

**PENYULUHAN TENTANG YOGA PRENATAL PADA IBU HAMIL TM II
DI PMB Bd. DERMINA TANJUNG, S.Tr.Keb**

Kumala Sari Rambe¹, Rina Marlina Hutasuht²
Dosen di Akademi Kebidanan Baruna Husada Sibuhuan¹²
Kumalasarirambe.sst@gmail.com; rioloverina12@gmail.com
085296614173, 081362063184

ABSTRACT

A healthy pregnancy is highly coveted by pregnant women, to be able to have a healthy pregnancy, pregnant women can do yoga exercises. An old method that is still used in pregnancy services is pregnancy exercise, where pregnancy exercise is also a method of relaxation and exercise for pregnant women which is a regular program in antenatal care, aiming to make pregnant women mentally and physically ready for the birth process. The objectives of implementing this community service are: Increasing interaction and sharing experiences between participants (pregnant women and pregnant women) and between pregnant women and health workers/midwives. Increase the understanding, attitude and behavior of pregnant women about: yoga exercises, body changes and complaints, pregnancy care, childbirth. Prenatal class participants are mothers at more than 20 weeks' gestation, because at this gestational age the mother's condition is strong and she is not afraid of miscarriage. Husbands/families are expected to attend prenatal classes at least 1 meeting. The implementation of this community service is carried out at PMB Bd. Dermina Tanjung, S.Tr.Keb, in the form of: weighing, measuring blood pressure, physical examination during pregnancy, counseling about the needs of pregnant women, yoga exercises

Keywords : *Yoga, pregnant women*

ABSTRAK

Kehamilan yang sehat sangat diidam-idamkan oleh ibu hamil, untuk dapat menjalani kehamilan yang sehat, ibu hamil bisa melakukan senam yoga. Sebuah metode lama yang sampai sekarang masih digunakan dalam pelayanan kehamilan adalah senam hamil, dimana senam hamil juga merupakan metode relaksasi dan latihan pada ibu hamil yang menjadi program tetap pada pelayanan antenatal, bertujuan agar ibu hamil siap mental dan jasmani dalam menghadapi proses persalinan. Tujuan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah: Meningkatkan interaksi dan berbagi pengalaman antar peserta (ibu hamil dengan ibu hamil) dan antar ibu hamil dengan petugas kesehatan/bidan. Meningkatkan pemahaman, sikap dan perilaku ibu hamil tentang : senam yoga, perubahan tubuh dan keluhan, perawatan kehamilan, persalinan. Peserta kelas prenatal adalah ibu pada umur kehamilan lebih dari 20 minggu, karena pada umur kehamilan ini kondisi ibu sudah kuat dan tidak takut terjadi keguguran.. Suami/keluarga diharapkan dapat mengikuti kelas prenatal minimal 1 kali pertemuan. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di PMB Bd. Dermina Tanjung, S.Tr.Keb, berupa: penimbangan berat badan, pengukuran tekanan darah, pemeriksaan fisik hamil, penyuluhan tentang kebutuhan ibu hamil, senam yoga

Kata Kunci : Yoga, Ibu Hamil

LATAR BELAKANG

Masa kehamilan adalah masa yang indah, tetapi perubahan besar pada tubuh dengan waktu yang singkat sering menimbulkan beberapa gangguan dan keluhan yang mengurangi kenikmatan pada masa kehamilan (Suananda, 2018).

Perasaan cemas seringkali terjadi selama masa kehamilan terutama pada ibu yang labil jiwanya akan mencapai kondisi klimaks pada saat persalinan. Rasa cemas dapat timbul akibat kekhawatiran akan proses kelahiran yang aman untuk dirinya dan bayinya serta rasa nyeri pada proses persalinan (Bobak, 2015).

Ibu hamil perlu mengetahui senam yoga untuk kehamilan karena senam yoga dapat memberikan kesehatan, ketenangan dan kebahagiaan dimana pikiran menjadi lebih fokus, konsentrasi dalam keseharian dan mengurangi keluhan yang terjadi selama kehamilan dan persalinan.

Namun di kelas ibu hamil masih banyak yang belum tahu tentang senam yoga dikarenakan dalam kelas ibu hamil hanya menjelaskan tentang kehamilan secara umum dan senam hamil saja. Berdasarkan survey pendahuluan ibu hamil sebanyak 10 ibu hamil dengan umur kehamilan lebih dari 20 minggu yang mengikuti kelas ibu hamil di Kelas Prenatal yang dibentuk oleh Prodi Kebidanan di wilayah Bangetayu, terdapat 6 ibu hamil yang mengatakan bahwa selama mengikuti kelas ibu hamil hanya mendapat materi tentang senam hamil.

Kelas prenatal merupakan salah satu sarana yang tepat untuk belajar tentang kesehatan bagi ibu hamil, dalam bentuk tatap muka dalam kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan.

Melalui kelas ibu hamil, penyuluhan dan pendidikan kesehatan dapat dilakukan secara komprehensif, berkesinambungan, dan terencana. Hal tersebut bermanfaat untuk mengajarka senam yoga pada ibu hamil.

Sehingga melihat potensi dan kondisi ibu hamil di PMB Bd. Dermina Tanjung, S.Tr.Keb dan untuk mendukung program COC tersebut agar ibu memiliki kehamilan yang berkualitas, persalinan aman, serta bayi lahir dalam keadaan sehat, maka perlu dikembangkan suatu program yang bertujuan

untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan meningkatkan kepatuhan ibu hamil untuk melakukan ANC dengan pendekatan peer group melalui kelas prenatal dengan kegiatan berlatih senam yoga dalam dua minggu sekali didampingi oleh bidan/pelatih yang sudah pernah mengikuti pelatihan senam yoga dan bersertifikat.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan terlaksana sesuai dengan jadwal yang sudah ditetapkan, kegiatan ini dihadiri oleh 4 peserta. Dimana setiap peserta yang datang mendapatkan pendidikan kesehatan tentang Yoga Prenatal. Kegiatan ini di hadiri oleh Dosen, dan Kepala Klinik PMB.

Penyuluhan Kesehatan tentang Yoga Prenatal dilaksanakan:

Hari/tanggal : Rabu/ 23 November 2022

Tempat : PMB Dermina Tanjung

Waktu : Pukul 11.00 WIB–selesai

Dengan dosen pelaksanaan Kumala Sari Rambe, SST.,M.Kes dan Rina Marlina Hutasuhut, SST.,M.Kes yang dibantu tim mahasiswa yaitu :

1. Niken
2. Revuspa
3. Mutiara Santika
4. Elvika
5. Selva

Kegiatan penyuluhan kesehatan berjalan dengan sangat baik, para peserta sangat antusias dalam kegiatan tersebut dan kegiatan tersebut berjalan sesuai dengan jadwal kegiatan yang telah ditetapkan. Dengan susunan acara sebagai berikut :

Hari/tgl	Waktu	Kegiatan	Dosen Pelaksana
Rabu/ 23 Nov 2022	11.00- 11.15	Pembukaan acara	Rina Marlina Hutasuhut
	11.15- 12.00	Penyuluhan tentang Yoga Prenatal	Kumala Sari Rambe

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan tentang keluarga berencana dilaksanakan di PMB Dermina Tanjung Kecamatan Barumun Kabupaten Padang Lawas. Kegiatan ini dihadiri oleh tiga puluh (30) audiens yaitu wanita usia subur. Meskipun jumlah peserta penyuluhan terbatas akan tetapi peran serta aktif audiens yang mengikuti penyuluhan cukup baik, hal ini terlihat jelas dari antusias para peserta untuk ikut aktif mendengarkan penyuluhan. Setelah dilakukan kegiatan diadakan tanya jawab seputar materi yang diberikan.

KESIMPULAN

1. Ibu hamil sudah menyadari pentingnya meningkatkan pengetahuan tentang kehamilan sampai persiapan persalinan. 2. Memberikan dukungan kepada ibu hamil dalam hal menjaga kehamilannya agar ibu dan bayi sehat hingga persalinan adalah sangat penting karena dapat mengurangi angka morbiditas dan mortalitas ibu dan anak. 3. Memberikan dukungan kepada ibu hamil tentang penting olahraga saat hamil terutama berlatih yoga saat hamil untuk mengurangi ketidaknyamanan saat hamil dan harapan persalinan spontan.

Dengan terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk Penyuluhan kesehatan pada ibu hamil di PMB Dermina Tanjung tentang Yoga Prenatal yang dilaksanakan oleh D3 kebidanan Baruna Husada Sibuhuan, maka diperoleh hasil sesuai dengan standar Tridarma perguruan tinggi.

Sesuai dengan hasil yang dicapai, maka dinyatakan kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk Penyuluhan tentang Yoga Prenatal, yang dilaksanakan oleh dosen telah dilaksanakan dengan baik.

SARAN

1. Perlu diadakan program kesehatan masyarakat tentang kelas ibu hamil secara berkesinambungan.. 2. Perlu diteruskan kelas ibu hamil sebulan sekali dan latihan prenatal yoga secara rutin seminggu sekali dan bertambah jumlah pesertanya serta melibatkan suami. 3. Kepala PMB untuk lebih berperan aktif dalam mengerakkan kelas ibu hamil dan melatih prenatal yoga pada ibu hamil untuk mengurangi keluhan pada ibu hamil

DAFTAR PUSTAKA

- Babbar S, Parks-Savage AC, Chauhan SP. 2012. Yoga during pregnancy: a review. *American Journal of Perinatology*. 29(6):459–64.
- Machmudah, Khayati, N. & Widodo, S. 2014. Ipteks Bagi Masyarakat (Ibm) : Pembentukan Kelompok Ibu Hamil Di Desa Kangkung Mranggen Demak. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Nemours. 2019. Kidshealt : Birthing Classess [Online].[Http://Kidshealth.Org/Parent/Pregnancy_Newborn/Pregnancy/Birth_Class.Html#A_Wh At_Types_Of_Classes_Are_Available_2019](http://Kidshealth.Org/Parent/Pregnancy_Newborn/Pregnancy/Birth_Class.Html#A_Wh_At_Types_Of_Classes_Are_Available_2019)].
- Prawirohardjo S. 2016. Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo Edisi 4. Jakarta: PT Bina Pustaka.
- Rakhshani A, Nagarathna R, Mhaskar R, Mhaskar A, Thomas A, Gunasheela S. 2012. The Effects of Yoga in Prevention of Pregnancy Complications in High-risk Pregnancies: A Randomized Controlled Trial. *Preventive Medicine*. 55(4):333–40.
- Rusmita E. 2015. Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan di RSIA Limijati Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan*.3(2):80-86.
- Schott & Priest 2018. Kelas Antenatal, Jakarta, Egc.

DOKUMENTASI

