

PENYULUHAN DAN KONSELING YOGA PADA KEHAMILAN

Yuli Bahriah¹, Novita Mila Sari², Rita Rukmawati³, Mala Rispa⁴

^{1,2} Kebidanan Budi Mulia Palembang & Program Studi Pendidikan

^{3,4} Program Studi Pendidikan Profesi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palembang

e-mail : yulibahriah@yahoo.co.id

Abstrak

Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pengertian yoga, manfaat melakukan yoga, kapan boleh melakukan yoga, dan kondisi yang tidak boleh melakukan yoga hamil. di Kelurahan Kemas Rindo terlebih dimasa pandemi Covid-19. Kehamilan merupakan proses fisiologis, tetapi dalam masa kehamilan tersebut ibu hamil memerlukan asuhan kebidanan untuk mengevaluasi kondisi kesehatan dan kehamilannya. Yoga antenatal merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual. Yoga antenatal dapat membantu ibu hamil untuk mengendalikan pikiran, keinginan dan reaksi terhadap stres. Pengadaan penyuluhan dan konseling yoga pada kehamilan menjadi sarana penting untuk memberikan informasi tentang yoga bagi ibu hamil. Untuk menyampaikan pesan atau materi penyuluhan biasanya bahasa yang digunakan ialah bahasa yang mudah dimengerti dan dipahami sehingga tidak terlalu sulit untuk dimengerti oleh sasaran atau objek penyuluhan. Media yang biasanya digunakan dalam penyuluhan seperti media cetak, dan media elektronik. Metode pengumpulan data dilakukan dengan observasi kepada seluruh peserta Kegiatan dibagi menjadi 3 fase, yaitu fase orientasi, kerja dan terminasi. Kesimpulan dalam kegiatan ini yaitu kegiatan penyuluhan tentang yoga dalam kehamilan berhubungan dengan peningkatan tingkat pengetahuan. Berdasarkan hasil penelitian ini maka perlu dilakukan kegiatan promosi kesehatan secara berkala.

Kata Kunci : Yoga, Kehamilan

Abstract

This counseling aims to increase the knowledge of pregnant women about the meaning of yoga, the benefits of doing yoga, when it is permissible to do yoga, and the conditions under which it is not permissible to do yoga during pregnancy. in Kemas Rindo distric, especially during the Covid-19 pandemic. Pregnancy is a physiological process, but during pregnancy, pregnant women need midwifery care to evaluate their health and pregnancy conditions. Antenatal yoga is a skill to cultivate the mind, in the form of a comprehensive personality development technique, both physically, psychologically and spiritually. Antenatal yoga can help pregnant women to control their thoughts, desires and reactions to stress. The provision of yoga counseling and counseling in pregnancy is an important means to provide information about yoga for pregnant women. To convey messages or extension materials, the language used is usually a language that is easy to understand and understand so that it is not too difficult for the target or object of the extension to understand. Media that are usually used in counseling such as print media and electronic media. The data collection method was carried out by observing all participant. Activitiea are divided into 3 phases, namely orientation, work, and termination. The conclusion in this activity is that counseling activities about yoga in pregnancy are associated with increasing the level of knowledge. Based on the results of this study, it is necessary to carry out health promotion activities on a regular basis.

Keywords : Yoga, Pregnancy

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis, tetapi dalam masa kehamilan tersebut ibu hamil memerlukan asuhan kebidanan untuk mengevaluasi kondisi kesehatan dan kehamilannya. Bidan adalah pemberi asuhan yang dapat mengupayakan peningkatan kesehatan ibu selama masa kehamilan. Selama proses kehamilan akan terjadi perubahan pada semua sistem tubuh ibu yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan selama proses kehamilan selain itu juga dipengaruhi oleh beberapa faktor hormonal. Yoga merupakan salah satu aktivitas atau latihan yang dapat dilakukan oleh semua orang termasuk ibu hamil. Yoga dalam kehamilan atau sering disebut dengan prenatal yoga mampu mengurangi ketidaknyamanan fisik ibu hamil dan mampu membuat mood ibu menjadi lebih baik (Islami & Ariyanti, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Betmi, (2006), menyatakan bahwa bagi ibu hamil, olahraga juga mempunyai banyak manfaat. Olahraga dapat membantu dalam perubahan metabolisme tubuh selama kehamilan berdampak pada tingginya konsumsi oksigen pada tubuh, aliran darah jantung, volume dan curah jantung. Hal ini mengakibatkan perubahan peran jantung selama kehamilan yang berguna untuk membantu fungsi jantung, sehingga ibu hamil akan merasa lebih sehat dan tidak merasa sesak nafas (Anggraini, 2010).

Prasetyono (2010) menambahkan manfaat lain yaitu dapat mengurangi berat dan frekuensi nyeri punggung akibat kehamilan dengan cara membantu mempertahankan postur tubuh yang lebih baik. Varney (2002) menyebutkan, ibu hamil yang berolah raga secara teratur, tingkat laporan mengalami ketidaknyamanan selama proses kehamilan lebih rendah, dan penyembuhan lebih cepat dibandingkan dengan yang tidak berolahraga selama kehamilan (Varney, 2002). Bagi yang giat berolahraga, membutuhkan sedikit intervensi Sectio Caesarea (SC) dan dapat memperpendek kala I dan II persalinan dibandingkan dengan yang tidak berolah raga. Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa saat ibu hamil aktivitas fisik atau melakukan olahraga, janinnya akan mendapatkan efek, yakni jantung janin makin kuat dan sehat. Setidaknya irama jantung tidak berdetak kencang, melainkan melambat teratur (Prasetyono, 2010).

Bentuk olahraga yang membantu ibu hamil memperoleh power yang baik sehingga memperlancar proses persalinan yaitu yoga antenatal. Yoga antenatal merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual. Yoga antenatal dapat membantu ibu hamil untuk mengendalikan pikiran, keinginan dan reaksi terhadap stres. Latihan yoga yang dilakukan diantaranya mencakup berbagai relaksasi, mengatur postur, olah napas dan meditasi selama satu jam, rutin setiap hari (Mediarti et al., 2014). Gerakan relaksasi, mengatur postur dan olah nafas ini sama dengan gerakan yang dilakukan pada saat senam hamil karena teknik gerakannya menitik beratkan kepada latihan otot-otot diantaranya dada, perut, pinggang, dasar panggul, paha dan tungkai. Bentuk meditasi yang dilakukan selama yoga antenatal ini yaitu berupa imajinasi terbimbing, dimana ibu hamil dianjurkan mengatur posisi yang paling relaks, kemudian diminta untuk memejamkan mata dan mengikuti imajinasi yang diarahkan oleh petugas. Petugas mendeskripsikannya melalui kalimat dengan diiringi irama musik yang lembut. Dengan kata lain yoga antenatal yaitu gabungan antara senam hamil dan distraksi melalui imajinasi terbimbing (Mediarti et al., 2014).

Pengadaan penyuluhan dan konseling yoga pada kehamilan menjadi sarana penting untuk memberikan informasi tentang yoga bagi ibu hamil, yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu mengenai pengertian yoga, manfaat melakukan yoga, kapan boleh melakukan yoga, dan kondisi yang tidak boleh melakukan yoga hamil. Pada akhir kegiatan ada motivasi dan feed back yang diberikan oleh ibu hamil yang menjadi evaluasi dan perbaikan untuk pelaksanaan penyuluhan dan konseling berikutnya. Materi pada penyuluhan dan konseling ini akan disampaikan oleh bidan atau tenaga kesehatan. Namun, ibu juga bisa bertukar ilmu atau sharing dengan ibu hamil lain yang menjadi peserta penyuluhan tersebut sehingga kegiatan ini sekaligus dapat dijadikan sebagai ajang sosialisasi bagi ibu hamil (Jahriani et al., 2021). Seyogyanya ibu hamil seharusnya mempunyai pengetahuan tentang persiapan persalinan yang aman, nyaman dan minim intervensi dengan latihan yoga selama kehamilan. Tingkat pengetahuan ibu hamil yang masih cukup selain karena minimalnya kesadaran masyarakat juga dikarenakan ketersediaan petugas pelayanan yang masih sedikit atau fasilitas yang kurang memadai untuk penyuluhan sehingga kurangnya informasi dan pengetahuan ibu hamil mengenai pemanfaatan yoga pada kehamilan.

Adapun keuntungan penyuluhan dan konseling ini adalah materi diberikan secara menyeluruh dan terencana, penyampaian materi lebih komprehensif karena ada persiapan petugas sebelum penyajian materi, dapat mendatangkan tenaga ahli untuk memberikan penjelasan mengenai topik tertentu, waktu pembahasan materi menjadi efektif karena pola penyajian materi terstruktur dengan baik, ada interaksi antar petugas kesehatan dengan ibu hamil pada saat pembahasan materi dilaksanakan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan selain untuk memberikan pemahaman serta pengertian terhadap masyarakat tentang yoga pada kehamilan untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan ibu hamil pengabdian masyarakat. Tim pengabdian bekerjasama dan bermaksud mengadakan kegiatan pemeriksaan dan konseling gratis dalam kelas ibu hamil sebagai wujud pengabdian kepada masyarakat yang tertuang dalam Tri Darma Perguruan Tinggi.

METODE

Rancangan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah berupa penyuluhan dengan pengumpulan data dilakukan dengan metode observasi kepada seluruh peserta. Kegiatan dibagi menjadi 3 fase, yaitu fase orientasi, kerja dan terminasi. Fase orientasi meliputi tahap pengenalan, penyampaian tujuan, Fase kerja meliputi pengaturan penyampaian materi dan konseling. Fase ketiga adalah terminasi yaitu evaluasi jalannya suatu kegiatan. Ada 2 macam evaluasi, yang pertama evaluasi subyektif dengan menanyakan perasaan peserta setelah semua sesi selesai dilaksanakan, serta evaluasi obyektif dengan menanyakan kembali materi mengenai yoga dalam kehamilan. Sasaran kegiatan ini adalah ibu-ibu di Kelurahan Kemas Rindo, khususnya para ibu-ibu hamil trimester 2 dan 3. Alat yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan adalah laptop, leaflet dan power point. Kegiatan ini dilaksanakan dalam satu periode waktu yaitu pada tanggal 23 November 2021 di PMB Yuli Bahriah. Kegiatan ini dilakukan secara langsung dengan pembatasan jumlah peserta yaitu maksimal 30 peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan yang dilaksanakan di PMB Yuli Bahriah ini adalah penyuluhan dengan memanfaatkan media leaflet dan power point sebagai sarana pemaparan materi penyuluhan. Media ini memiliki keuntungan dan kemudahan dalam hal mengembangkan bahan dan mempermudah dalam memaparkan materi, tampilannya menjadi lebih menarik dan ringkas sehingga mudah diingat.

Berdasarkan penelitian Islami dan Ariani tahun 2019 tentang prenatal yoga dan kondisi kesehatan ibu hamil menyatakan bahwa berdasarkan uji statistik Marginal Homogeneity terdapat perbedaan signifikan kondisi kesehatan ibu hamil sebelum dan setelah melakukan prenatal yoga dengan nilai $p < 0.000$ ($p < 0.005$). Hal ini dapat dilihat dari munculnya keluhan sebelum mengikuti prenatal yoga dan setelah mengikuti prenatal yoga. Latihan yoga pada kehamilan dapat membantu pernafasan ibu, keseimbangan tubuh dan membuat otot-otot menjadi kuat yang mendukung proses kehamilan berlangsung dengan baik serta mempersiapkan proses persalinan. Beberapa pose yang dilaksanakan selama prenatal yoga ditujukan untuk membantu ibu mengurangi berbagai keluhan kehamilan. Selain meningkatkan kondisi fisik ibu, yoga juga dapat mengurangi stres selama masa kehamilan. Hal ini turut berperan dalam mendukung proses penerimaan perubahan kondisi fisik oleh ibu selama hamil. Penelitian lain menyebutkan bahwa prenatal yoga merupakan terapi yang cepat berkembang sebagai terapi non invasif. Yoga mempunyai keuntungan baik pada aspek psikologis maupun fisiologis ibu hamil dan menurunkan kecemasan secara umum. Kecemasan pada masa kehamilan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain pengetahuan ibu tentang proses kehamilan, tingkat sosial ekonomi, perubahan fisik selama kehamilan serta penerimaan keluarga terhadap kehamilan itu sendiri.

Hal ini sejalan dengan penelitian Hidayanti tahun 2019 tentang senam hamil untuk masa kehamilan dan persiapan persalinan, dalam penelitian ini menyatakan bahwa senam hamil dapat menurunkan ketidaknyamanan selama kehamilan dan mempersiapkan fisik dan psikologis ibu untuk melahirkan.

Ibu hamil yang melakukan latihan fisik dengan menggunakan senam hamil ataupun yoga dapat meningkatkan hormon endorfin. Gerakan senam hamil dan yoga terdapat relaksasi, latihan pernafasan panjang, dan meditasi. Latihan fisik tersebut dapat meningkatkan hormon endorfin dan ibu hamil akan rileks, tenang, dan dapat menghambat rangsang nyeri yang timbul pada masa kehamilan maupun persalinan (Mafikasari & Kartikasari, 2015). Selain itu hormon enkefalin dengan latihan fisik selama

kehamilan akan bertambah secara alami (Pravikasari et al., 2014). Hormon ini bekerja dengan hormon endorfin sebagai inhibitor transmisi nyeri (Rahmawati et al., 2018). Dan dapat disimpulkan bahwa latihan fisik selama kehamilan dapat dilakukan dengan senam hamil dan yoga. Latihan fisik yang dilakukan secara berkala mampu mengeluarkan hormon endorfin dan enkefalin yang akan menghambat rangsang nyeri akibat ketidaknyamanan selama kehamilan dan persiapan persalinan. Selain itu latihan senam hamil dapat menurunkan kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan.

A. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan, penyuluh merencanakan kegiatan dengan melaksanakan tahapan observasi kegiatan dan media yang digunakan. Hal-hal yang dilakukan oleh penyuluh adalah sebagai berikut :

1. Membuat rencana kegiatan penyuluhan di Kelurahan Kemas Rindo
2. Membuat rencana mengenai sistem penyuluhan
3. Membuat rencana mengenai alat yang akan digunakan dalam penyuluhan
4. Membuat rencana mengenai sasaran penyuluhan
5. Membuat rencana agar ibu-ibu di Kelurahan Kemas Rindo dapat mengikuti penyuluhan dengan baik dan berperan aktif selama sesi penyuluhan.

Tahap-tahap berikut dibuat agar mempermudah penyuluhan, dimana dimasa pandemi ini kita berusaha untuk mencegah terjadinya penyebaran covid-19, Maka dari itu penyuluhan ini dilakukan sesuai dengan standar protokol kesehatan dan diharapkan semua peserta penyuluhan dapat melaksanakannya dengan baik. Dengan demikian, perencanaan dalam kegiatan ini dilakukan semaksimal dan seefektif mungkin menyesuaikan dengan situasi dan kondisi pandemi Covid-19.

B. Tahap Kegiatan

Setelah tahap persiapan sesuai dengan program penyuluhan, tahap selanjutnya adalah tahap kegiatan. Hal yang utama dari tahap kegiatan ini adalah penyampaian materi tentang Yoga Kehamilan pada ibu-ibu Hamil di Kelurahan Kemas Rindo. Diharapkan kegiatan penyuluhan ini dapat meningkatkan pengetahuan ibu mengenai manfaat yoga kehamilan.



Gambar 1. Penyuluhan Manfaat Yoga Antenatal



Gambar 2. Latihan Pernafasan Perut

Dalam penyuluhan ini, ada beberapa hal yang dilakukan oleh penyuluh. Pertama, penyuluh memberikan materi manfaat yoga kehamilan dengan bantuan media: Laptop, leaflet dan power point. Pada bagian ini hal-hal yang dijelaskan oleh penyuluh adalah sebagai berikut :

1. Pengertian yoga kehamilan
2. Memaparkan manfaat melakukan yoga
3. Memaparkan materi mengenai kapan boleh melakukan yoga
4. Memaparkan mengenai kondisi yang tidak boleh melakukan yoga hamil
5. Membuat rencana agar ibu-ibu di Kelurahan Kemas Rindo dapat mengikuti penyuluhan dengan baik dan berperan aktif selama sesi penyuluhan.

C. Evaluasi Kegiatan

Tahap ketiga pada kegiatan penyuluhan ini adalah tahap evaluasi kegiatan. Berdasarkan kegiatan ini, masih banyak yang harus diperbaiki dan dibenahi dalam melakukan penyuluhan mengenai manfaat yoga kehamilan, karena masih banyaknya ibu-ibu yang belum mengerti tentang manfaat yoga kehamilan sehingga partisipasi ibu hamil dalam kelas yoga masih rendah, maka dari itu penyuluhan ini harus dapat merubah kebiasaan tersebut, yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Sistem penyuluhan yang berkala mengenai manfaat yoga kehamilan
2. Ibu-ibu harus berperan aktif untuk berkonsultasi langsung kepada tenaga Kesehatan
3. Suami dan keluarga harus dapat mendukung kegiatan positif yang dilakukan ibu-ibu hamil
4. Ibu-ibu diharapkan sering membaca buku-buku mengenai manfaat yoga kehamilan
5. Ibu hamil diharapkan berperan aktif mencoba mengikuti kelas yoga yang diadakan oleh tenaga kesehatan agar dapat merasakan manfaat yoga kehamilan



Gambar 3. Sesi tanya jawab



Gambar 4. Foto bersama ibu hamil dan panitia

Dengan demikian, kegiatan penyuluhan ini diharapkan menjadi titik perubahan yang terjadi pada ibu hamil yang masih belum memahami manfaat yoga pada kehamilan. Suami dan keluarga diharapkan dapat berperan aktif dan mendukung perubahan baik yang terjadi pada ibu hamil, dan diharapkan peran serta tokoh masyarakat sekitar untuk mendukung kegiatan penyuluhan-penyuluhan lainnya demi meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai kesehatan.

SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan ini adalah program pengabdian pada masyarakat dalam bidang kesehatan khususnya ibu hamil. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan tiga tahap, tahapan pertama yaitu tahap persiapan meliputi : persiapan rencana yang akan dilakukan pada saat penyuluhan, tahapan kedua yaitu tahap kegiatan meliputi : Pemaparan materi dan konseling ibu hamil, dan tahap ketiga yaitu tahap Evaluasi meliputi : Kegiatan penyuluhan berkala dan kesadaran ibu hamil mengenai yoga pada kehamilan. Diharapkan penyuluhan ini dapat meningkatkan keingintahuan masyarakat khususnya ibu-ibu hamil mengenai kesehatan dalam masa kehamilan dan diharapkan juga para tokoh masyarakat dapat mendukung kegiatan-kegiatan penyuluhan mengenai yoga pada kehamilan, sehingga masyarakat mulai sadar dan mau untuk memanfaatkan yoga pada kehamilan sehingga mengurangi intervensi persalinan dan angka kesakitan ibu. Dengan demikian dapat menciptakan kehamilan dan persalinan yang sehat, nyaman dan minim intervensi.

SARAN

Kegiatan penyuluhan ini tentu saja terdapat banyak kekurangan di berbagai segi. Hal ini akan diperbaiki dan disempurnakan pada kegiatan penyuluhan selanjutnya. Diharapkan semua peserta penyuluhan dapat berperan aktif dalam menyampaikan informasi mengenai permasalahan yang terjadi atau yang dialami, sehingga penyuluhan dapat berjalan dengan baik dan menciptakan kehamilan dan persalinan yang sehat, nyaman dan minim intervensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis Mengucapkan terima kasih kepada instansi yang telah memberi dukungan **financial** terhadap pengabdian ini

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, Y. (2010). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Pustaka Rihama.
- Islami, I., & Ariyanti, T. (2019). Prenatal Yoga dan Kondisi Kesehatan Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*. <https://doi.org/10.26751/jikk.v10i1.623>
- Jahriani, N., Sulaiman, Anggriani, & Fajrillah. (2021). Penyuluhan Kesehatan Dan Konseling Gratis Pada Kelas Ibu Hamil Di Klinik Nasywaa. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan, 1*(1).
- Mafikasari, A., & Kartikasari, R. I. (2015). Posisi Tidur dengan Kejadian Back Pain (Nyeri Punggung) pada Ibu Hamil Trimester III. *Surya*.
- Mediarti, D., Sulaiman, S., & Rosnani, R., & Jawiah, J. (2014). Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kedokteran & Kesehatan. Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*.
- Prasetyono. (2010). *Buku Panduan Lengkap Bagi Wanita Yang Sulit Hamil, Tips Bisa Cepat Hamil*. Gara Ilmu.
- Pravikasari, N. A., Margawati, A., & Mundarti. (2014). Perbedaan Senam Hamil dan Akupresur terhadap Penurunan Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III. *Kesehatan*.
- Rahmawati, P. M., M, M., & Deviantony, F. (2018). Efektifitas Progressive Muscle Relaxation (PMR) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *The Indonesian Journal of Health Science*. <https://doi.org/10.32528/ijhs.v0i0.1547>
- Varney, H. (2002). *Buku Saku Bidan*.