

Yoga Hamil Untuk Mengatasi Keluhan Dalam Kehamilan Di Puskesmas Glagah, Pakuniran, Probolinggo

Yusri Dwi Lestari¹, Sulis Winarsih²

¹Universitas Nurul Jadid

²Puskesmasn Glagah

E - Mail: yusrifkes@gmail.com

ABSTRAK

Ibu hamil mengalami banyak perubahan selama kehamilan. Perubahan fisik dan pengaruh hormonal dapat menimbulkan berbagai keluhan pada ibu hamil. Upaya untuk mengatasi ketidaknyamanan kehamilan salah satunya dengan olah raga. Olahraga yang dapat dilakukan ibu hamil salah satunya adalah yoga hamil. Yoga hamil yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kesehatan tubuh, menenangkan pikiran, mengurangi tekanan emosional, menjaga kebugaran tubuh dan mengurangi ketidaknyamanan. Yoga Hamil merupakan jenis olahraga yang menyatukan elemen olah tubuh, olah pikiran dan mental. Yoga hamil dapat meningkatkan fleksibilitas dan kebugaran tubuh sekaligus menimbulkan efek relaksasi. Sehingga meningkatkan kenyamanan ibu hamil dalam menjalani kehamilan dan mempersiapkan persalinan. Belum banyak ibu hamil melakukan atau mengikuti kegiatan kelas yoga hamil karena ibu hamil banyak yang belum memiliki pengetahuan mengenai yoga hamil. Kegiatan pengabdian masyarakat ini memiliki tujuan untuk memberikan dan menambah pengetahuan tentang yoga hamil dan membimbing ibu hamil untuk melakukan yoga hamil sehingga ibu hamil memiliki kesadaran untuk melakukan yoga hamil baik di kelas ibu hamil maupun mandiri dirumah secara teratur.

Kata Kunci: Yoga hamil, ketidaknyamanan, kehamilan

ABSTRACT

Pregnant women go through many changes during pregnancy. Physical changes and hormonal influences can cause various complaints in pregnant women. One effort to overcome the discomfort of pregnancy is to exercise. One of the exercises that pregnant women can do is yoga during pregnancy. Pregnancy yoga that is practiced regularly can improve body health, calm the mind, reduce emotional stress, maintain body fitness and reduce discomfort. Pregnancy Yoga is a type of exercise that combines elements of body, mind and mental exercise. Pregnancy yoga can improve flexibility and fitness and has a relaxing effect. Thus increasing the comfort of pregnant women in undergoing pregnancy and preparing for childbirth. Not many pregnant women do or attend pregnancy yoga classes because many pregnant women do not have knowledge about pregnancy yoga. This community service activity aims to provide and increase knowledge about pregnancy yoga and guide pregnant women to do pregnant yoga so that

pregnant women have the awareness to do pregnancy yoga both in class for pregnant women and independently at home on a regular basis.

Keywords: Prenatal yoga, discomfort, pregnancy..

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan kondisi fisiologis dimana seorang wanita mengalami perubahan kondisi biologis dan psikologis serta proses adaptasi terhadap pola hidup. Selama masa kehamilan, ibu hamil mengalami perubahan, secara fisik dan psikis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan seperti sesak napas dan sering buang air kecil akibat tekanan rahim yang semakin besar pada trimester III, sulit tidur, sebagian ibu hamil mengalami sulit buang air besar, mudah lelah, kram kaki, perubahan mood serta peningkatan kecemasan, serta nyeri punggung bawah. (Bobak, 2005; Perry, et al., 2013 dalam (Rafika, 2018)).

Untuk mengurangi keluhan selama kehamilan salah satu caranya dengan rutin berolahraga. Olahraga dan olah fisik disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan ibu hamil. Dengan melakukan latihan olah fisik (olah raga) dapat membantu melancarkan metabolisme dan lenacarkan peredaran darah sehingga oksigen dan nutrisi yang diperlukan tubuh dapat tersalur dengan baik sampai ke sel-sel tubuh dan ibu hamil merasa lebih sehat dan mengurangi terjadinya sesak napas. Olah raga yang dapat dilakukan ibu hamil seperti jalan pagi, senam hamil, berenang, dan yoga hamil. Olah raga dapat membuat tubuh ibu hamil menjadi lebih bugar, dan mempersiapkan tubuh untuk menjalani persalinan. Yoga dalam kehamilan merupakan perpaduan antara olah fisik dan pikiran, sehingga selain tubuh menjadi bugar juga dapat membantu meningkatkan kesehatan psikis dan spiritual.



Gambar 1. Puskesmas Glagah

Kecemasan merupakan salah satu ketidaknyamanan secara psikis yang sering dialami Ibu hamil, terutama pada kehamilan trimester III. Senam hamil dan yoga hamil merupakan *supported self-help* yang dapat dilakukan untuk mengurangi keluhan kecemasan. Senam hamil merupakan olah fisik yang sudah sering kita dengar dan sudah menjadi bagian dari program pemerintah juga sudah masuk ke dalam kurikulum pendidikan kebidanan yang merupakan salah satu layanan yang dapat diberikan pada ibu hamil. Senam hamil berfokus pada olah fisik dan tujuannya adalah meningkatkan kebugaran fisik ibu hamil. Yoga hamil merupakan paduan dari olah fisik, olah nafas, dan olah pikiran. Yoga mengajarkan ibu hamil melakukan gerakan – gerakan ringan namun sarat akan manfaat, latihan bernapas dan mengatur ritme napas, juga teknik relaksasi yang dapat membantu mengurangi ketegangan secara emosional, dan hal-hal tersebut tidak didapatkan dalam senam hamil. Yoga hamil dapat membantu ibu hamil mengurangi keluhan fisik dan psikis selama kehamilan dan membantu kelancaran dalam persalinan (Ni Komang, 2017)

Ibu hamil yang rutin dilakukan dapat meredakan *low back pain* yang dialami oleh ibu hamil dibandingkan ibu hamil yang tidak melaksanakan yoga hamil (Kumar et al., 2016). Yoga hamil dalam pelaksanaannya dilakukan secara holistik dengan memadukan unsur pikiran, tubuh dan mental (*mind-body-soul*) sehingga dapat menggrasi keluhan ibu hamil secara holistik (Curtis et al., 2012). Penelitian yang dilakukan oleh Rafika (2018) menunjukkan nilai signifikan terhadap penurunan keluhan fisik ibu hamil melalui yoga hamil. Berdasarkan wawancara langsung dengan 5 orang ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kehamilan di Puskesmas Glagah mengatakan bahwa belum pernah melakukan yoga hamil selama menjalani kehamilan. Berdasarkan hal tersebut, penulis tertarik untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat yang berjudul “Yoga Hamil Untuk Mengatasi Keluhan Dalam Kehamilan”.

2. METODE

Pengabdian Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dalam bentuk memberikan edukasi, melatih dan membimbing ibu hamil untuk melakukan rangkaian yoga hamil, sasarannya adalah ibu hamil trimester II dan III di wilayah kerja Puskesmas Glagah. Metodenya adalah dengan ceramah untuk mengenalkan dan menjelaskan secara singkat tentang yoga hamil dan manfaatnya kemudian dilanjutkan praktik yoga hamil.

a. Perencanaan

- 1) Permohonan ijin untuk melakukan kegiatan yoga hamil kepada Universitas Nurul Jadid
- 2) Permohonan ijin kepada Puskesmas Glagah dan Koordinasi dengan pihak Puskesmas Glagah yang dilakukan dengan Bidan koordinator.
- 3) Menentukan, menetapkan dan menyepakati jadwal kegiatan. Yaitu dilakukan pada bulan Februari 2021.

4) Menetapkan sasaran peserta yaitu ibu hamil Trimester II dan III

b. Pelaksanaan Yoga Hamil

- 1) Menyiapkan tempat. Yoga hamil dilaksanakan di aula Puskesmas Glagah
- 2) Menyediakan matras yoga dengan memberi jarak kurang lebih 0,5 meter antar matras
- 3) Menyiapkan alat pemutar musik untuk musik relaksasi
- 4) Menyiapkan file musik relaksasi untuk mengiringi kegiatan yoga hamil
- 5) Menjelaskan tentang yoga hamil, diskusi dan tanya jawab dengan ibu hamil
- 6) Memandu yoga hamil serta membantu ibu hamil untuk mengambil postur yang tepat selama pelaksanaan yoga.
 - a) Yoga diawali dengan salam dan perkenalan dengan ibu hamil
 - b) Melakukan pemanasan dengan gerakan yang lembut untuk melemaskan otot-otot
 - c) Gerakan inti yoga dengan rangkaian gerakan *Sun Salutation A*
 - d) Gerakan relaksasi setelah gerakan inti
 - e) Salam penutup.

c. Evaluasi

Peserta hadir sebanyak 21 orang. Diskusi dan tanya jawab berlangsung dengan lancar. Rangkaian gerakan yoga yang dimulai dari salam sampai penutup berlangsung kurang lebih 60 menit. Ibu hamil mengikuti jalannya kegiatan dengan semangat dan seluruh kegiatan berjalan lancar tanpa hambatan.

d. Luaran Kegiatan

- 1) Peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang yoga hamil dan gerakan-gerakannya
- 2) Membantu ibu hamil melakukan yoga dengan postur yang tepat, sehingga ibu hamil dapat melakukan yoga sendiri dirumah dengan tepat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat Yoga Hamil di kelas Ibu Hamil dihadiri oleh 21 peserta ibu hamil Trimester II dan III. Peserta bersemangat saat mengikuti kegiatan yoga hamil.

Tabel.1 Distribusi frekuensi Usia ibu hamil, Pekerjaan ibu dan Status Gravida ibu hamil yang menjadi responden

Responden	(f)	(%)
Gravida		
1. Multigravuda	14	66,67
2. Primigravida	7	33,33
Usia Responden		
1. < 20 Tahun	5	23,81
2. 20-35 Tahun	13	61,91
3. >35 Tahun	3	14,28
Pekerjaan		
1. Bekerja	4	19,05
2. Tidak Bekerja	17	80,95

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa status gravida responden terbanyak pada multigravida 14 orang (66,67%), usia responden terbanyak yaitu 20-35 tahun 13 orang (61,91%), pekerjaan terbanyak ibu hamil adalah tidak bekerja 17 orang (80,95%).

Berdasarkan hasil wawancara dengan ibu hamil setelah 1 bulan mengikuti kelas yoga hamil didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Evaluasi Latihan Yoga Terhadap Keluhan Kehamilan

	Keluhan berkurang		Keluhan tetap		Total	
	f	%	f	%	f	%
Rutin Latihan Yoga	10	47,62	2	9,52	12	57,14
Tidak Rutin Latihan Yoga	4	19,05	5	23,81	9	42,86
Total	14	66,67	7	33,33	21	100

Berdasarkan tabel 2. Menunjukkan bahwa dari 21 ibu hamil terdapat 12 (57,14%) orang yang rutin latihan yoga dan 9 orang (42,86%) yang tidak rutin latihan. Dari 12 orang yang rutin latihan terdapat 10 orang (47,62%) yang keluhannya berkurang dan 2 orang (9,52%) yang keluhannya tetap. Dari 9 orang yang tidak rutin latihan terdapat 4 orang (19,05%) yang keluhannya berkurang dan 5 orang (23,81%) yang keluhannya tetap. Berdasarkan data diatas sebagian besar ibu hamil yang melakukan yoga secara rutin mendapatkan manfaat dengan berkurangnya keluhan yang dialami selama kehamilan.



Gambar 2. Sesi perkenalan dan diskusi dengan ibu hamil

Yoga menggabungkan tiga elemen, fisik, pikiran dan mental, olah fisik membantu ibu hamil untuk melenturkan persendian dan otot-otot tubuh, olah pikiran membantu ibu hamil untuk lebih menenangkan pikiran, dan olah mental dengan relaksasi membantu ibu untuk mengurangi tekanan emosional. Hal ini membantu ibu agar dapat menjalani kehamilan dengan nyaman dan menghadapi persalinan dengan tenang (Mulyati dan Zafariana, 2018). Yoga dapat menurunkan stress dan tekanan emosional, meningkatkan semangat dan kualitas hidup, kesiapan menghadapi persalinan, memberi rasa nyaman dan menurunkan resiko terjadinya partus lama (Devi, dkk., 2018).



Gambar 3. Gerakan pemanasan sebelum Masuk ke gerakan inti yoga

Berdasarkan hasil wawancara dengan ibu hamil yang mengikuti yoga hamil mengatakan bahwa merasakan perubahan yang positif setelah mengikuti yoga yaitu pegal-pegal berkurang, jarang mengalami kaku otot dan kesemutan, saat beraktifitas badan terasa lebih ringan. Keluhan dan ketidaknyamanan selama hamil dapat dikurangi dan dicegah dengan melakukan yoga yang menyatukan olah tubuh dan olah pikiran, mengurangi tekanan emosional, dan meningkatkan kesehatan ibu hamil jika dilakukan secara rutin (Curtis et al., 2012).



Gambar 3. Memandu Ibu hamil melakukan gerakan yoga

4. KESIMPULAN

Setelah dilaksanakan kegiatan yoga hamil pada ibu hamil di Puskesmas Glagah diharapkan:

- a) Ibu hamil bertambah pengetahuannya tentang manfaat yoga hamil
- b) Ibu hamil mengalami peningkatan kesehatan dan penurunan keluhan dan ketidaknyamanan selama kehamilan
- c) Ibu hamil mampu melakukan gerakan-gerakan yoga sederhana dirumah

5. UCAPAN TERIMAKASIH

Kegiatan yoga hamil bersama ibu hamil yang merupakan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik tidak lepas dari banyuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu kami menyampaikan ucapan terimakasih kepada bapak Rektor UNUJA dan Bapak Dekan Fakultas Kesehatan UNUJA yang telah memberikan dukungan, LP3M UNUJA yang telah memberikan arahan kepada kami, Kepala Puskesmas Glagah dan Bidan Koordinator Puskesmas Glagah yang telah memberi ijin dan memfasilitasi serta membantu kegiatan pengabdian ini sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan sukses dan tanpa kendala

6. DAFTAR PUSTAKA

- Curtis, K., Weinrib, A., & Katz, J. (2012). Systematic review of yoga for pregnant women: current status and future directions. *Evidence-based complementary and alternative medicine*, 2012.
- Devi, T. E. R., Sulastriningsih, K., & Tiawaningrum, E. (2018). Pengaruh Yoga Prenatal dan Hypnobirthing terhadap Proses Persalinan Kala I pada Ibu Bersalin di BPM Restu Depok Periode Januari-Juni Tahun 2017. *Jurnal Bidan*, 4(1), 234020.
- Kumar, P. B., Shetty, H., Biliangady, H., & Kumar, D. (2016). Efficacy of yoga on low back pain & disability in primi gravidas. *International Journal of Physiotherapy*, 3(2), 182-185
- Mulyati, I., & Zafariyana, W. (2018). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Primigravida Trimester Iii Di Jamsin Mq Medika Kota Bandung Tahun 2018. *Prosiding PIN-LITAMAS I*, 1(1), 424-431.
- Prasetyono. 2010. Buku Panduan Lengkap Bagi Wanita Yang Sulit Hamil, Tips Bisa Cepat Hamil. Yogyakarta: Gara Ilmu.
- Rafika. (2018). Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 9 (April), 86–92.