

**SENAM YOGA DAN PEMERIKSAAN USG KEHAMILAN
GRATIS UNTUK 100 IBU HAMIL**

***YOGA EXERCISES AND PREGNANCY ULTRASOUND EXAMINATION FREE FOR
100 PREGNANT WOMEN***

Winda Maolinda ¹⁾, Lisdha Yanti ²⁾

¹⁾Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, email : maolindawinda@gmail.com

²⁾Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, email : lisdhayanti@gmail.com

ABSTRAK

Kehamilan merupakan suatu peristiwa bertemunya sel telur dan sel sperma di dalam atau di luar rahim dan berakhir dengan keluarnya bayi dan plasenta melalui jalan lahir. Sedangkan, masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin, lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari haid terakhir. Kehamilan juga dapat dijelaskan sebagai rentang waktu dimana terjalin pergantian situasi biologis perempuan diiringi dengan pergantian intelektual untuk menyesuaikan diri kepada pola hidup selama masa kehamilan. Pada rentang waktu ini situasi akan berdampak pada pergantian fungsi fisiologis serta metabolik. Sepanjang masa kehamilan akan menimbulkan ketidaknyamanan, terutama di trimester II dan III. Ketidaknyamanan merupakan suatu perasaan yang kurang atau tidak menyenangkan untuk situasi raga atau psikologis pada ibu hamil. Bersamaan dengan pembesaran kandungan serta akumulasi berat tubuh pada kehamilan trimester III ibu hamil harus menyesuaikan diri terhadap perubahan yang dialami olehnya. Untuk mengatasi masalah ketidaknyamanan yang sering dialami oleh ibu hamil dengan melakukan senam yoga. Senam yoga mempunyai manfaat dalam meningkatkan fleksibilitas, kekuatan, dan keseimbangan tubuh. Membantu mengurangi stres, meningkatkan kualitas tidur, serta mengurangi ketidaknyamanan seperti sakit punggung dan kelelahan. Sebagian besar ibu hamil tidak melakukan pemeriksaan USG karena keterbatasan biaya dan waktu dalam menjalani pemeriksaan. Hal tersebut akan berdampak pada ibu dan janinnya, sehingga pemeriksaan USG kehamilan penting untuk dilakukan untuk memantau perkembangan janin dengan mengukur pertumbuhan dan perkembangan janin, memastikan posisi dan ukuran janin sesuai dengan usia kehamilan maupun mendeteksi potensi masalah atau kelainan bawaan yang mungkin memerlukan penanganan lebih lanjut.

Kata Kunci : senam yoga, pemeriksaan USG

ABSTRACT

Pregnancy is the process of a sperm fertilizing an egg, either inside or outside the uterus, culminating in the birth of a baby and placenta through the birth canal. The gestational period, or pregnancy, extends from conception to childbirth, typically lasting 280 days (40 weeks or 9 months and 7 days) calculated from the last menstrual period. Pregnancy can also be described as a period characterized by significant biological changes in women, accompanied by intellectual adjustments to accommodate the new lifestyle. During this time, there are notable changes in

physiological and metabolic functions. Throughout pregnancy, especially in the second and third trimesters, women often experience discomfort. Discomfort refers to an unpleasant or uneasy sensation, both physically and psychologically. As the uterus enlarges and body weight increases during the third trimester, pregnant women must adapt to these changes. Yoga has been shown to be beneficial in improving flexibility, strength, and balance. It can also help reduce stress, enhance sleep quality, and alleviate discomforts such as back pain and fatigue. However, a significant proportion of pregnant women do not undergo ultrasound examinations due to financial constraints or time limitations. This can pose risks to both the mother and fetus. Therefore, prenatal ultrasound is crucial for monitoring fetal development, measuring fetal growth and development, assessing fetal position and size, and detecting potential problems or congenital abnormalities that may require further intervention.

Keywords : *yoga exercises, ultrasound examinations*

PENDAHULUAN

Saat kehamilan seringkali dirasakan keluhan tidak enak pada padan, baik karena kaku maupun fisiologis akibat kehamilan itu sendiri. Kehamilan merupakan suatu peristiwa bertemunya sel telur dan sperma di dalam atau di luar rahim dan berakhir dengan keluarnya bayi dan plasenta melalui jalna lahir. Definisi dari masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin, lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari haid terakhir [1].

Kehamilan ialah rentang waktu dimana terjalin pergantian situasi biologis perempuan diiringi dengan pergantian intelektual untuk menyesuaikan diri kepada pola hidup selama masa kehamilan. Pada rentang waktu ini situasi akan berdampak pada pergantian fungsi fisiologis serta metabolic. Sepanjang kehamilan akan menimbulkan ketidaknyamanan, terutama pada trimester II serta III. Ketidaknyamanan merupakan sesuatu perasaan yang kurang atau yang tidak menyenangkan untuk situasi raga atau psikologis pada ibu hamil. Bersamaan pembesaran kandungan serta akumulasi berat tubuh pada kehamilan trimester III ibu hamil harus menyesuaikan diri terhadap perubahan yang dialami [2].

Perubahan ini menimbulkan gejala spesisik sesuai dengan tahapan kehamilan yang terdiri dari tiga trimester. Periode yang membutuhkan perhatian khusus adalah selama trimester III, karena masa ini merupakan masa terjadi pertumbuhan dan perkembangan janin yang semakin meningkat. Berat badan yang meningkat drastis menyebabkan ibu hamil merasa cepat lelah, sukat tidur, nafas pendek, kaki dan tangan oedema. Sejalan dengan pertumbuhan janin dan mendorong diafragma ke atas, bentuk dan ukuran rongga dada berubah. Peningkatan tinggi fundus uteri yang disertai pembesaran perut, membuat beban tubuh lebih di depan. Dalam

upaya menyesuaikan dengan beban tubuh yang berlebihan sehingga tulang belakang mendorong ke arah belakang, membentuk postur lordosis. Hal ini menyebabkan ibu merasakan pegal pada pinggang, varises dan kram pada kaki [3].

Nyeri punggung disebabkan terjadinya ketidakstabilan sendi-sendi akibat melenturnya ligament, gangguan kurva spinalis, merengangkan otot abdomen dan peningkatan berat badan ibu menyebabkan ibu mudah merasa lelah dan memungkinkan ibu mengambil posisi postur tubuh yang salah. Beberapa penelitian menemukan bahwa 50-70% ibu hamil mengalami keluhan nyeri punggung pada beberapa tahapan kehamilannya [4].

Jika nyeri punggung tidak segera ditangani, ini bisa mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pasca pascapartum dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan. Ibu hamil yang mengikuti program latihan terbukti menjalani masa persalinan lebih cepat dari biasanya primigravida 24 jam sedangkan untuk multi gravida 6-8 jam.

Salah satu asuhan kebidanan yang diberikan untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil tersebut adalah olahraga. Bentuk olahraga yang membantu ibu hamil memperoleh power yang baik sehingga memperlancar proses persalinan yaitu prenatal yoga [5]. Prenatal yoga merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual. Prenatal yoga dapat membantu ibu hamil untuk mengendalikan pikiran, keinginan dan reaksi terhadap stress. Prenatal yoga yang dilakukan diantaranya mencakup berbagai relaksasi, mengatur postur, olah napas dan meditasi selama satu jam, rutin setiap hari. Teknik gerakannya menitik beratkan kepada latihan otot-otot diantaranya dada, perut, pinggang, dasar panggul, paha dan tungkai.

Yoga merupakan kombinasi olah badan, pikiran serta psikologis yang membantu ibu melenturkan persendian serta meredakan ketidaknyamanan terutama pada trimester III. Senam yoga ibu hamil mempunyai pandangan ialah bimbingan raga konsentrasi, pernafasan (pranayama), positions (mudra), meditasi serta deep relaksasi yang dipakai buat membantu kelancaran dalam kehamilan serta persalinan. Yoga adalah aktifitas yang secara nyata mampu menggabungkan unsur psikologis-fisiologis, sementara aktifitas lainnya mayoritas lebih memiliki efek pada unsur fisik luar semata, sehingga yoga dapat dipandang sebagai salah satu filsafat hidup yang dilatar belakangi ilmu pengetahuan yang universal yakni pengetahuan tentang seni pernafasan, anatomi tubuh manusia, pengetahuan tentang cara mengatur pernafasan yang disertai senam atau gerak anggota badan, bagaimana cara melatih konsentrasi, menyatukan pikiran, dan lain sebagainya [6].

Yoga memberikan manfaat yaitu dapat meningkatkan daya ingat, konsentrasi, menajamkan tingkat intelektual, menyeimbangkan emosi sehingga membuat hidup lebih kaya dan Bahagia. Yoga membawa kesadaran, kebebasan dan 6 pencerahan. Maka dalam kehidupan modern, tubuh yang menahan beban fisik dan stress keseharian yang akan bertumpuk di bagian tubuh tertentu, dan mengakibatkan berbagai ketidak nyamanan fisik, mental, maupun psikis, sehingga melalui yoga, latihan yoga juga menyentuh fisik sehingga menimbulkan keselarasan antara fisik dan mental manusia.

Gerakan yoga berefek positif bagi peredaran darah, memudahkan penyerapan gizi, serta membersihkan racun dari berbagai bagian tubuh. Sementara dari sisi psikologis yoga meningkatkan konsentrasi, fokus, dan meningkatkan ketenangan, juga kepuasan. Senam yoga ibu hamil dapat mengurangi keluhan fisik ibu hamil mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan. Dengan persiapan matang, ibu akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman [7].

Pada pengabdian ini juga dilakukan pemeriksaan USG untuk memantau pertumbuhan janin dan mendeteksi kemungkinan kelainan atau masalah kesehatan pada ibu yang mampu memberikan ketenangan pikiran pada ibu hamil.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Metode pelaksanaan pengabdian Senam Yoga dan Pemeriksaan USG Kehamilan Gratis melibatkan persiapan yang matang, pelaksanaan yang terorganisir, dukungan emosional dan edukasi, serta evaluasi menyeluruh. Dengan pendekatan ini, program bertujuan untuk memberikan manfaat kesehatan yang holistik bagi ibu hamil, memastikan pemantauan kesehatan janin, dan meningkatkan kualitas hidup selama kehamilan.

Langkah-Langkah dalam Melaksanakan Solusi dari Permasalahan Mitra

Kegiatan yang dilaksanakan diantaranya, yaitu :

- a. Pemberian informasi kepada ibu hamil terkait dengan pemanfaatan senam yoga untuk mengatasi ketidaknyamanan selama masa kehamilan

Pada kegiatan ini dilakukan pemberian informasi kesehatan tentang manfaat senam yoga untuk mengatasi ketidaknyamanan selama masa kehamilan, seperti nyeri punggung yang umum terjadi pada ibu hamil terutama di trimester II dan III yang diakibatkan oleh titik pusat tubuh menjadi condong kedepan karena bertambahnya usia janin. Oleh karena itu, senam yoga dilakukan untuk melatih otot tubuh ibu agar tidak terjadi nyeri punggung akibat perubahan poros tubuh ibu.

Selain itu, dilakukan pemeriksaan USG gratis untuk memantau pertumbuhan janin maupun mendeteksi adanya kelainan pada pertumbuhan janin atau kondisi rahim ibu, sehingga dapat dilakukan tindakan segera apabila diketahui adanya masalah atau kelainan yang mengancam janin di kandungan. Melakukan praktik senam yoga untuk melatih kesehatan fisik ibu dalam mengatasi ketidaknyaman selama masa kehamilannya, sehingga ibu mampu mengaplikasi senam yoga di rumah

- b. Menjalin kerja sama dengan petugas kesehatan untuk pemeriksaan USG pada ibu hamil dan menyampaikan hasil pemeriksaan tersebut pada ibu hamil
- Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bekerja sama dengan PMB Winda Maolida. Kerjasama yang telah dilakukan yaitu koordinasi pelaksanaan seluruh kegiatan kepada tenaga kesehatan dan pihak-pihak yang terlibat dalam pengabdian.

Kegiatan pelaksanaan yoga dilakukan selama 5 hari dalam rentang waktu 15-30 menit dan dilatih oleh instruktur senam yoga. Selanjutnya, dilakukan pemeriksaan USG gratis kepada ibu hamil untuk memantau kondisi janin di dalam kandungan.

Adapun rangkaian kegiatan yang dilakukan yaitu :

- a. Pemberian materi
- b. Pelatihan senam yoga
- c. Pemeriksaan USG
- d. Diskusi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan selama 5 hari dari bulan Desember 2021 hingga Januari 2022 dilaksanakan di PMB Winda Maolinda yang melibatkan 100 ibu hamil, bidan, kader, serta dokter kandungan. Pada kegiatan ini dilakukan pemaparan materi terlebih dahulu serta diberikan kuesioner *pre test* dan *post test* untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu hamil.

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga (*pre test*)

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
1	Baik	93	65%
2	Cukup	7	35%
	Jumlah	100	100%

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga (*post test*)

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
1	Baik	100	100%
2	Cukup	0	0%
	Jumlah	100	100%

Pada tabel di atas terdapat 100 ibu hamil yang dilakukan pengkajian di RS Siti Khodijah Sidoarjo. Kegiatan pengabdian masyarakat dibagi menjadi 4 sesi, yaitu sesi mengerjakan pretest, penyampaian materi dan praktik prenatal yoga, tanya jawab dan sesi mengerjakan posttest.

Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara pre-test dan post-test yang diberikan kuesioner yaitu ibu hamil sebelum diberikan edukasi yang berpengetahuan baik sebanyak 93 orang (65%), pengetahuan cukup sebanyak 7 orang (35%), sedangkan ibu hamil sesudah diberikan edukasi yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 100 orang (100%), pengetahuan cukup sebanyak 0 orang (0%).

Setelah dilakukan penyuluhan mengenai edukasi prenatal yoga untuk mengurangi ketidaknyamanan selama hamil terdapat data post test yang menunjukkan adanya peningkatan. Hasil yang diperoleh, yaitu 100 ibu hamil (100%) memahami tentang prenatal yoga dan ketidaknyamanan selama hamil. Hal ini menunjukkan adanya perubahan pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan. Hal ini sejalan dengan teori Notoatmodjo (2012) bahwa tahu diartikan mengingat suatu materi yang pernah diketahui sebelumnya.

Hasil pengabdian masyarakat ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hastuti & Andriyani (2010) yang didapatkan hasil bahwa terdapat perubahan mean tingkat pengetahuan tentang kesehatan gigi dari buruk (37.5%) menjadi baik (62.5%) setelah dilakukan intervensi berupa pendidikan kesehatan dengan metode ceramahdemonstrasi dengan alat peraga. Hasil penelitiannya menunjukkan $p \text{ value} = 0.002 < \alpha 0.05$ yang berarti ada pengaruh yang signifikan yang terjadi terhadap pengetahuan responden setelah diberikan intervensi berupa edukasi atau pendidikan kesehatan.

Tujuan dari pemberian penyuluhan kesehatan adalah agar tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga, dan masyarakat dalam membina dan memelihara perilaku sehat dan lingkungan sehat, serta berperan aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal (Effendy, 2012) hal ini sama seperti tujuan dilakukannya pengabdian masyarakat ini untuk menambahkan pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga untuk mengurangi ketidaknyamanan selama hamil.

KESIMPULAN

Kehamilan ialah rentang waktu dimana terjalin pergantian situasi biologis perempuan diiringi dengan pergantian intelektual untuk menyesuaikan diri kepada pola hidup selama masa kehamilan. Nyeri punggung disebabkan terjadinya ketidakstabilan sendi-sendi akibat melenturnya ligament, gangguan kurva spinalis, merengangkan otot abdomen dan peningkatan berat badan ibu menyebabkan ibu mudah merasa lelah dan memungkinkan ibu mengambil posisi postur tubuh yang salah. Beberapa penelitian menemukan bahwa 50-70% ibu hamil mengalami keluhan nyeri punggung pada beberapa tahapan kehamilannya.

Yoga adalah perpaduan olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran serta mengurangi ketidaknyamanan terutama pada trimester III. Terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang ketidaknyamanan selama hamil, adanya peningkatan keterampilan pada ibu hamil tentang gerakan prenatal yoga menjadi alternatif penatalaksanaan exercise pada ibu hamil yang dapat dikerjakan dirumah untuk mengatasi ketidaknyamanan selama hamil.

SARAN

Berdasarkan pembahasan dan simpulan dapat disarankan beberapa hal sebagai berikut :

- a. Menimbang efektivitas prenatal yoga dalam mengatasi ketidaknyamanan dan nyeri punggung pada ibu hamil, untuk lebih lanjut penting diadakan penelitian yang lebih spesifik terhadap tingkat ketidaknyamanan pada ibu hamil untuk mengetahui jangka waktu mengatasi ketidaknyamanan dengan prenatal yoga.
- b. Diharapkan kepada masyarakat agar lebih mensosialisasikan tentang manfaat dari prenatal yoga, sehingga prenatal yoga banyak dimintai dan semakin eksis. Selain itu mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil sangat efektif
- c. Diharapkan ada penelitian lebih lanjut dan mendalam tentang meditasi untuk bisa menghasilkan karya ilmiah yang lebih sempurna

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada para peserta yang telah berkenan mengikuti kegiatan dan terimakasih juga kepada Universitas Sari Mulia yang telah mendukung kegiatan ini sehingga kegiatan ini dapat dilaksanakan dengan lancar.

REFERENSI

- [1] R. Silvana, I. Ramayanti, Kurniawan, and A. Dimar Ramadhina, "Hubungan Antara Usia Ibu, Status Gravida, dan Riwayat Hipertensi dengan Terjadinya Preeklampsia," *J. Ilm. Multidisiplin*, vol. 2, no. 4, 2023.

- [2] Z. N. Setyoputri and I. Ismiyati, “PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP PENGURANGAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI DESA PESANTUNAN BREBES,” *J. Ilm. Matern.*, vol. 7, no. 1, 2023, doi: 10.54877/maternal.v7i1.936.
- [3] Marliandiani and Nyna, “Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas dan Menyusui,” *Salemba Medika*. 2015.
- [4] M. Delima, Maidaliza, and N. Susanti, “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III Di Puskesmas Parit Rantang Payakumbuh Tahun 2015,” *J. Kesehat. Perintis*, vol. 2, no. 2, 2015.
- [5] A. Purba, R. Sembiring, P. Studi, S. Kebidanan, F. Farmasi, and I. Kesehatan, “Implementasi Pelayanan Komplementer Dalam Asuhan Kehamilan,” *J. Abdimas Mutiara*, vol. 2, no. 2, 2021.
- [6] E. C. S. Bingan, “Pengaruh Prenatal Gentle Yoga dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III,” *J. Kesehat.*, vol. 10, no. 3, pp. 466–472, 2019, doi: 10.26630/jk.v10i3.1505.
- [7] Kadek Suwiti and Ni Luh Putu Wiardani Astuti, “Fungsi Dan Gerakan Yoga Asanas Terhadap Remaja Di Sanggar Jepun Bali Dusun Kalongan Maguwoharjo Depok Kabupaten Sleman Yogyakarta,” *Jawa Dwipa*, vol. 2, no. 1, 2021, doi: 10.54714/jd.v2i1.34.