Prenatal Gentle Yoga Untuk Mendukung Persalinan Normal

Prenatal Gentle Yoga To Support Normal Labor

Winda Maolinda[1)*], Ika Mardiatul Ulfa[2)], Yayuk Puji Lestari[3)]

[1), 2), 3)] Fakultas Kesehatan, Universitas Sarimulia *email : maolindawinda@gmail.com

ABSTRAK

Kehamilan merupakan kondisi fisiologis. Selama kehamilan terjadi ketidaknyaman yang merupakan akibat dari proses adaptasi fisiologis sistem tubuh ibu terhadap kehamilannya. Ketidaknyaman yang masih dalam batas normal dapat berubah menjadi tidak normal karena ketidaksiapan ibu menjalani kehamilannya. Perubahan yang terjadi bahkan memberikan ketidaknyamanan bagi ibu seperti sakit pada punggung, pegal pada kaki, cemas, dan lain sebagainya. Salah satu perawatan kehamilan adalah dengan olahraga. ibu hamil yang berolahraga secara teratur, tingkat laporan ketidaknyamanan selama proses kehamilan lebih rendah, dan penyembuhan lebih cepat dibandingkan dengan yang tidak berolahraga selama kehamilan. Ibu hamil yang sehat akan berdampak pada perkembangan janin yang optimal. Persiapan persalinan juga dimulai sejak kehamilan. Prenatal yoga dan relaksasi merupakan upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kesehatan ibu agar dapat beradaptasi dengan perubahan fisik dan psikologis selama kehamilan dan mempersiapan proses persalinan. Kegiatan Pengabdian ini dilaksanakan pada bulan Maret 2023 di Universitas Sari Mulia. Sasaran kegiatan ini adalah ibu hamil khususnya Trimester III dengan metode pendekatan survei, ceramah, diskusi, demonstrasi/simulasi. Hasil yang diperoleh ibu-ibu mampu memahami tentang prenatal yoga dan manfaat serta dapat melakukan prenatal yoga secara rutin. Di sarankan kepada Puskesmas agar dapat memfasilitasi untuk prenatal yoga.

Kata kunci: *Prenatal Yoga,* kehamilan, Persalinan

ABSTRACT

Pregnancy is a physiological condition. During pregnancy, discomfort occurs which is a result of the physiological adaptation process of the mother's body system to her pregnancy. Discomfort that is still within normal limits can become abnormal due to the mother's unpreparedness for carrying out her pregnancy. The changes that occur can even cause discomfort for the mother, such as back pain, sore legs, anxiety, and so on. One of the treatments for pregnancy is exercise. Pregnant women who exercise regularly report lower levels of discomfort during pregnancy and recover more quickly compared to those who do not exercise during pregnancy. A healthy pregnant mother will have an impact on optimal fetal development. Preparation for childbirth also begins during pregnancy. Prenatal yoga and relaxation are promotive and preventive efforts to improve maternal health so that they can adapt to physical and psychological changes during pregnancy and prepare for the birthing process. This service activity will be held in March 2023 at Sari Mulia University. The target of this activity is pregnant women, especially the third trimester, using a survey, lecture, discussion, demonstration/simulation approach method. The results obtained were that mothers were able to understand about prenatal yoga and its benefits and were able to do prenatal yoga regularly. It is recommended that the Community Health Center facilitate prenatal yoga.

Keywords: *Prenatal Yoga, Pregnancy, Childbirth*

PENDAHULUAN

Dunia kembali merumuskan komitmen global dalam bidang kesehatan untuk 15 tahun ke depan. Kali ini diberi nama *Sustainable Development Goals* (SGDs) yang akan dicapai sampai dengan tahun 2030. SDGs atau tujuan pembangunan berkelanjutan ini hadir menggantikan *Millenium Development Goals* (MDGs) yang disepakati oleh 198 negara di tahun 2000 [1].

Kehamilan merupakan peristiwa alamiah yang dialami oleh seorang ibu. Namun bagi ibu yang hamil pertama kali, hal ini sering dianggap sebagai peristiwa yang mencemaskan [2]. Banyak ibu hamil akan mengurangi pekerjaan yang membutuhkan tenaga sehingga otot-otot dan sendi dalam tubuh semakin tidak efisien yang berakibat tidak elastisnya otot dan sendi. Pada masa kehamilan, ibu akan mengalami perubahan fisik maupun mental.

Wanita yang sedang berada dalam masa kehamilan banyak mengalami perubahan pada dirinya, baik secara fisik maupun psikologis. Kekhawatiran, kecemasan, dan ketakutan dialami oleh hampir semua ibu hamil baik selama masa kehamilannya, saat menghadapi persalinan maupun setelah persalinan. Adaptasi terhadap stres diatur oleh kapasitas *hypothalamic-pituitary-adrenal* (HPA) untuk mensekresikan hormon seperti kortisol. Adanya stress emosional menyebabkan peningkatan kortisol pada masa kehamilan dan dapat berpengaruh pada kehamilannnya dan pada persalinan. Salah satu upaya untuk menurunkan tingkat stress adalah dengan berlatih *prenatal gentle yoga* [3].

Prenatal yoga (yoga selama kehamilan) merupakan salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan prenatal yoga adalah mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan [4]. Hal ini juga selaras dengan yang dinyatakan oleh [5] bahwa yoga antenatal merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual. Sekitar 70% dari ibu hamil mengalami sakit pinggang Low Back Pain (LBP) yang mungkin dimulai sejak awal trimester, puncak kejadian LBP terjadi pada trimester II dan III kehamilan dan intensitas nyeri memburuk dengan kehamilan berisiko.

Gangguan psikologis pada ibu hamil juga dapat berpengaruh buruk terhadap perkembangan janin [6]. Pada ibu hamil yang mengalami stress yang berkepanjangan dapat menimbukan hambatan perkembangan pada janin termasuk gangguan emosi setelah kelahiran, bila stress pada ibu tidak tertangani dengan baik meskipun dengan asupan nutrisi yang baik. Gangguan psikologis tersebut dapat meningkatkan resiko terjadinya komplikasi dalam persalinan sehingga diperlukan pencegahan dengan beberapa metode untuk meringankan dan mempersiapkan ibu dalam menjaga kehamilan dan proses persalinannya.

Berlatih yoga secara teratur sepanjang kehamilan dapat mengkondisikan fisik dan mental untuk menjadi lebih kuat, kukuh tetapi luwes dan fleksibel untuk menyesuaikan diri terhadap berbagai situasi yang tidak menyenangkan. Relaksasi akan menghambat peningkatan syaraf simpatetik, sehingga memicu hormon serotonin dan endofrin yang merupakan hormon untuk merelakskan tubuh. Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme, dan produksi hormon penyebab stres. Seiring dengan pengeluaran gelombang alfa pada tubuh terjadi penurunan tingkat hormon penyebab stres, maka seluruh badan mulai berfungsi pada tingkat lebih sehat dengan lebih banyak energi untuk penyembuhan (healing), penguatan (restoration), dan peremajaan (rejuvenation) sehingga ibu hamil akan merasa rileks seiring dengan menurunnya gejala kecemasan [4]. Prenatal yoga memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pernafasan (pranayama), position (mudra), meditasi, dan deep relaksasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan sehingga dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran secara alami dan membantu memastikan bayi yang sehat [7]

Yoga menciptakan keseimbangan antara emosional, mental, fisik dan dimensi spiritual. Yoga merupakan suatu sistem yang komprehensif antara fisik (asana), latihan pernafasan (pranayama), konsentrasi dan meditasi (*dharana dan dhyana*) dan kontemplatif praktek [8]. *Prenatal gentle* yoga memiliki efek signifikan pada penurunan tekanan darah terutama sistolik, hal ini dikarenakan latihan *Prenatal gentle yoga* berguna untuk kesehatan ibu hamil selama kehamilan, yang dapat memperbaiki aliran darah, mengoptimalkan penyerapan oksigen dan nutrisi, serta memperkokoh otot paru paru dan jantung yang berguna untuk mengoptimalkan kapasitas paruparu untuk menarik oksigen agar disebarkan dan diserap oleh seluruh tubuh [9].

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini di laksanakan pada bulan Maret dengan dibantu oleh 17 orang mahasiswa dari Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas Sari Mulia. Sasaran dalam kegiatan ini ibu hamil khsusnya ibu hamil Trimester III di Wilayah Kerja Pusesmas Terminal dengan metode ceramah, Tanya jawab, diskusi dan demonstrasi.

Tahapan yang akan dilaksanakan dalam kegiatan ini yaitu:

1. Pemeriksaaan fisik dan pemeriksaan tanda vital ibu hamil sebelum pelaksanaan yoga
2. Memberikan pendidikan kesehatan tentang prenatal yoga, manfaat yoga untuk kehamilan dan untuk persiapan persalinan
3. Dikusi dan tanya jawab
4. Melakukan demontrasi latihan prenatal yoga
5. Melakukan evaluasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan agar ibu hamil memahami tentang *prenatal yoga*, tujuan, manfaat dan kontra indikasi dalam melakukan yoga pada kegiatan pengabdian masyarakat ini tim juga melakukan demostrasi prenatal yoga. Kegiatan ini berlangsung kurang lebih 2 jam dan terlaksana dengan tertib dan lancar.

Prenatal yoga termasuk olahraga yang tidak berat namun mampu membuat tubuh menjadi lebih rileks [7]. *Prenatal yoga* menjadi salah satu olahraga yang direkomendasikan untuk semua orang termasuk ibu hamil. Ada begitu banyak manfaat dalam mengikuti kelas yoga untuk ibu hamil dapat membantu tubuh untuk tetap kuat, sehat dan aktif selama kehamilan. Kemudian meningkatkan konsentrasi dan ketenangan menjelang persalinan, membantu keseimbangan tubuh, mengurangi sakit pinggang, mempersiapkan area panggul, meningkatkan komunikasi dengan bayi, mempelajari teknik pernafasan yang baik, mengurangi keluhan–keluhan seperti susah tidur, mengurangi resiko depresi dan kelahiran prematur, meningkatkan sirkulasi darah [4].

Tujuan yoga yaitu secara umum untuk memberikan dorongan serta latihan secara jasmani dan rohami dari ibu agar siap menghadapi persalinan manfaatnya dapat merelaksasi, mengurangi rasa sakit, tidur lebih berkualitas, meguatkan otot, mempermudah proses persalinan, dan mengurangi rasa takut. Sedangkan kontraindikasinya Ibu hamil dengan riwayat keguguran, Ibu hamil dengan preeklamsi, placenta previa totalis, Ibu hamil dengan riwayat perdarahan selama kehamilan dan Ibu hamil dengan riwayat serviks inkompeten (mulut rahim lemah) [10]

Gambar 1. Kegiatan *Prenatal Yoga*

KESIMPULAN

Kegiatan terlaksana dan berjalan dengan baik sesuai dengan yang direncanakan berkat dukungan dari berbagai pihak baik itu lintas profesi dan lintas sektor yang ada. Kegiatan ini terdiri dari beberapa tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan yang meliputi pemeriksaan pada ibu hamil, penyampaian materi terkait pendidikan kesehatan tentang prenatal yoga, manfaat yoga untuk kehamilan, persiapan persalinan dan terakhir melakukan demontrasi *latihan prenatal gentle yoga.* Responden dalam kegiatan ini menunjukan respon yang baik dan antusias dengan kegiatan yang dilaksanakan. Hal ini terlihat dari antusias responden untuk bertanya dan mencoba setelah penyampaian materi.

SARAN

Diharapkan masyarakat dapat berpartisipasi aktif dalam mengikuti kegiatan penyuluhan Kesehatan yang diadakan oleh petugas kesehatan untuk lebih meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat. Selain itu juga agar dapat rutin memeriksakan dan memantau pertumbuhan anak ke tempat pelayanan Kesehatan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimaksih kepada Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia dan Tim Pengapdian kepada masyarakat yang telah sudah mendukung pelaksanaan kegiatan ini.

REFERENSI

[1] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, “Profil Kesehatan Indonesia,” *Germas*, vol. 48, no. 1, pp. 6–11, 2021, doi: 10.1524/itit.2006.48.1.6.

[2] L. L. Yayuk Puji Lestari, “UPAYA BIDAN DALAM MEMBERIKAN PELAYANAN ANTENATAL CARE YANG BERKUALITAS PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI PMB BIDAN DELIMA WILAYAH BANJARMASIN TIMUR,” *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, vol. 12, no. 2, pp. 127–135, 2023.

[3] Nurbaiti, “EDUKASI KESEHATAN PRENATAL YOGA PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS PUTRI AYU KOTA JAMBI,” *Abdimas Kesehatan (JAK)*, vol. 1, 2019.

[4] I. F. Yayuk Puji Lestari, “Prenatal Yoga terhadap Tingkat Kesehatan Mental Ibu Hamil,” *Media Informasi*, vol. 19, no. 1, pp. 97–102, 2023.

[5] I. F. Yayuk Puji Lestari, “Efektifitas Mengikuti Kelas Prenatal Yoga Terhadap Kesehatan Mental Ibu Hamil Di PMB Bidan Delima Wilayah Banjarmasin Timur,” *DINAMIKA KESEHATAN: JURNAL KEBIDANAN DAN KEPERAWATAN*, vol. 13, no. 2, p. 352, 2022.

[6] Y. P. L. Risatamaya Risatamaya, Lisda Handayani, “Implementasi Program Pelayanan ANC Terpadu di Puskesmas Kandui,” *Health Research Journal of Indonesia*, vol. 2, no. 1, pp. 48–61, 2023.

[7] Rafika R. ‘Efektifitas, “Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III’, Jurnal Kesehatan, 9(1), p. 86. doi: 10.26630/jk.v9i1.763.,” 2018.

[8] A. M. Ashari, G., & Sura Pongsibidang, “Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Influence of Yoga Prenatal Gym to Decreasing in Anxiety of Third Trimester Pregnant Women. Jurnal Media Kesehatan Masyarakat Indonesia [Internet], 15(1), 55-62.”.

[9] B. Gupta, N. C., Baldassarre, F., & Vrkljan, “A systematic review of yoga for state anxiety : Considerations for occupational therapy. Canadian Journal of Occupational Therapy, 150-170.,” 2020.

[10] Rafika R. ‘Efektifitas, “Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III’, Jurnal Kesehatan, 9(1), p. 86. doi: 10.26630,” 2018.