

Melatih Fisik dan Psikis Ibu Hamil dalam Persiapan Persalinan melalui Kegiatan Prenatal Gentle Yoga dan Senam Hamil di Poskesdes Lego, Desa Lego, Desa Lego Kec. Tammangalle Kabupaten Polman Provinsi Sulawesi Barat

Sukmawati Sulfakar^{1*}, Nur Fadhillah², Rasmawati³
^{1,2,3}Prodi D3 Kebidanan, STIKes Bina Bangsa Majene
^{*}*e-mail: sukmarebella@gmail.com*

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang akan dilaksanakan berupa pelatihan kepada para ibu hamil yang berjumlah sekitar 40 orang melalui kegiatan pelatihan senam hamil dan yoga hamil selama 1 minggu di Poskesdes Lego. Khalayak sasaran dalam kegiatan Abdi Masyarakat ini adalah Para ibu hamil yang berjumlah ± 40 orang. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan penyuluhan terlebih dahulu mengenai manfaat dan keuntungan melakukan senam hamil dan yoga hamil kemudian baru melakukan pendampingan akan praktek dari penyuluhan tersebut. Ketersediaan tenaga ahli dari para dosen STIKes Bina Bangsa Majene dan para tetangga para tetangga pembantu dari mahasiswa, peserta (masyarakat), Nakes (Bidan) setempat sehingga terlaksananya kegiatan Abdi Masyarakat ini. Manfaat yang didapatkan dari kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini antara lain dapat mengajarkan ibu-ibu hamil tentang pentingnya senam dan yoga hamil untuk kesehatan dan kesiapan persalinana serta, Membantu Proses Persalinan, membantu untuk mengurangi keluhan saat kehamilan, menjalin komunikasi dengan janin dan mengurangi stress pada ibu hamil.

Kata Kunci: *Ibu hamil, Janin, Yoga Stres, Persalinan*

PENDAHULUAN

Selama kehamilan biasanya banyak sekali keluhan atau ketidaknyamanan yang umum terjadi. Salah satunya adalah nyeri punggung yang terjadi pada ibu hamil trimester ketiga. Salah satu upaya untuk mengatasi keluhan nyeri punggung adalah prenatal yoga. Yoga prenatal dapat melenturkan otot-otot di sekitar tulang belakang dan kelenturan, sehingga untuk mengatasi rasa ketidaknyamanan tersebut dibutuhkan terapi non konvensional salah satunya prenatal yoga. Latihan yoga saat ini banyak digunakan untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil, karena kemungkinan efek samping obat pada janin dan ibu hamil sangat minim. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta keterlibatan ibu hamil dalam melakukan prenatal yoga untuk meningkatkan kesehatan. Kegiatan ini dilakukan dengan beberapa tahap yaitu menjalin hubungan, memberikan proposal dan menentukan jadwal kegiatan, kemudian akan ada evaluasi proses dari kegiatan pengabdian masyarakat yaitu sesi Tanya Jawab. Penyuluhan kegiatan ini dilakukan dengan metode ceramah, diskusi dan praktik, serta dilengkapi dengan metode ceramah, diskusi dan praktik, serta dilengkapi dengan media audio visual yang digunakan saat melakukan prenatal yoga (Vika, 2022)

Prenatal yoga bermanfaat dapat melenturkan otot-otot di sekitar tulang belakang, sehingga untuk mengatasi rasa ketidaknyamanan. Hal tersebut merupakan suatu tindakan yang disebut terapi non konvensional. Pengobatan non konvensional yang ditujukan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat meliputi upaya meningkatkan, mencegah, menyembuhkan penyakit dan memulihkan kesehatan yang diperoleh melalui pendidikan terstruktur dengan kualitas, keamanan dan efektivitas yang tinggi berlandaskan ilmu pengetahuan biomedik, yang belum diterima dalam kedokteran konvensional (Geawanty et al, 2021)

Latihan yoga saat ini banyak digunakan untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil, karena kemungkinan efek samping obat pada janin, ibu hamil tidak boleh mengonsumsi obat-obatan tanpa instruksi dari dokter kandungan (Rong ET AL., 2020). Yoga berasal dari bahasa Sanskerta yang artinya untuk memikul atau bergabung bersama. Definisi dan gerakan yoga ditemukan dalam kitab Yoga Sutra yang ditulis oleh Rsi Patanjali pada 300 SM yang merupakan seorang guru besar dan fisioterapi India. Yoga merupakan kombinasi anatara olah tubuh dan peregangan dengan nafas dalam dan meditasi. Yoga didesain untuk meregangkan otot dan menjaga fleksibilitas tulang belakang dan sendi. Yoga dilakukan dengan pernafasan dalam sehingga meningkatkan aliran oksigen ke otak sehingga dapat mengurangi kecemasan, depresi gangguan psikologis dan gejala nyeri termasuk nyeri punggung bawah (Field, 2021). Faktor yang mempengaruhi ibu hamil mengikuti kelas prenatal yoga adalah (minat ibu hamil.dalam mengikuti kelas prenatal yoga) antara lain adalah faktor dari luar jenis kelamin, tingkat pengetahuan, tingkat pendidikan (Nurbaiti, 2019). Sehingga tujuan dilakukan prenatal yoga untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan.

Sehubungan dengan adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan suatu bentuk pendidikan antara dosen dan mahasiswa/I yang dapat membantu memberikan edukasi sekaligus melatih mahasiswa meningkatkan kapasitas dirinya dengan cara terlibat langsung berperan serta melakukan upaya membantu masyarakat khususnya para ibu hamil di daerah lokasi pengabdian. Beberapa kelas ibu hamil ditunda, namun tidak bias diartikan bahwa ibu hamil hanya berdiam diri di rumah. Prenatal yoga gentle dan senam hamil memang telah dikenal memiliki dampak positif bagi ibu hamil dan janinnya secara fisik dan mental. Tujuan dilaksanakan Prenatal yoga gentle dan senam hamil di Poskesdes Lego adalah memberikan kelas ibu hamil secara langsung sebagai solusi masalah-masalah yang dikhawatirkan oleh para ibu hamil di Desa Lego. Solusi ingin dicapai adalah ibu hamil tetap bias aktif melakukan pemberdayaan diri, agar dapat menjalani kehamilan dengan sehat dan persiapan

persalinan yang lancar, nyaman dan minim trauma. Metode pelaksanaan adalah dimulai dengan survey menganalisis situasi, koordinasi bidan desa untuk melakukan kelas ibu hamil, serta melakukan evaluasi. Luaran yang akan dihasilkan adalah 1) Mengenal prenatal gentle yoga dan senam hamil 2) Mempraktikkan prenatal gentle yoga dan senam hamil menjelang persalinan, sehingga Ibu hamil tetap sehat dan bugar di era new normal.

Tujuan dari kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. Memberikan pengetahuan atau edukasi kepada ibu hamil mengenai prenatal gentle yoga dan senam hamil
2. Melatih para ibu hamil tentang prenatal gentle yoga dan senam hamil untuk persiapan persalinan yang aman dan nyaman tanpa rasa khawatir agar dapat menjalani kehamilan dengan sehat dan persiapan persalinan yang lancar, nyaman dan minim trauma.

METODE

Sebelum pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat, penulis melakukan koordinasi dengan bagian LPPM STIKes Bina Bangsa Majene. Setelah itu melakukan study pendahuluan sebelum kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan. Studi pendahuluan ini adalah melakukan pendekatan kepada Desa Poskesdes dan kontrak waktu pelaksanaan pengabdian masyarakat. Membuat beberapa perencanaan, diantaranya : Menyusun rencana pelaksanaan kegiatan. Menentukan metode penyuluhan yaitu dengan metode ceramah, diskusi, Tanyajawab dan praktik/ yoga. Sebelum dilakukan yoga, pasien mendaftarkan diri terlebih dahulu setelah itu ibu di berikan konseling terlebih dahulu dan dilakukan gerakan yoga dan senam hamil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada hari Senin tanggal 29 – 31 Mei 2023 dimulai pukul 08.00 s/d selesai diikuti oleh ibu hamil di wilayah kerja Poskesdes Lego, Desa Lego. Kec. Tamanggung Kab. Polewali Mandar. Oktober 2023 di Balai KB Wilayah Kerja Puskesmas Batupanga. Dengan jumlah peserta ± 40 orang senam hamil dan yoga. Senam hamil dan yoga bagi kehamilan memfokuskan perhatian pada ritme nafas, mengutamakan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat. (Rizky, 2015).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu penyuluhan tentang senam hamil dan Yoga menjelang persalinan secara gratis terdiri dari tiga orang Dosen dan tiga anggota Bidan serta dua anggota mahasiswa yang dilaksanakan di Desa Poskesdes merupakan instansi tempat penulis bekerjasama dalam penyuluhan tentang senam hamil dan Yoga.

Senam hamil yoga memiliki lima cara yaitu diantaranya :

1. Latihan Fisik Yoga
2. Pernafasan (pranayama)
3. Positions (mudra)
4. Meditasi
5. Deep relaksasi yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran anak secara alami dan sehat.

SIMPULAN

A. Simpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilakukan untuk memberikan pelayanan KB secara gratis bagi masyarakat, untuk memberikan pengetahuan tentang pentingnya KB bagi masyarakat. Untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat untuk menjarangkan kehamilannya dan mencegah kehamilan yang tidak diinginkan. Peserta Keluarga Berencana sangat antusias mengikuti kegiatan pelayanan KB secara Gratis dan seluruh peserta yang hadir mendapatkan pelayanan pemasangan implan secara gratis.

B. Saran

1. Institusi STIKes Bina Bangsa Majene

Senantiasa memberikan dukungan bagi Dosen dalam melaksanakan Pengabdian Kepada Masyarakat untuk menambah pengalaman dan wawasan terkait dalam memberikan edukasi terkait penyuluhan senam hamil dan yoga

2. Desa Lego

Memberikan dukungan kepada peserta ibu hamil agar terwujudnya masyarakat yang sejahtera dengan berperan serta terlibat langsung untuk memberikan pengetahuan

3. Masyarakat

Memberikan dukungan kepada peserta ibu hamil agar terwujudnya masyarakat yang sejahtera dengan berperan serta melakukan senam hamil dan yoga hamil untuk mendapatkan manfaatnya.

Ucapan Terimakasih

Kegiatan pelaksanaan Pengabdian Masyarakat dengan tema “Melatih Fisik dan Psikis Ibu Hamil dalam Persiapan Persalinan Melalui Kegiatan Prenatal Gentle Yoga dan Senam Hamil di Poskesdes Lego Kec. Tammangalle” dapat terlaksana sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan berkat dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, ucapan terima kasih kepada pihak terkait dalam pelaksanaan ini:

1. STIKes Bina Bangsa Majene
2. Poskesdes Lego, Desa Lego Kec. Tammangalle, Kab. Polman SUL-BAR
3. Peserta Ibu Hamil
4. Anggota Pelaksana Kegiatan

Semoga kegiatan yang telah dilaksanakan memberikan manfaat dan mendapat keberkahan dari Tuhan Yang Maha Esa, Aamiin

Referensi

- Fatimah N. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan JAKARTA: Fakultas Kedokteran Dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta; 2017.
- Afni, R., dan Ristica, D.O. Efektivitas Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pratama Arrabih Pekanbaru. Prosiding Hang Tuah Pekanbaru. 2021; 1(1): P. 11-16
- Geawanty, R. A., Rohaya, & Novita, N (2021). The Effect of Prenatal Yoga on Back in Third Trimester of Pregnant Women. Jurnal Kebidanan, 10(1), 12-16
- Prawirohardjo S. Ilmu Kebidanan Jakarta: PT. Bina Pustaka; 2016
- Babbar, Shilpa, dkk. (2016) Yoga in Pregnancy Clinical Obstetrics and Gynecology
- Erawati, N. M., dkk. (2019). Pengaruh senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan dalam Menhadapi Persalinan Pada Ibu Prmigravida Trimester III, Community of OPublishing In Nursing (COPING), 7(3)