

PELATIHAN YOGA PADA IBU HAMIL UNTUK MENGURANGI KETIDAK NYAMANAN PADA KEHAMILAN DI RS MUHAMMADIYAH SITI KHODIJAH CABANG SEPANJANG SIDOARJO

Nur Hidayatul A, Nova Elok M

Abstrak

Nyeri saat kehamilan sering dialami oleh kebanyakan orang wanita, hal ini karena proses fisiologis, namun ketika terjadi nyeri atau ketidaknyamanan yang berlangsung lama perlu diwaspadai, hal ini dapat disebabkan karena ada masalah pada kehamilan atau kaku pada anggota tubuh terutama pada saat hamil. Kehamilan merupakan suatu peristiwa bertemunya sel telur dan sperma di dalam atau di luar rahim dan berakhir dengan keluarnya bayi dan plasenta melalui jalna lahir. Definisi dari masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin, lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari haid terakhir.

Pada rentang waktu ini situasi akan berdampak pada pergantian fungsi fisiologis serta metabolic. Sepanjang kehamilan akan menimbulkan ketidaknyamanan, terutama pada trimester II serta III. Ketidaknyamanan merupakan sesuatu perasaan yang kurang atau yang tidak menyenangkan untuk situasi raga atau psikologis pada ibu hamil. Bersamaan pembesaran kandungan serta akumulasi berat tubuh pada kehamilan trimester III ibu hamil harus menyesuaikan diri terhadap perubahan yang dialami.

Jika nyeri punggung tidak segera ditangani, ini bisa mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pasca *pascapartum* dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan. Ibu hamil yang mengikuti program latihan terbukti menjalani masa persalinan lebih cepat dari biasanya primigravida 24 jam sedangkan untuk multi gravida 6-8 jam.

PENDAHULUAN

Saat kehamilan seringkali dirasakan keluhan tidak enak pada padan, baik karena kaku maupun fisiologis akibat kehamilan itu sendiri. Kehamilan merupakan suatu peristiwa bertemunya sel telur dan sperma di dalam atau di luar rahim dan berakhir dengan keluarnya bayi dan plasenta melalui jalna lahir. Definisi dari masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin, lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari haid terakhir (Elsarika, et al., 2021).

Kehamilan ialah rentang waktu dimana terjalin pergantian situasi biologis perempuan diiringi dengan pergantian intelektual untuk menyesuaikan diri kepada pola hidup selama masa kehamilan (Lancman et al.,2022; WHO, 2017). Pada rentang waktu ini situasi akan berdampak pada pergantian fungsi fisiologis serta metabolic. Sepanjang kehamilan akan menimbulkan

ketidaknyamanan, terutama pada trimester II serta III. Ketidaknyamanan merupakan sesuatu perasaan yang kurang atau yang tidak menyenangkan untuk situasi raga atau psikologis pada ibu hamil. Bersamaan pembesaran kandungan serta akumulasi berat tubuh pada kehamilan trimester III ibu hamil harus menyesuaikan diri terhadap perubahan yang dialami. (Babbar, 2012).

Perubahan ini menimbulkan gejala spesifik sesuai dengan tahapan kehamilan yang terdiri dari tiga trimester. Periode yang membutuhkan perhatian khusus adalah selama trimester III, karena masa ini merupakan masa terjadi pertumbuhan dan perkembangan janin yang semakin meningkat. Berat badan yang meningkat drastis menyebabkan ibu hamil merasa cepat lelah, sukar tidur, nafas pendek, kaki dan tangan oedema. Sejalan dengan pertumbuhan janin dan mendorong diafragma ke atas, bentuk dan ukuran rongga dada berubah. Peningkatan tinggi fundus uteri yang disertai pembesaran perut, membuat beban tubuh lebih di depan. Dalam upaya menyesuaikan dengan beban tubuh yang berlebihan sehingga tulang belakang mendorong ke arah belakang, membentuk postur lordosis. Hal ini menyebabkan ibu merasakan pegal pada pinggang, varises dan kram pada kaki. (Endang & Umu, 2021).

Nyeri punggung disebabkan terjadinya ketidakstabilan sendi-sendi akibat melenturnya ligament, gangguan kurva spinalis, merengangkan otot abdomen dan peningkatan berat badan ibu menyebabkan ibu mudah merasa lelah dan memungkinkan ibu mengambil posisi postur tubuh yang salah. Beberapa penelitian menemukan bahwa 50-70% ibu hamil mengalami keluhan nyeri punggung pada beberapa tahapan kehamilannya (Babbar, 2012).

Jika nyeri punggung tidak segera ditangani, ini bisa mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pasca pascapartum dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan. Ibu hamil yang mengikuti program latihan terbukti menjalani masa persalinan lebih cepat dari biasanya primigravida 24 jam sedangkan untuk multi gravida 6-8 jam. (Sri wahyuni, dkk. 2016).

Salah satu asuhan kebidanan yang diberikan untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil tersebut adalah olahraga. Bentuk olahraga yang membantu ibu hamil memperoleh power yang baik sehingga memperlancar proses persalinan yaitu prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual. Prenatal yoga dapat membantu ibu hamil untuk mengendalikan pikiran, keinginan dan reaksi terhadap stress. Prenatal yoga yang dilakukan diantaranya mencakup berbagai relaksasi, mengatur postur, olah nafas dan meditasi selama satu jam, rutin setiap hari. Teknik gerakannya menitik beratkan kepada latihan otot-otot diantaranya dada, perut, pinggang, dasar panggul, paha dan tungkai. (Wulan, dkk.2020)

Yoga merupakan kombinasi olah badan, pikiran serta psikologis yang membantu ibu melenturkan persendian serta meredakan ketidaknyamanan terutama pada trimester III. Senam yoga ibu hamil mempunyai 5 pandangan ialah bimbingan raga konsentrasi, pernafasan(pranayama), positions (mudra), meditasi serta deep relaksasi yang dipakai buat membantu kelancaran dalam kehamilan serta persalinan. Yoga adalah aktifitas yang secara nyata mampu menggabungkan unsur psikologis-fisiologis, sementara aktifitas lainnya mayoritas lebih memiliki efek pada unsur fisik luar semata, sehingga yoga dapat dipandang sebagai salah satu filsafat hidup yang dilatar belakangi ilmu pengetahuan yang universal yakni pengetahuan tentang seni pernafasan, anatomi tubuh manusia, pengetahuan tentang cara mengatur pernafasan yang disertai senam atau gerak anggota badan, bagaimana cara melatih konsentrasi, menyatukan pikiran, dan lain sebagainya (Kwon et al., 2020).

METODELOGI

Pendekatan yang dilakukan metode partisipatif dengan melakukan pendekatan terhadap tokoh masyarakat setempat untuk mendapat perizinan dan dukungan dalam mengerakkan wanita yang sedang dalam keadaan masa kehamilan. Ada beberapa tahapan yang dilakukan dalam program pengabdian masyarakat mulai dari persiapan program sampai pada tahap pelaksanaan program di antaranya:

1. Perencanaan kegiatan dan langkah-langkah kegiatan Masuk Persiapan

- 1) Melaksanakan ijin penelitian di RS Siti Khodijah Sepanjang.
- 2) Melakukan pendekatan kepada iyang sedang mengalami masa kehamilan, serta persiapan persalinan yang datang control di poli hamil.
- 3) Menyiapkan tempat untuk melakukan penyuluhan tersebut agar ibu pada masa kehamilan lebih nyaman.
- 4) Pemberian penyuluhan mengenai prenatal yoga.

2. Pelaksanaan

Kegiatan dilakukan pada tanggal 16 Juni, 16 Juli, dan 3 bulan Agustus 2021 dengan cara kerjasama dengan masyarakat dalam melakukan terapi yoga dalam kegiatan sebagai berikut:

1. Mendata berapa banyak ibu hamil yang bersedia mengikuti pelatihan Yoga di Rumah Sakit tersebut.
2. Mengumpulkan para ibu di tempat yang sudah kami sediakan.
3. Memberikan penyuluhan terkait prenatal yoga
4. Mengetahui bagaimana keluhan yang dialami dengan cara mengisi kuisioner.
5. Dilakukan sesi tanya jawab mengenai materi yang di berikan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga (Pre Test)

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	13	65%
2	Cukup	7	35%
Jumlah		20	100%

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga(Post Test)

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	20	100%
2	Cukup	0	0%
Jumlah		20	100%

Pada tabel di atas terdapat 20 ibu hamil yang dilakukan pengkajian di RS Siti Khodijah Sidoarjo. Kegiatan pengabdian masyarakat dibagi menjadi 4 sesi, yaitu sesi mengerjakan *pretest*, penyampaian materi dan praktik prenatal yoga, tanya jawab dan sesi mengerjakan *posttest*.

Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara *pre-test* dan *post-test* yang diberikan kuesioner yaitu ibu hamil sebelum diberikan edukasi yang berpengetahuan baik sebanyak 13 orang (65%), pengetahuan cukup sebanyak 7 orang (35%), sedangkan ibu hamil sesudah diberikan edukasi yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 20 orang (100%), pengetahuan cukup sebanyak 0 orang (0%).

Setelah dilakukan penyuluhan mengenai edukasi prenatal yoga untuk mengurangi ketidaknyaman selama hamil terdapat data post test yang menunjukkan adanya peningkatan. Hasil yang diperoleh, yaitu 20 ibu hamil (100%) memahami tentang prenatal yoga dan ketidaknyamanan selama hamil. Hal ini menunjukkan adanya perubahan pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan. Hal ini sejalan dengan teori Notoatmodjo (2012) bahwa tahu diartikan mengingat suatu materi yang pernah diketahui sebelumnya.

Hasil pengabdian masyarakat ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hastuti & Andriyani (2010) yang didapatkan hasil bahwa terdapat perubahan mean tingkat pengetahuan tentang kesehatan gigi dari buruk (37.5%) menjadi baik (62.5%) setelah dilakukan intervensi

berupa pendidikan kesehatan dengan metode ceramah dan demonstrasi dengan alat peraga. Hasil penelitiannya menunjukkan $p \text{ value} = 0.002 < \alpha 0.05$ yang berarti ada pengaruh yang signifikan yang terjadi terhadap pengetahuan responden setelah diberikan intervensi berupa edukasi atau pendidikan kesehatan. Tujuan dari pemberian penyuluhan kesehatan adalah agar tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga, dan masyarakat dalam membina dan memelihara perilaku sehat dan lingkungan sehat, serta berperan aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal (Effendy, 2012) hal ini sama seperti tujuan dilakukannya pengabdian masyarakat ini untuk menambahkan pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga untuk mengurangi ketidaknyamanan selama hamil.

Simpulan

Kehamilan ialah rentang waktu dimana terjalin pergantian situasi biologis perempuan diiringi dengan pergantian intelektual untuk menyesuaikan diri kepada pola hidup selama masa kehamilan. Nyeri punggung disebabkan terjadinya ketidakstabilan sendi-sendi akibat melenturnya ligament, gangguan kurva spinalis, merenggangkan otot abdomen dan peningkatan berat badan ibu menyebabkan ibu mudah merasa lelah dan memungkinkan ibu mengambil posisi postur tubuh yang salah. Beberapa penelitian menemukan bahwa 50-70% ibu hamil mengalami keluhan nyeri punggung pada beberapa tahapan kehamilannya.

Yoga adalah perpaduan olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran serta mengurangi ketidaknyamanan terutama pada trimester III. Terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang ketidaknyamanan selama hamil, adanya peningkatan keterampilan pada ibu hamil tentang gerakan prenatal yoga menjadi alternatif penatalaksanaan exercise pada ibu hamil yang dapat dikerjakan dirumah untuk mengatasi ketidaknyamanan selama hamil. Terdapat kelompok kelas prenatal yoga di RS Siti Khodijah Sepanjang agar ibu hamil lainnya mendapatkan pengetahuan dan keterampilan tentang kehamilan dan prenatal yoga.. Hasil penelitiannya menunjukkan $p \text{ value} = 0.002 < \alpha 0.05$ yang berarti ada pengaruh yang signifikan yang terjadi terhadap pengetahuan responden setelah diberikan intervensi berupa edukasi atau pendidikan kesehatan. Tujuan dari pemberian penyuluhan kesehatan adalah agar tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga, dan masyarakat dalam membina dan memelihara perilaku sehat dan lingkungan sehat, serta berperan aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal (Effendy, 2012) hal ini sama seperti tujuan dilakukannya pengabdian masyarakat ini untuk menambahkan pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga untuk mengurangi ketidaknyamanan selama hamil.

DAFTAR PUSTAKA

Babbar S, Parks-Savage AC, Chauhan SP. 2012. Yoga during pregnancy: a review. *American Journal of Perinatology*. 29(6):459–64.

Ellyzabeth S, dan Nurhasanah. (2022). Pelatihan Senam Yoga Ibu Hamil. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 2745-4035

Elsarika D, Christina Roos E, dan Ernawati B. (2021). Pelatihan Senam Yoga Di Klinik Hj. Dewi Sesmera Di Tanjung Mulia. *Jurnal Abdimas Mutiara*.

Eli Rusmita. (2015). Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Di RSIA Limijati Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan*.

Endang M, dan Umi Mustikasari. (2021). Pkm Yoga Prenatal Di Posyandu Mekar Wilayah Kerja UPT BLUD Puskesmas Tapung Hulu I. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. e-ISSN :2807-1409.

Ima Syamrotul M, Wulan M, dan Ina Rahayu S. (2020). IbM Pelatihan Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil Kelompok Nasyyiatul Aisyiyah Ranting Talagening. *Seminar Nasional: Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat V tahun 2020*. ISBN: 978-602-6697-66-0

Hastuti, Sri dan Andriyani, A. (2010). Perbedaan Pengaruh Pendidikan Kesehatan Gigi Dalam Meningkatkan Pengetahuan Tentang Kesehatan Gigi Pada Anak Di SD Negeri 2 Sambi Kecamatan Sambi Kabupaten Boyolali. <http://library.stikes.ac.id>. Diakses tanggal 10 September 2021.

