

Empowering Women Through The Application of Prenatal Yoga in Overcoming The Disconveniences of Pregnancy in Teluk Kenidai Village

Pemberdayaan Perempuan Melalui Penerapan Prenatal Yoga Dalam Mengatasi Ketidaknyamanan Kehamilan di Desa Teluk Kenidai

Isye Fadmiyanor*¹, Ari Susanti², Rahimatul Uthia³

^{1,2,3}Poltekkes Kemenkes Riau

*e-mail: isye@pkr.ac.id,

Abstract

Changes that occur during pregnancy are normal events or processes. Not infrequently the mother has not been able to adapt to these changes so that the mother feels uncomfortable, if not addressed wisely it will have an impact on worry and anxiety that can interfere with the mother's daily activities. Prenatal yoga is one way to overcome or reduce these complaints, preparing pregnant women physically, mentally and spiritually to face the birth process. Teluk Kenidai Village is located in Kampar district where the people there are not familiar with prenatal yoga. After doing prenatal yoga, the majority of pregnant women feel that there has been a change in their complaints, such as reduced back/waist pain, cramps and reduced nausea, headaches and other complaints. Prenatal yoga can also be done by pregnant women while at home, even though not all yoga movements can be memorized, but by still doing some easy yoga movements to help pregnant women to overcome complaints during pregnancy

Keywords: Women's Empowerment, Prenatal Yoga, Pregnancy Discomfort

Abstrak

Perubahan yang terjadi selama kehamilan merupakan peristiwa atau proses yang normal. Tidak jarang ibu belum bisa beradaptasi terhadap perubahan tersebut sehingga ibu merasa tidak nyaman, jika tidak disikapi secara bijak akan berdampak terhadap kekhawatiran dan kecemasan yang dapat mengganggu aktifitas ibu sehari-hari. Prenatal yoga merupakan salah satu cara yang dapat mengatasi atau mengurangi keluhan tersebut, mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual menghadapi proses persalinan. Desa Teluk Kenidai terletak di kabupaten Kampar dimana masyarakat disana belum mengenal prenatal yoga. Setelah melakukan prenatal yoga mayoritas ibu hamil merasa adanya perubahan dari keluhan yang dialaminya seperti berkurangnya nyeri pada punggung/pinggang, kram serta berkurangnya rasa mual, sakit kepala dan keluhan yang lainnya. Prenatal yoga ini juga dapat dilakukan ibu hamil selama berada dirumah walaupun tidak semua gerakan yoga dapat diingat namun dengan tetap melakukan beberapa gerakan yoga yang mudah membantu ibu hamil untuk mengatasi keluhan selama hamil.

Kata kunci: Pemberdayaan Perempuan, Prenatal Yoga, Ketidaknyamanan Kehamilan

1. PENDAHULUAN

Selama kehamilan tubuh akan mengalami perubahan fisik. Bentuk perubahan tersebut dapat menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu hamil, sehingga ibu hamil mengeluhkan atau beranggapan bahwa kehamilannya tidak sehat. Sikap ibu hamil tersebut dapat terlihat dari keluhan-keluhan yang dirasakan ibu selama melakukan pemeriksaan kehamilan dan ibu belum mengetahui cara mengatasi ketidaknyamanan yang aman. Untuk mengatasi ketidaknyamanan selama kehamilan tidak memerlukan pengobatan yang spesifik dan prenatal yoga merupakan salah satu cara yang dapat mengatasi keluhan-keluhan yang umum terjadi pada ibu hamil. Manfaat dari prenatal yoga diantaranya membantu ibu hamil mengatasi nyeri punggung, mempersiapkan fisik dengan memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligament, otot dasar panggul untuk persiapan persalinan, membentuk sikap tubuh selama kehamilan dan bersalin serta mengatasi keluhan-keluhan umum selama masa hamil, untuk relaksasi dan mengatasi stress serta meningkatkan sirkulasi darah ibu hamil. Teluk Kenidai

terdiri dari 3 dusun dengan 4 posyandu yang terdiri dari 30 kader. Kader di Teluk Kenidai sangat aktif dan selalu terbuka menerima informasi-informasi mengenai kesehatan seperti informasi mengenai Prenatal yoga yang belum pernah dilakukan sehingga masyarakat terutama kader dan ibu hamil sangat menerima dan antusias untuk mengikuti prenatal yoga.

2. METODE

Prenatal yoga yang dilaksanakan dimulai dengan cara memberikan penyuluhan dan informasi mengenai ketidaknyamanan kehamilan dan trik-trik cara mengatasi keluhan-keluhan umum yang terjadi selama kehamilan salah satunya dengan melakukan prenatal yoga, mengajarkan langsung kepada ibu hamil langkah-langkah prenatal yoga yang aman dalam mengatasi ketidaknyaman selama kehamilan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan prenatal yoga dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok ibu hamil dan kelompok kader yang mana waktu pelaksanaannya tidak sama dan disesuaikan dengan kesempatan dan kesepakatan bersama. Tim pengabdian masyarakat terlebih dahulu melakukan pre test dengan menyebarkan kuesiner pengetahuan ibu dalam mengatasi ketidaknyaman kehamilan serta mengenai prenatal yoga. Disetiap pelaksanaan ibu hamil akan diberikan minuman segar es mangga dengan tujuan memberikan penyegaran dan menambah stamina setelah ibu diberi pelatihan senam yoga kehamilan. Buah mangga mengandung vitamin yang penting untuk ibu hamil. Selain itu buah mangga juga mengandung kadar lemak yang rendah dan bebas kolesterol serta kaya akan kandungan antioksidan.

Selain itu pengabdian masyarakat juga melakukan praktik prenatal yoga dengan melibatkan instruktur yoga yang sudah berpengalaman baik secara umum kepada masyarakat maupun khususnya ibu hamil



Gambar 1. Foto bersama kader posyandu Teluk Kenidai



Gambar 2: Foto bersama ibu hamil

Desa Teluk Kenidai merupakan desa yang termasuk dalam wilayah kerja Puskesmas Kampar kabupaten Kampar. Selama posyandu berjalan di desa Teluk Kenidai belum pernah dilakukan prenatal yoga.

Rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat dapat dilihat pada hasil yang sudah dilaksanakan, terlihat pada tabel 1 didapat bahwa setelah dilakukannya penyampaian materi melalui penyuluhan terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai ketidaknyamanan kehamilan dari 66,67% menjadi 93,33%. Selain itu juga terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai prenatal yoga yaitu 73,33%, sedangkan pada kader posyandu sebanyak 86,67% dari 16,67% yang dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 1. Hasil *PreTest* dan *Post Test* Pengetahuan Ibu Hamil Mengenai Ketidaknyamanan Kehamilan

Kategori	Pre Test		Post Test	
	f	%	f	%
- Rendah	5	33,33	1	6,67
- Tinggi	10	66,67	14	93,33

Tabel 2. Hasil *PreTest* dan *Post Test* Pengetahuan Ibu Hamil Mengenai Prenatal Yoga

Kategori	Pre Test		Post Test	
	f	%	f	%
- Rendah	15	100	4	26,67
- Tinggi	0	0	11	73,33

Kurangnya pengetahuan ibu hamil mengenai ketidaknyamanan kehamilan bisa disebabkan oleh beberapa factor diantaranya masih rendahnya tingkat pendidikan maupun pengalaman ibu dalam menghadapi ketidaknyamanan kehamilan. Sebenarnya ketidaknyamanan selama hamil ini merupakan keadaan yang fisiologis. Namun keadaan ini menjadi keluhan yang berdampak masalah pada beberapa ibu hamil diantaranya adanya rasa kekhawatiran terhadap bayi yang dikandung, gelisah ataupun cemas terhadap keluhan yang sebenarnya merupakan ketidaknyamanan yang masih normal selama hamil.

Sebenarnya keluhan ini termasuk dalam kategori normal dan dapat diatasi sendiri oleh ibu hamil tanpa harus selalu melakukan pemeriksaan ke pelayanan kesehatan diantaranya

dengan memberikan informasi yang tepat cara mengatasi ketidaknyamanan kehamilan tersebut salah satunya dengan melakukan yoga ibu hamil atau yang dikenal dengan prenatal yoga.

Prenatal Yoga adalah jenis yoga yang dirancang khusus untuk ibu hamil. Prenatal yoga ini dilakukan untuk menjaga keseimbangan antara emosional, mental, fisik, dan spiritual pada ibu hamil. Gerakan pada prenatal yoga berfokus pada teknik dan pose yang aman di setiap trimester kehamilan.

Dalam melakukan prenatal yoga diperlukan dukungan dan semangat dari peserta sebagai motivasi peserta agar mampu menjaga keseimbangan disetiap gerakan yoga dan peserta dapat konsentrasi selama yoga sehingga yoga dapat menjadikan pengalaman yang berharga bagi ibu hamil dan kader. Dukungan ini dapat dilihat dari segi antusiasnya dan semangat ibu hamil sehingga mereka meminta penambahan waktu untuk pelaksanaan prenatal yoga. Manfaat yoga pun dapat dirasakan oleh ibu hamil diantaranya berkurangnya keluhan-keluhan selama hamil seperti nyeri pinggang dan punggung, nafas yang terengah-engah atau sesak nafas, mudah lelah, kesulitan tidur, sakit kepala. Gerakan-gerakan yang ada di dalam prenatal yoga akan membuat sirkulasi darah berjalan dengan lancar. Keadaan ini akan membuat ibu hamil menjadi nyaman dan tenang untuk relaks dan beristirahat. Manfaat lain dari prenatal yoga dapat membantu ibu hamil agar selalu sehat dan bugar serta mempersiapkan ibu hamil dalam menjalani persalinan yang sehat dan menurunkan risiko komplikasi.



Gambar 3. Gerakan prenatal yoga yang dilakukan pada ibu hamil

Selain ibu hamil, kader juga dilibatkan untuk mengikuti prenatal yoga dengan tujuan memotivasi ibu hamil agar bersemangat melakukan prenatal yoga. Bila dilihat dari evaluasi pada tabel 3 mengenai pengetahuan kader terhadap prenatal yoga terdapat peningkatan pengetahuan dari 16,67% menjadi 86,67%. Dari evaluasi ini kader mempunyai peranan penting agar prenatal yoga tetap berjalan dengan baik. Dukungan mitra juga sangat penting sehingga prenatal yoga tidak hanya berjalan ketika adanya kegiatan-kegiatan dari pihak lain namun dilaksanakan secara berkelanjutan.

Tabel 3. Hasil PreTest dan Post Test Pengetahuan Kader Mengenai Prenatal Yoga

Kategori	Pre Test		Post Test	
	f	%	f	%
- Rendah	25	83,33	4	13,33
- Tinggi	5	16,67	26	86,67



Gambar 4. Gerakan prenatal yoga yang dilakukan oleh kader posyandu

Tabel 4. Distribusi Kemampuan Ibu Hamil Dalam Melakukan Prenatal Yoga

	Mampu (%)	Tidak mampu (%)
Penguasaan gerakan Prenatal Yoga	50	50
Keseimbangan	70	30
Semangat	90	10

Tabel 5. Distribusi Kemampuan Kader Dalam Melakukan Prenatal Yoga

	Mampu (%)	Tidak mampu (%)
Penguasaan gerakan Prenatal Yoga	70	30
Keseimbangan	80	20
Semangat	100	10

Walaupun para kader posyandu maupun ibu hamil belum pernah mendengar atau terpapar prenatal yoga namun dapat dilihat pada tabel 4 dan tabel 5 semangat yang sangat luar biasa dalam melakukan setiap gerakan prenatal yoga. Mereka mayoritas mampu melakukan setiap gerakan-gerakan yoga, dan dapat menjaga keseimbangan gerakan yoga tersebut. Walaupun jadwal kegiatan pengabdian masyarakat suda berakhir namun hal ini tetap menjadi harapan bagi kader agar tetap dilaksanaAn seterusnya. Kader dan ibu hamil sangat merasakan manfaat dari prenatal yoga. Selain itu dari ibu hamil yang memasuki masa persalinan dapat merasakan manfaatnya disaat proses persalinan berlangsung sehingga dapat melahirkan secara normal.

4. KESIMPULAN

Meningkatnya pengetahuan ibu hamil mengenai ketidaknyamanan kehamilan dari yaitu 93,333% dan mengenai prenatal yoga sebanyak 73,33%. Meningkatnya pengetahuan kader mengenai prenatal yoga. 50% ibu hamil menguasai gerakan prenatal yoga, 70% mampu menjaga keseimbangan gerakan yoga dan 90% ibu hamil semangat mengikuti prenatal yoga,. 70% kader menguasai gerakan prenatal yoga, 80% mampu menjaga keseimbangan gerakan yoga dan 100% kader semangat mengikuti prenatal yoga

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Poltekkes Kemenkes Riau yang telah memberi dukungan financial terhadap pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprillia Yessy. (2020). *Prenatal Gentle Yoga*. Jakarta. Penerbit: PT Gramedia Pustaka Utama
- Kemenkes RI, (2016). *Buku Kesehatan Ibu dan Anak*. Jakarta: Direktorat Kesehatan Keluarga
- _____, (2020). *Buku Kesehatan Ibu dan Anak*. Jakarta: Direktorat Kesehatan Keluarga
- Mandriawati, g.a. (2012). *Asuhan kebidanan antenatal*. Jakarta: EGC
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2007. Konsep Perilaku dan Perilaku Kesehatan. Dalam *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta. hlm. 133–151.
- Widdowson, R., 2002. *Yoga Untuk Kehamilan*. Jakarta. Penerbit: Erlangga