sakit. Yogyakarta
- Larsen EC, Wilken-Jensen C, Hansen A, Jensen DV, Johansen S, et al. (2013). Symptom-giving pelvic gridle relaxtion in pregnancy: invisible factors acta obstet agynecol Scand (diakses 29 Agustus 2018)
- Lestari, R. R., Puteri, A. D., & Zurrahmi, Z. R. (2021). Penyuluhan Kunjungan Antenatal Care 9ANC) di Desa Salo Timur. *COVIT (Community Service of Health)*, 1(1), 6-10.
- Ayu Sekar. (2017). Kursus Kilat Senam Hamil. Yogyakarta: Araska.
- Aprillia, Y dan Ritchmond, B. (2011). Gentle Birth: Melahirkan Nyaman Tanpa Rasa Sakit. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Varney, H. (2011). Buku Ajar Asuhan Kebidanan. Jakarta: EGC.
- Varney, H. (2011). Buku Ajar Asuhan Kebidanan. Jakarta: EGC.