

Optimalisasi Gerakan Yoga untuk Mengurangi Ketidaknyamanan pada Kehamilan

Budi Rahayu^{1*}, Reni Merta Kusuma², Alfie Ardiana Sari³
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

ABSTRACT: Pregnancy conditions in TM 1 to TM III will tone many problems that occur even though it is in physiological pregnancy let alone pathological pregnancy. The approach used to overcome problems in pregnancy is still widely done conventionally, therefore the management of midwifery care must be considered to reduce the discomfort of pregnant women so that pregnancy feels more comfortable, so that pregnancy becomes more pleasant and pregnant women become more productive during pregnancy. This community service aims to empower pregnant women in overcoming problems during pregnancy. The process carried out in community service is to provide information education during pregnancy and teach yoga movements.

Keywords: pregnancy; discomfort of yoga; yoga

ABSTRAK: Kondisi Kehamilan di TM 1 sampai dengan TM III aka nada banyak masalah yang terjadi walaupun itu pada kehamilan fisiologis apalagi kehamilan patologis. Pendekatan yang digunakan untuk mengatasi masalah pada kehamilan masih banyak yang melakukan secara konvensional, oleh karena itu manajemen asuhan kebidanan harus diperhatikan untuk mengurangi ketidaknyamanan ibu hamil agar kehamilan terasa lebih nyaman, agar kehamilan menjadi lebih menyenangkan dan ibu hamil menjadi lebih produktif di masa kehamilannya. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan ibu hamil dalam mengatasi masalah selama kehamilan. Proses yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini adalah memberikan edukasi informasi di masa kehamilan dan mengajarkan gerakan-gerakan yoga. Hasil yang didapat dari pengabdian kepada masyarakat ini bahwa ada pengaruh edukasi terhadap tingkat pengetahuan ketidaknyamanan pada kehamilan dan prenatal yoga; ada pengaruh yoga untuk menghadapi nyeri punggung saat kehamilan.

\76

Kata Kunci: kehamilan, ketidaknyamanan yoga, yoga

Submitted: 4 April; Revised: 14 April; Accepted: 29 April

Corresponding Author: budiayu_88@yahoo.co.id

DOI Prefiks: 10.55927

ISSN-E: XXXX-XXXX

<https://journal.formosapublisher.org/index.php/jpmf>

PENDAHULUAN

Masalah ketidaknyamanan pada ibu hamil dari trimester pertama hingga trimester ketiga merupakan masalah yang muncul di setiap kehamilan. Oleh karena itu, manajemen asuhan kebidanan harus diperhatikan untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu sehingga kehamilannya nyaman dan ibu bisa tetap nyaman dan produktif sepanjang kehamilan. Selama kehamilan, ibu hamil terkadang mengalami masalah terkait kehamilan. Cara-cara yang digunakan selama ini masih banyak dilakukan dengan cara-cara tradisional. Berdasarkan temuan di Amerika Serikat, terapi komplementer alternatif telah digunakan sebagai intervensi dan mendapatkan perhatian nasional melalui berbagai media, layanan kesehatan, departemen pemerintah, dan masyarakat luas (Solehati, 2018). Sangat penting untuk mengurangi ketidaknyamanan kehamilan. kebutuhan. Dengan melakukan gerakan yoga, ibu hamil dapat mengatasi masalah tersebut. Penelitian menunjukkan yoga efektif mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan (Rafika, 2018).

Masa kehamilan dimulai dari hasil konsepsi sampai lahirnya janin. Lama kehamilan yang normal adalah 280 hari dari hari pertama haid terakhir (Hidayati, 2019). Menurut data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2017 jumlah ibu hamil di Provinsi DI Yogyakarta sebanyak 59.617 orang. Menurut Lembar Fakta Data Kesehatan Indonesia 2015, di Daerah Istimewa Yogyakarta, 314.492 ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah (lumbal) (Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul, 2019). Menurut penelitian yang dilakukan Fitriana tahun 2019, sekitar 70% ibu hamil akan mengalami *low back pain* (LBP) pada trimester pertama, dan kondisi ini memuncak pada trimester kedua dan ketiga (Fitriana, 2019). Wanita selama kehamilan mengalami banyak perubahan, baik secara fisik maupun psikis. Merasa tidak enak badan selama kehamilan sejak awal. Kemudian ditambahkan pemikiran tentang proses persalinan dan apa yang terjadi setelah bayi lahir (Hidayati, 2019). Nyeri punggung bawah saat hamil sering terjadi akibat peregangan tulang, terutama di daerah punggung bawah yang sesuai dengan bertambahnya usia kehamilan. Olahraga dapat menurunkan nyeri pinggang pada ibu hamil (Babbar, 2012).

Salah satu olahraga yang dianjurkan bagi ibu hamil untuk menjaga kesehatan tubuh dan janin agar perkembangannya normal serta menjaga kestabilan emosi ibu adalah yoga (Babbar, S., Parks-Savage, A., Chauhan 2012). Yoga adalah salah satu seni gerakan tubuh dan napas yang berasal dari India. Yoga dapat dilakukan oleh siapa saja termasuk ibu hamil. Yoga kehamilan membantu ibu terhubung dengan bayi dan tubuh mereka sendiri melalui latihan mendalam dan membangun kesadaran selama kehamilan, kelahiran atau persalinan .

Secara fisiologis, latihan yoga ini akan membalikkan efek stres pada bagian parasimpatis sistem saraf pusat (Domin, 2001; Gong Hong, 2015). Latihan yoga menekan peningkatan sistem saraf simpatik, yang dapat mengurangi jumlah hormon yang menyebabkan ketidakseimbangan dalam tubuh. Fungsi sistem saraf parasimpatis adalah kebalikan dari sistem saraf simpatik, yaitu memperlambat atau mengganggu kerja organ-organ dalam tubuh. Akibatnya, detak jantung, ritme pernapasan, tekanan darah, ketegangan otot, laju metabolisme, dan produksi hormon stres semuanya menurun. Saat kadar hormon stres turun, seluruh tubuh mulai berfungsi pada tingkat yang lebih sehat dan memiliki lebih banyak energi untuk penyembuhan, pemulihan, dan peremajaan (Domin, 2001; Gong Hong, 2015).

PELAKSAAN DAN METODE

Program pengabdian kepada masyarakat dengan menerapkan beberapa metode yaitu :

A. Tahap I : Persiapan

Pada tahap persiapan ini kegiatan yang dilakukan adalah:

1. Menyusun proposal kegiatan
2. Melakukan sosialisasi kegiatan kepada sasaran
3. Mempersiapkan materi dan media yang akan digunakan

B. Tahap II : Pelaksanaan

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah:

Minggu ke 4 bulan November 2021

1. Bentuk kegiatan

Bentuk kegiatan :

- a. Pendidikan kesehatan mengenai ketidaknyamanan pada kehamilan
- b. Edukasi Prenatal yoga

2. Media dan Alat

Media yang digunakan untuk kegiatan ini adalah materi edukasi berupa power point dan video. Sedangkan alat yang dibutuhkan adalah alat bantu edukasi

3. Peserta

Ibu hamil TM II UK 20 minggu dengan jumlah 21 ibu hamil

4. Waktu pelaksanaan
November-Desember 2021
5. Tempat pelaksanaan
6. Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
7. Tahapan kegiatan
 - a. pretest pengetahuan ketidaknyamanan pada kehamilan
 - b. pretest prenatal yoga
 - c. post test pengetahuan ketidaknyamanan pada kehamilan
 - d. posttest prenatal yoga

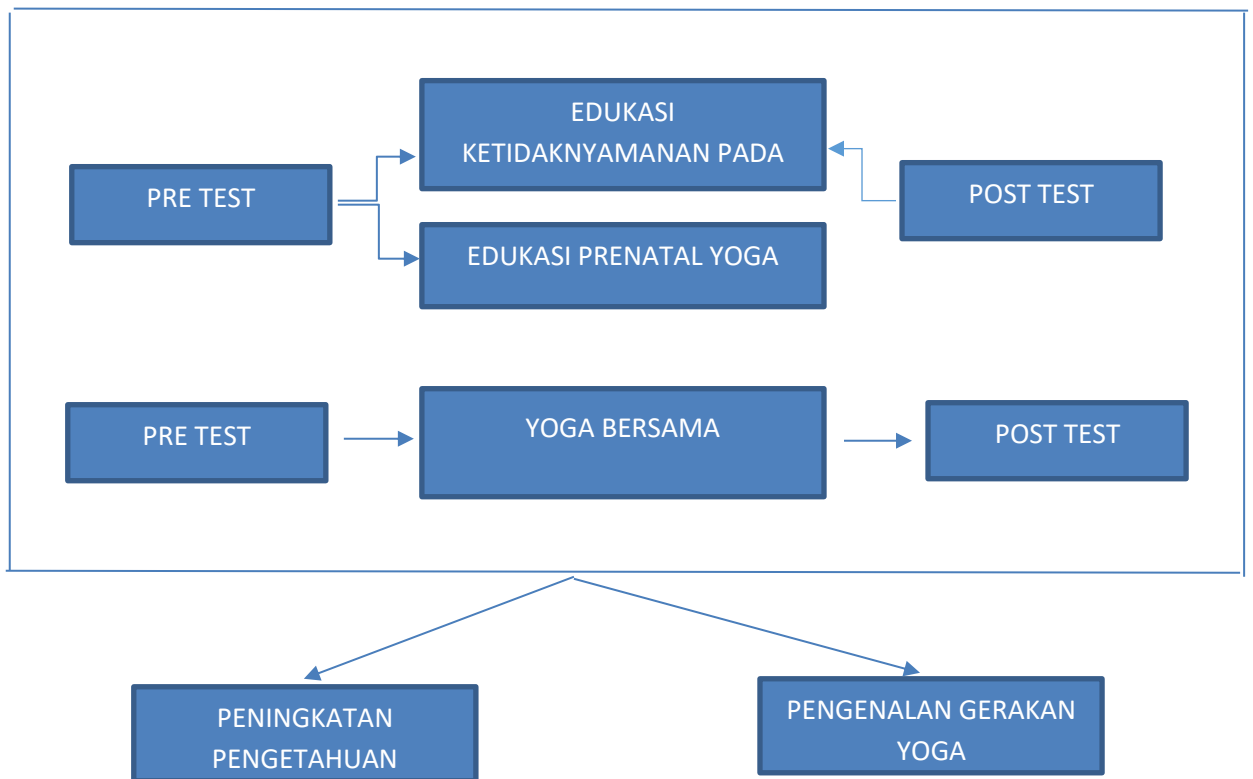
Minggu I-III Bulan Desember 2021

1. Bentuk kegiatan
Bentuk kegiatan :
Yoga bersama
2. Media dan Alat
Media yang digunakan untuk kegiatan ini adalah materi edukasi berupa video, sedangkan alat yang dibutuhkan adalah matras yoga
3. Peserta
Ibu hamil TM II UK 20 minggu jumlah peserta 21 ibu hamil
4. Waktu pelaksanaan
November-Desember 2021
5. Tempat pelaksanaan
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
6. Tahapan kegiatan
 - a. pretest skala nyeri punggung
 - b. posttest skala nyeri punggung

C. Tahap III : Evaluasi dan Pelaporan

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah:

1. Mengevaluasi hasil kegiatan.
Follow up melalui grup yang sudah dibuat tentang sejauh mana penggunaan bahan alam untuk kesehatan reproduksi
2. Menyusun laporan hasil kegiatan



Gambar 1. Conceptual Framework pelaksanaan Pengabdian

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. PEMBERIAN EDUKASI TENTANG KETIDAKNYAMANAN PADA KEHAMILAN

Tabel 1 Distribusi frekuensi rata-rata pre test post test ketidaknyamanan pada kehamilan

Variabel	Kategori	n	Mean	SD	Min	Max
Edukasi Ketidaknyamanan pada kehamilan	Pre test	21	39.52	6.69	30	50
	Post test	21	63.33	15.91	30	80

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 21 responden diperoleh hasil nilai mean atau nilai rata-rata pretest sebelum diberikan edukasi ketidaknyamanan pada kehamilan 39.52 dengan standar deviasi sebesar 6.69 dengan hasil pretest terendah adalah 30 dan tertinggi adalah 50. Sedangkan hasil nilai mean atau rata-rata post test setelah diberikan edukasi ketidaknyamanan pada kehamilan 63.33 dengan standar deviasi 15.91 dan diperoleh nilai terendah post test adalah 30 dan nilai post test tertinggi adalah 80.

Tabel 2 Analisis bivariante pengaruh edukasi terhadap tingkat pengetahuan tentang ketidaknyamanan pada kehamilan

Variabel	Kategori	<i>p-value</i>
Ketidaknyamanan kehamilan	pretest	0.00
	posttest	

Berdasarkan tabel 2 output “*Test statistics*” diketahui bahwa nilai *Asymp.Sig. (2-tailed)* sebesar $0.00 < 0.05$ maka dapat dikatakan bahwa ada perbedaan nilai ketidaknyamanan pada ibu hamil antara pretest dan post test, karena ada perbedaan yang signifikan maka dapat dikatakan bahwa ada pengaruh edukasi terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil tentang ketidaknyamanan kehamilan.

Penyuluhan merupakan sebuah metode penyampaian informasi atau edukasi kepada seseorang atau sekelompok masyarakat dalam rangka peningkatan pengetahuan individu maupun kelompok. Edukasi ketidaknyamanan kehamilan diberikan dalam bentuk ceramah dan demonstrasi. Responden juga diberikan media booklet di dalam pelaksanaan kegiatan. Hasil pengabdian ini menunjukkan ada kenaikan pengetahuan tentang ketidaknyamanan kehamilan sebelum dan sesudah pemberian edukasi

Sebelum dilakukan edukasi tentang ketidaknyamanan kehamilan, ibu hamil merasakah kekhawatiran ditunjukkan dari proses Tanya jawab yang cukup mengarah pada perasaan penuh kekhawatiran. Selain itu ibu hamil belum mengetahui bagaimana cara mengatasi ketidaknyamanan kehamilan yang timbul berbeda-beda pada ibu hamil satu dengan ibu hamil yang lainnya. Edukasi ini menyampaikan ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil ditiap semester kehamilan dan juga cara mengatasi ketidaknyamanan kehamilan.

B. PEMBERIAN EDUKASI TENTANG PRENATAL YOGA

Tabel 3 Distribusi frekuensi rata-rata pre test dan post test prenatal yoga

Variabel	Kategori	n	Mean	SD	Min	Max
Edukasi Ketidaknyamanan pada kehamilan	Pre test	21	38.57	6.69	20	50
	Post test	21	60	15.91	30	80

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 21 responden diperoleh hasil nilai mean atau nilai rata-rata pretest sebelum diberikan edukasi ketidaknyamanan pada kehamilan 38.57 dengan standar deviasi sebesar 6.69 dengan hasil pretest terendah adalah 20 dan tertinggi adalah 50. Sedangkan hasil nilai mean atau rata-rata post test setelah diberikan edukasi ketidaknyamanan pada kehamilan 60 dengan standar deviasi 15.91 dan diperoleh nilai terendah post test adalah 30 dan nilai post test tertinggi adalah 80.

Tabel 4 Analisis bivariate pengaruh edukasi terhadap tingkat pengetahuan ibu tentang prenatal yoga

Variabel	Kategori	<i>p-value</i>
Prenatal yoga	pretest	0.00
	posttest	

Berdasarkan tabel 4 output “Test statistics” diketahui bahwa nilai Asymp.Sig. (2-tailed) sebesar $0.00 < 0.05$ maka dapat dikatakan bahwa ada perbedaan nilai ketidaknyamanan pada ibu hamil antara pretest dan post test, karena ada perbedaan yang signifikan maka dapat dikatakan bahwa ada pengaruh edukasi terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga.

Penyuluhan merupakan sebuah metode penyampaian informasi atau edukasi kepada seseorang atau sekelompok masyarakat dalam rangka peningkatan pengetahuan individu maupun kelompok. Edukasi optimalisasi gerakan yoga untuk mengatasi ketidaknyamanan kehamilan diberikan dalam bentuk ceramah dan demonstrasi. Responden juga diberikan media booklet di dalam pelaksanaan kegiatan. Hasil pengabdian ini menunjukkan ada kenaikan pengetahuan tentang optimalisasi gerakan yoga untuk mengatasi ketidaknyamanan kehamilan sebelum dan sesudah pemberian edukasi.

Sebelum dilakukan edukasi tentang optimalisasi gerakan yoga untuk mengatasi ketidaknyamanan kehamilan, ibu hamil sebagian besar merasakan ketidaknyamanan pada punggung. Selain itu ibu hamil belum mengetahui bagaimana cara mengatasi ketidaknyamanan kehamilan yang timbul berbeda-beda pada ibu hamil satu dengan ibu hamil yang lainnya dengan gerakan yoga.

C. YOGA BERSAMA

Yoga bersama dilaksanakan selama 3x setiap minggunya dengan sebelumnya peserta mengisi tingkat nyeri punggung dan pinggang sebelum mengikuti yoga dan setelah melaksanakan yoga bersama peserta mengisi post test tentang tingkat nyeri punggung dan pinggang setelah melakukan yoga.

Tabel 5 Distribusi frekuensi rata-rata pre test dan post test prenatal yoga

Variabel	Kategori	n	Mean	SD	Min	Max
Prenatal yoga	Pre test	21	6.80	0.74	5.00	8.00
	Post test	21	4.09	0.62	3.00	5.00

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa dari 21 responden diperoleh hasil nilai mean atau nilai rata-rata tingkat nyeri sebelum mengikuti prenatal yoga adalah 6.80 dengan standar deviasi 0.74 dan diperoleh nilai terendah tingkat nyeri punggung adalah 5 dan nilai tingkat nyeri punggung tertinggi adalah 8. Sedangkan hasil nilai mean atau rata-rata nyeri punggung ibu hamil setelah adalah 4.09 dengan standar deviasi 0.62 dengan nilai nyeri terendah 3 dan nyeri yang dirasakan paling tinggi 5.

Tabel 4.6 Analisis bivariate pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung ibu hamil

Variabel	Kategori	p-value
Prenatal yoga	pretest	0.00
	posttest	

Berdasarkan tabel 4.6 output "Test statistics" diketahui bahwa nilai Asymp.Sig. (2-tailed) sebesar $0.00 < 0.05$ maka dapat dikatakan bahwa ada perbedaan nilai nyeri punggung pada ibu hamil antara pretest dan post test, karena ada perbedaan yang signifikan maka dapat dikatakan bahwa ada pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung ibu hamil.

Yoga adalah salah satu terapi non-farmakologis yang dapat mengurangi rasa sakit. Yoga adalah upaya praktis dalam menyelaraskan tubuh, pikiran, dan jiwa, yang manfaatnya adalah untuk membangun postur yang kuat, dan menumbuhkan otot yang fleksibel dan kuat, dan memperkuat sistem saraf pusat di tulang punggung (Budi, 2021). Yoga prenatal sebagai bentuk persiapan persalinan bisa sangat membantu dalam mempersiapkan persalinan karena mengajarkan ibu untuk mengambil isyarat dari tubuhnya dan memaksimalkan potensi alaminya (Posner, 2010).

Berdasarkan paparan hasil penelitian yang disajikan pada tabel 3 dan tabel 4 dengan menggunakan uji statistik non parametrik yaitu spearman Rank dan

Mann Whitney dimana hipotesis dapat diterima yaitu semakin sering ibu hamil mengikuti prenatal yoga, maka tingkat nyeri akan semakin menurun. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan bahwa skor nyeri persalinan yang dilaporkan dan diamati secara signifikan lebih rendah pada kelompok eksperimen (mengikuti yoga) daripada pada kelompok kontrol (tidak mengikuti yoga), meskipun, tidak mengherankan, skor nyeri meningkat dari waktu ke waktu di kedua kelompok (Curtis, 2012). Selanjutnya, hasil menunjukkan bahwa tahap pertama persalinan dan total durasi persalinan secara signifikan lebih pendek pada wanita yang telah menerima intervensi yoga (Budi, 2021).

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Salah satu olahraga yang dianjurkan bagi ibu hamil untuk menjaga kesehatan tubuh dan janin agar perkembangannya normal serta menjaga kestabilan emosi ibu adalah yoga. hasil menunjukkan bahwa tahap pertama persalinan dan total durasi persalinan secara signifikan lebih pendek pada wanita yang telah menerima intervensi yoga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada bapak dekan Fakultas Kesehatan Kuswanto Harjo, dr.M.Kes yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk melakukan pengabdian kepada Masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Babbar, S. P.-S. (2012). Yoga During Pregnancy: A Review. *Am J Perinatol*, 459-64.
- Budi, R. (2021). Lyteratur Review: Prenatal Yoga For Anxiety in Pregnancy. *EMBRIO Jurnal Kebidanan*, 92-98.
- Curtis, K. W. (2012). Systematic Review of Yoga for Pregnant Women: Current Status and Future Directions. *Evid Based C O mplement Alternat Med*, -13.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul. (2019). *Narasi Profil Kesehatan Kabupaten Bantul Tahun 2019*. Yogyakarta: Dinkes Bantul.
- Domin, D. (2001). A Review of Laboratory Instruction Styles. *Journal Chemical Education*, 76.
- Fitriana, L. (2019). Efektivitas senam dan Yoga. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 1689-99.

- Gong Hong, N. C. (2015). Yoga For Prenatal Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis. *BMC Psychiatry*, 14-19.
- Hidayati, U. (2019). Systematic Review: Senam Hamil untuk MAsa Kehamilan dan Persiapan Persalinan. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 8-15.
- Posner, T. (2010). The Most Amazing 24 Hours. *Journal of Perinatal Education*, 4-7.
- RAfika, R. (2018). Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 86-73.
- Solehati, T. (2018). Terapi Nonfarmakologi Nyeri Pada Persalinan: Systematic Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*.