

EDUKASI DAN PRAKTIK PRENATAL YOGA DALAM MENGURANGI KELUHAN FISIK DI DESA MANUNGGANG JAE KECAMATAN PADANG SIDEMPUAN UTARA TAHUN 2022

Syera Mahyuni Harahap

Dosen Program Studi D-III Kebidanan Akademi Kebidanan Sentral Padang Sidempuan
[syeraikhlas07@gmail.com/081375524036](mailto:syeraikhlas07@gmail.com)

ABSTRACT

Health education is an effort to improve the ability of the community through learning from, by, for and with the community, so that they can help themselves, and develop activities that are community-based, according to local socio-culture and supported by health-oriented public policies. Organized health promotion activities include information dissemination including health counseling. Pregnancy is the most beautiful time for a woman, but at the same time it is also scary and often brings many questions, especially for those who are pregnant for the first time. This time is the full attention of expectant mothers and families. The pregnancy period will be accompanied by body changes and complaints that can interfere with activities, such as pain, shortness of breath and stress. This community service aims to increase mothers' knowledge about Prenal Yoga and how to practice Prenatal Yoga properly. The materials used in this community service are brochures or leaflets containing movements for doing Prenatal Yoga Practices. The method of implementing this community service is by giving lectures to provide theory about Prenatal Yoga and practicing Prenatal Yoga movements. With this service, pregnant women understand more about the benefits of Prenatal Yoga to reduce the physical complaints they experience. The result of this community service activity is that the mothers understand and are able to practice the Prenal Yoga movements according to the procedures that have been presented. Evaluation in this community service activity is carried out by directly demonstrating the participants.

Keywords: Education, Practice, Prenatal Yoga

ABSTRAK

Edukasi kesehatan merupakan upaya untuk meningkatkan kemampuan masyarakat melalui pembelajaran dari, oleh, untuk dan bersama masyarakat, agar mereka dapat menolong dirinya sendiri, serta mengembangkan kegiatan yang bersumber daya masyarakat, sesuai sosial budaya setempat dan didukung oleh kebijakan publik yang berwawasan kesehatan. Kegiatan promosi kesehatan yang diselenggarakan mencakup diantaranya penyebarluasan informasi termasuk penyuluhan kesehatan. Kehamilan merupakan masa terindah bagi seorang wanita, tapi pada saat yang sama juga menakutkan dan kerap membawa banyak pertanyaan, terutama bagi yang baru pertama kali mengandung. Masa ini menjadi perhatian penuh calon ibu dan keluarga. Masa kehamilan akan diiringi perubahan tubuh dan keluhan – keluhan yang dapat mengganggu aktivitas, seperti nyeri, sesaknafas dan stres. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang Prenal Yoga serta bagaimana cara melakukan Praktik Prenatal Yoga dengan benar. Bahan yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini brosur atau selebaran yang berisi gerakan - gerakan melakukan Praktik Prenatal Yoga. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah dengan ceramah untuk memberikan teori tentang Prenatal Yoga dan mempraktikkan gerakan - gerakan Prenatal Yoga. Dengan Pengabdian ini ibu – ibu hamil lebih paham manfaat Prenatal Yoga untuk mengurangi keluhan fisik yang mereka alami. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah para ibu memahami dan mampu mempraktikkan gerakan - gerakan Prenal Yoga sesuai dengan prosedur yang telah disampaikan. Evaluasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan melakukan redemonstrasi para peserta secara langsung.

Kata Kunci : Edukasi, Praktik, Prenatal Yoga

1. PENDAHULUAN.

Kehamilan merupakan suatu keadaan dimana seorang wanita yang didalam rahimnya terdapat embrio atau fetus. Kehamilan dimulai pada saat masa konsepsi hingga lahirnya janin, dan lamanya kehamilan dimulai dari ovulasi hingga partus yang diperkirakan sekitar 40 minggu dan tidak melebihi 43 minggu (Kuswanti, 2014).

Kehamilan merupakan masa terindah bagi seorang wanita, tapi pada saat yang sama juga menakutkan dan kerap membawa banyak pertanyaan, terutama bagi yang baru pertama kali mengandung. Masa ini menjadi perhatian penuh calon ibu dan keluarga. Masa kehamilan akan diiringi perubahan tubuh dan keluhan – keluhan yang dapat mengganggu aktivitas, seperti nyeri, sesak nafas dan stres. (Suananda. 2018)

Pada kehamilannya, wanita memerlukan waktu untuk beradaptasi dengan berbagai perubahan yang terjadi dalam dirinya. Perubahan tersebut seringkali menimbulkan ketidaknyamanan yang akan dirasakan berbeda-beda setiap trimester kehamilan. Perubahan yang terjadi selama kehamilan yang sering kali menjadi keluhan bagi ibu hamil diantaranya adalah mual muntah pada awal kehamilan, konstipasi, gangguan berkemih, pusing, dan nyeri punggung, kram pada kaki (Anggaraeni 2019).

Kenyamanan pada kehamilan dapat ditingkatkan salah satunya dengan cara olahraga karena ibu hamil sangat memerlukan tubuh yang sehat dan bugar (Suryani dan Handayani, 2018).

Salah satu olahraga yang bermanfaat dan aman untuk kesehatan ibu dan janin ialah yoga. Prenatal yoga bermanfaat membantu ibu hamil mengatasi keluhan ketidaknyamanan yang di rasakan selama masa kehamilan serta membantu melancarkan proses persalinan (Wulandari dan Wantini 2019).

Prenatal yoga memiliki efek positif untuk ibu hamil yaitu mengurangi stress, kecemasan, rasa sakit saat kehamilan, ketidaknyamanan dan mengurangi nyeri persalinan (Muria, 2017).

Di Indonesia, Prenatal Yoga diatur oleh Peraturan Pemerintah dalam melakukan upaya mengurangi keluhan fisik yang dirasakan ibu hamil meski dalam pelayanan kesehatan tradisional dalam pelaksanaannya terintegrasi dengan pelayanan kesehatan di fasilitas kesehatan (PP RI. 2014).

Dari hasil survey yang dilakukan di Desa Manunggang Jae, ibu – ibu hamil banyak mengalami keluhan fisik selama kehamilannya. Oleh karena itu dengan pelaksanaan Edukasi dan Praktik dalam mengurangi keluhan Fisik yang dialami oleh ibu – ibu hamil di Desa Manunggang jae diharapkan dapat meningkatkan kesehatan dan mengurangi keluhan fisik ibu – ibu tersebut dan dapat mempraktikkan prenatal yoga ini di kehamilan berikutnya.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Manunggang Jae, Kecamatan Padangsidimpuan Utara Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah :

1. Ceramah
Metode ini dilakukan untuk memberikan pengetahuan tentang teori dasar prenatal yoga dalam mengurangi keluhan fisik.
2. Demonstrasi
Metode demonstrasi dilakukan setelah selesai menyampaikan teori dasar tentang Prenatal yoga. Demonstrasi dilakukan dengan mempraktekkan prenatal yoga , kemudian peserta dibagi menjadi 3 kelompok kecil untuk lebih efektif dan dan tiap kelompok didampingi oleh dosen atau mahasiswa.
3. Redemonstrasi
Setelah dilakukan demonstrasi pada setiap kelompok kemudian dilakukan evaluasi dengan redemonstrasi yang dilakukan oleh setiap ibu. Setiap ibu

wajib melakukan demonstrasi ulang tata cara prenatal yoga.

Rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi persiapan dan pelaksanaan :

1. Tahap persiapan
Tahap persiapan ini terdiri dari :
 - a) Menganalisis masalah yang terjadi dengan melakukan pendekatan kepada ibu – ibu hamil agar ikut serta dalam kegiatan.
 - b) Mengumpulkan data calon peserta pengabdian masyarakat yaitu ibu – ibu hamil yang ada di desa Manununggang Jae.
 - c) Melakukan analisa lokasi tempat pengabdian masyarakat
 - d) Melakukan pendekatan pada panitia untuk menentukan waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.
 - e) Koordinasi dengan tim pelaksana pengabdian masyarakat dan penentuan tugas dan beban kerja dari masing masing anggota tim
 - f) Berkoordinasi dengan panitia tentang kebutuhan-kebutuhan yang harus dipersiapkan saat pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.
 - g) Mempersiapkan peralatan dan segala kebutuhan pelaksanaan kegiatan masyarakat
2. Tahap pelaksanaan
Pelaksanaan dilakukan dalam beberapa tahapan, antara lain :
 - a) Memberikan informasi mekanisme acara yang akan dilakukan pada pengurus masjid dan mengatur jalannya acara.
 - b) Memberikan ceramah tentang teori dasar prenatal yoga
 - c) Melakukan demonstrasi cara Prenatal Yoga
3. Tahap evaluasi
Pada tahap evaluasi peserta melakukan demonstrasi cara Prenatal Yoga dengan didampingi oleh pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat.
Mekanisme pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di desa

Manunggang Jae Kecamatan Padang Sidempuan Utara meliputi tahapan berikut:

- a. Membentuk kelompok dosen pengabdian kepada masyarakat;
- b. Pengurusan izin pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat;
- c. Berkonsultasi dengan mitra pengabdian kepada masyarakat dalam hal ini pihak kecamatan Padangsidempuan Utara, Kepala Desa Manunggang Jae dan Bidan Desa;
- d. Musyawarah dalam menentukan pola dan program kerja (aproach);
- e. Penyiapan bahan untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Pada pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat oleh Prodi D III Kebidanan Akademi Kebidanan Sentral Kota Padangsidempuan dilaksanakan pada hari Selasa, tanggal 26 Juli 2022. Peserta yang hadir dalam pengabdian masyarakat ini, sejumlah 12 Ibu hamil.

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan oleh Dosen dan mahasiswa Prodi D III Kebidanan Akademi Kebidanan Sentral di Desa Manunggang Jae Kecamatan Padangsidempuan Utara berjalan lancar, dan peserta antusias dalam mengikuti kegiatan ini.

Dukungan Kepala Desa dan Bidan Desa Manunggang Jae juga sangat mempengaruhi pengabdian kepada masyarakat ini. Sehingga dosen dan mahasiswa yang melaksanakan kegiatan ini lebih nyaman dan merasa terbantu pada pelaksanaannya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan. Terlihat antusias para ibu dan ibu mampu melakukan praktik prenatal yoga.

Setelah dilakukan kegiatan ceramah untuk memberikan pengetahuan tentang dasar dasar Prenatal Yoga, para peserta kemudian dibagi menjadi 3 kelompok kecil untuk kemudian dilakukan praktek atau demonstrasi cara melakukan Prenatal Yoga. Dari hasil ceramah dan demonstrasi tersebut sebagian ibu ibu peserta

pengabdian masyarakat memahami tentang dasar prenatal yoga dan mampu mempraktekkan kembali.

Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan pemahaman dari peserta pengabdian masyarakat menunjukkan pengaruh kegiatan ini terhadap pengetahuan, sehingga akan semakin baik apabila kegiatan ini dilakukan secara berkesinambungan.

Menurut Notoatmodjo (2007), pemberian penyuluhan kesehatan dalam upaya meningkatkan pengetahuan dapat dilakukan dengan menggunakan alat bantu promosi kesehatan berupa alat bantu lihat (visual aids), alat bantu dengar (audio aids) dan alat bantu lihat dengar (Audio Visual Aids).

Dari seluruh rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh Dosen dan Mahasiswa Program D-III Kebidanan, Akademi Kebidanan Sentral Kota Padangsidimpuan Tahun 2022 berjalan sesuai, dengan rencana kegiatan. Berikutnya dilakukan evaluasi kegiatan oleh unit penelitian dan pengabdian masyarakat Akademi Kebidanan Sentral dengan pihak mitra untuk keberlanjutan kegiatan, dan disusun rencana program selanjutnya.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

1. Edukasi dan Praktik Prenatal Yoga Pijat bayi yang dilakukan pada ibu-ibu hamil berjalan dengan lancar, para ibu memahami bagaimana Prenatal Yoga untuk mengurangi keluhan Fisik yang dialami ibu – ibu tersebut;
2. Praktik Prenatal Yoga secara mandiri, gerakan - gerakan bisa dikuasai para ibu.
3. Sebelum dilakukan edukasi para ibu berpendapat gerakan – gerakan Prenatal Yoga hanya dilakukan saat keadaan tidak hamil.

SARAN

Perlu adanya edukasi secara langsung tenaga kesehatan dan juga dapat membagikan *leaflet* tentang Prenatal Yoga dan menempel foto – foto tentang gerakan Prenatal Yoga di dinding tempat pelayanan kesehatan.

5. REFERENSI

- Kuswanti, ina. 2014. *Asuhan Kebidanan*. Jogjakarta: Pustaka Pelajar.
- H. Anggaraeni. 2019. *Perawatan Antenatal*. Jakarta Salemba Medika.
- Wulandari Sri dan Nonik Ayu Wantini. 2021. *Ketidaknyamanan Fisik dan Psikologi pada ibu hamil TM II di Wilayah Puskesmas Berbh Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta*. Jurnal Kebidanan Indonesia 12 (1)
- Aprillia, Yesie. 2020. *Prenatal gentle Yoga*. Jakarta. Gramedia Pustaka Utama
- Peraturan Pemerintah RI. No 103. Tahun 2014. *Tentang Pelayanan Kesehatan Tradisional*.
- Soekidjo, Notoadmodjo. (2007). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Suananda, Yhosshie. (2018). *Prenatal – Postnatal Yoga*. Jakarta: Penerbit Buku Kompas

6. DOKUMENTASI KEGIATAN



