

# **PELAKSANAAN KELAS IBU HAMIL DI PUSKESMAS AIR PUTIH : MELALUI PENYULUHAN PERUBAHAN FISIK IBU HAMIL DAN APLIKASI YOGA DALAM KEHAMILAN**

Chandra Sulistyorini, Sumiati, Melly, Annita, Fadhilaah, Maria Karmelia Wung Song, Vasa Aprilia Vagita, Ana Perlita Kordelia

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wiyata Husada Samarinda

email : [chandrasulistyorini@stikeswhs.ac.id](mailto:chandrasulistyorini@stikeswhs.ac.id)

**Abstrak :** Seorang wanita hamil sering mengalami banyak perubahan, baik itu perubahan secara fisik maupun perubahan secara psikologis. Prenatal Yoga yang dilakukan selama kehamilan dapat membantu wanita fokus pada proses persalinan, bersiap untuk mentolerir nyeri, serta mengubah stres dan kecemasan menjadi energy. Tujuan dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah memberikan kesempatan Ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Air Putih Untuk memahami mengenai perubahan yang terjadi selama kehamilan dan dapat mempersiapkan proses persalinannya melalui Prenatal Yoga/ Yoga dalam Kehamilan. Kegiatan ini dilakukan pada Ibu Hamil di Wilayah kerja Puskesmas di Air Putih Pada Hari Sabtu, 2 Februari 2019. Dalam PkM ini mendapatkan respon yang positif dari Ibu Hamil beserta Pasangannya. Ibu hamil tampak memberikan pertanyaan terhadap penyuluhan yang diberikan dan ketika mengikuti Yoga Prenatal tampak bersemangat dalam melakukan gerakan. Kegiatan ini akan dilakukan secara berkelanjutan antara Puskesmas Air Putih dan STIKES Wiyata Husada Samarinda, melalui kegiatan kelas Ibu Hamil dan kegiatan lainnya yang berhubungan dengan kesehatan Ibu dan Anak.

**Keyword :** Kelas Ibu Hamil, Penyuluhan, Yoga

*Abstract : A pregnant woman often experiences many changes, both physical changes and psychological changes. Prenatal Yoga that is done during pregnancy can help women focus on labor, prepare to tolerate pain, and convert stress and anxiety into energy. The purpose of this Community Service activity is to provide opportunities for pregnant women in the working area of the White Water Health Center to understand the changes that occur during pregnancy and can prepare for the delivery process through Prenatal Yoga / Yoga in Pregnancy. This activity was carried out for Pregnant Women in the working area of Puskesmas in Air Putih on Saturday, February 2, 2019. In this PkM received a positive response from Pregnant Women and their Partners. Pregnant women seemed to give questions to the counseling given and when attending the Prenatal Yoga seemed eager to make movements. This activity will be carried out on an ongoing basis between the Air Putih Health Center and STIKES Wiyata Husada Samarinda, through pregnant mothers class activities and other activities related to maternal and child health.*

**Keyword:** Pregnant Women Class, Counseling, Yoga

## **Pendahuluan**

Kehamilan diartikan sebagai suatu masa dimana terjadi perubahan dramatis baik fisiologis, psikologis, maupun adaptasi pada wanita (Dahro, 2012) Perubahan

fisiologis yang terjadi tidak hanya pada organ reproduksi tetapi juga sistem kardiovaskuler, pernafasan, ginjal, integumen, muskuloskeletal, neurologi, pencernaan dan endokrin. Perubahan

psikologis merupakan respon emosional yang terjadi akibat perubahan tubuh dan peningkatan tanggung jawab menghadapi hal baru dengan kehamilan. Perubahan sosial berupa perubahan peran sebagai ibu, yaitu dari seorang perempuan tanpa anak menjadi perempuan yang mempunyai anak, atau dari perempuan yang memiliki satu anak menjadi perempuan yang memiliki lebih dari satu anak (Bobak, 2005)

Untuk memelihara kesehatan ibu hamil, perlu dilakukan perawatan kehamilan. Penelitian yang dilakukan oleh Betmi, (2006), diketahui bahwa ada hubungan bermakna antara upaya perawatan kehamilan dengan kejadian persalinan lama ( $p=0,036$ ) dengan OR sebesar 3,596.5 Salah satu perawatan kehamilan pada trimester III adalah olahraga. Ternyata, bagi ibu hamil, olahraga juga mempunyai banyak manfaat. Olahraga dapat membantu dalam perubahan metabolisme tubuh selama kehamilan berdampak pada tingginya konsumsi oksigen pada tubuh, aliran darah jantung, volume dan curah jantung. Hal ini mengakibatkan perubahan peran jantung selama kehamilan yang berguna untuk membantu fungsi jantung, sehingga ibu hamil akan merasa lebih sehat dan tidak merasa sesak nafas (Anggraeni, 2010). Prasetyono (2010) menambahkan manfaat lain yaitu dapat mengurangi berat dan frekuensi nyeri punggung akibat kehamilan

dengan cara membantu mempertahankan postur tubuh yang lebih baik. Varney (2007) menyebutkan, ibu hamil yang berolah raga secara teratur, tingkat laporan mengalami ketidaknyamanan selama proses kehamilan lebih rendah, dan penyembuhan lebih cepat dibandingkan dengan yang tidak berolahraga selama kehamilan.

Yoga antenatal merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual. Yoga antenatal dapat membantu ibu hamil untuk mengendalikan pikiran, keinginan dan reaksi terhadap stres. Latihan yoga yang dilakukan diantaranya mencakup berbagai relaksasi, mengatur postur, olah napas dan meditasi selama satu jam, rutin setiap hari. Gerakan relaksasi, mengatur postur dan olah nafas ini sama dengan gerakan yang dilakukan pada saat senam hamil, karena teknik gerakannya menitikberatkan kepada latihan otot-otot diantaranya dada, perut, pinggang, dasar panggul, paha dan tungkai. Bentuk meditasi yang dilakukan selama yoga antenatal ini yaitu berupa imajinasi terbimbing, dimana ibu hamil dianjurkan mengatur posisi yang paling relaks, kemudian diminta untuk memejamkan mata dan mengikuti imajinasi yang diarahkan oleh petugas. Petugas mendeskripsikannya melalui kalimat dengan diiringi irama musik yang

lembut. Dengan kata lain yoga antenatal yaitu gabungan antara senam hamil dan distraksi melalui imajinasi terbimbing. (Narendran, 2005)

### **Metode**

Metode pelaksanaan kegiatan ini adalah penyuluhan dan pelaksanaan senam yoga dengan tahapan sebagai berikut:

- a. Persiapan
  1. Melakukan perizinan dilakukan oleh mahasiswa,
  2. Mencari peserta ibu hamil dengan cara memasang spanduk dan mensosialisasikan kegiatan.
  3. Menyiapkan perlengkapan sarana dan pra sarana oleh Pengabdian.
- b. Pelaksanaan  
Pengabdian dilaksanakan pada Sabtu tanggal 02 Maret 2019 di Puskesmas Air Hitam Pada Pukul 09.00 WITA dengan pemberian penyuluhan tentang perubahan fisik pada ibu Hamil dan setelah itu terdapat sesi Tanya jawab/ diskusi dan dilanjutkan dengan pelaksanaan senam Yoga dalam kehamilan oleh Ibu Hamil.

### **Hasil**

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini diikuti oleh 13 Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Air Putih Kecamatan Samarinda Ulu. Secara garis besar kegiatan ini terdiri dari bagian yakni

penyuluhan mengenai perubahan fisik selama kehamilan dan pelaksanaan yoga dalam kehamilan.

Pada pelaksanaan penyuluhan pada awalnya tim pelaksana memberikan salam dan memperkenalkan diri pada para peserta. Kemudian melanjutkan kegiatan dengan menyampaikan tema penyuluhan yakni perubahan fisik selama kehamilan. Adapun materi yang disampaikan meliputi perubahan-perubahan fisik yang terjadi pada Trimester 1, 2, dan 3 dimana sub pokok materi terdiri dari : perubahan pada sistem Reproduksi, Payudara / mammae, kulit, Perubahan metabolik dan kenaikan berat badan, kardiovaskular, Hematologis, pernafasan, urinaria, muskuloskeletal, hormonal. Ketika Pemateri menyampaikan penyuluhan para peserta tampak serius memperhatikan penjelasan yang disampaikan.

Setelah materi penyuluhan disampaikan, pemateri memberikan kesempatan pada para peserta untuk menyampaikan pertanyaan seputar dengan materi maupun sehubungan dengan masalah kesehatan ibu hamil. Para peserta tampak antusias memberikan pertanyaan. Adapun pertanyaannya meliputi : Apakah wajar terjadi kontraksi uterus pada usia kehamilan 7 bulan pada ibu hamil dengan kehamilan kembar ? Apakah ibu hamil boleh membeli obat tanpa resep dokteri ? Apakah nanas bisa menyebabkan

keguguran ? Apakah gizi hewani kurang bisa ditutupi dengan gizi nabati ? Apakah daun singkong bisa meracuni air ketuban ? Dan atas pertanyaan yang di berikan oleh peserta telah dijawab oleh pemateri.

Setelah sesi tanya jawab selesai, tim menyiapkan peralatan untuk pelaksanaan senam yoga dalam kehamilan. Pelaksanaan senam yoga dalam kehamilan berlangsung kurang lebih dalam tiga puluh menit. Adapun komponen latihannya terdiri dari : teknik pernapasan (pranayama), latihan pemanasan, postur yoga, dan meditasi metta (menjalin komunikasi dengan buah hati).

Pada komponen pranayama (pernapasan) dilakukan melalui teknik pernapasan diafragma, dan menggunakan teknik pernapasan berdengung (brahmari) Teknik pernapasan ini bermanfaat untuk mengusir kecemasan, menenangkan pikiran, dan mengatasi insomnia atau meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Dalam tahap ini para peserta mengikuti langkah ini dengan sangat baik dengan pendampingan dari Tim Pelaksana.

Pada tahap berikutnya peserta diminta untuk melakukan latihan pemanasan. Latihan pemanasan merupakan hal yang wajib dilakukan sebelum ibu beryoga. Latihan pemanasan bermanfaat untuk menghangatkan tubuh, meningkatkan kelenturan otot dan sendi dan mempermudah untuk melakukan

postur yoga, serta menghindarkan cedera pada otot dan ligamen (jaringan ikat sendi).

Setelah melakukan latihan pernapasan para peserta di pandu untuk melakukan gerakan inti yoga/ postur yoga. Yang terdiri dari 5 gerakan inti yakni melakukan postur anak (mudhasana), putaran sufi, bilikasana 1 (postur peregangan kucing), bilikasana 2 (postur peregangan kucing variasi 2), tadasana (postur berdiri gunung). Semua dilakukan peserta dengan pendampingan Tim Pelaksana.

Gerakan terakhir yang dilakukan peserta adalah gerakan meditasi (metta (menjalin komunikasi dengan buah hati) . Meditasi ini bertujuan untuk membangkitkan dan menguatkan rasa kasih sayang dan cinta kasih yang akan menjalin keterikatan antara kita dan makhluk hidup lainnya. Meditasi ini dilakukan dengan cara mengucapkan kalimat- kalimat pengharapan yang baik didalam hati. Saat melakukannya akan muncul perasaan kasih sayang dan cinta yang akan menghubungkan ibu secara batin dengan seseorang yang menjadi objek meditasinya, terutama sang bayi.

Setelah kegiatan senam yoga dilaksana tim pelaksana melakukan Evaluasi Pelaksanaan Yoga Dengan memberikan Kesempatan Ibu Hamil Merefleksikan apa yang dirasakan setelah pelaksanaan senam. Para peserta

merefleksikan apa yang dirasa setelah dilaksanakannya yoga dalam kehamilan yakni merasa lebih segar, senang, nyeri punggung yang dirasakan berkurang dan berharap Kegiatan Yoga Dalam Kehamilan ini bisa dilaksanakan secara Rutin di Wilayah Puskesmas Air Putih. Setelah itu tim menutup kegiatan Penyuluhan dan Pelaksanaan Yoga Dalam Kehamilan dan dijawab oleh para peserta dan diakhiri dengan sesi foto bersama.

### Dokumentasi Kesehatan



### Kesimpulan

Ibu Hamil mengalami banyak perubahan, baik itu perubahan secara fisik maupun perubahan secara psikologis. Dalam menghadapi perubahan tersebut Ibu Hamil bisa melakukan olahraga Yoga dalam kehamilan, dikarenakan dapat membantu ibu hamil untuk mengendalikan pikiran, keinginan dan reaksi terhadap stress.

### Rekomendasi

Sebaiknya dibentuk sarana komunikasi melalui grup social media ibu hamil dan tenaga kesehatan khususnya di Wilayah Kerja Puskesmas Air Putih dan bekerja sama dengan STIKES Wiyata Husada Samarinda untuk memantau kesehatan ibu dan anak dan sebagai media untuk mencegah komplikasi selama kehamilan.

### Referensi

- Anggraini, Yeti (2010), Asuhan Kebidanan Masa Nifas, Yogyakarta : Pustaka Rihama
- Arief, Nurhaeni. (2008). Panduan Lengkap Kehamilan Dan Kelahiran Sehat. Yogjakarta : AR Group

- Betmi, (2006), Hubungan Kondisi Fisik dan Upaya Perawatan Kehamilan dengan Kejadian Persalinan Lama di Kabupaten Bengkulu Selatan Tahun 2005 <http://www.fkm.undip.ac.id>, di akses Maret 2011.
- Bobak, I.M., Lowdermilk, D. & Jensen, M.D. (2005). Keperawatan maternitas. Alih bahasa. Wijayarini, M.A. & Anugerah, P.I. Edisi 4. Jakarta: EGC.
- Cunningham FG, Gant NF, Leveno KJ, Gilstrap III LC, Hauth JC, Wenstrom, KD. 2006. Fisiologi Kehamilan. In: Hartanto Huriawati et.al (eds.)Obstetri Williams. 21st ed. Jakarta: EGC
- Diah. (2012). Perubahan Anatomi pada Ibu Hamil Tiap Trimester [Internet]. Semarang: Jurnal Bidan Diah; 2012 [updated 2012 Nov 15; cited 2012 Dec 3]. Available from: [http://jurnalbidandiah.blogspot.com/2012/11/perubahan-anatomi-pada-ibu-hamil-tiap\\_2825.html](http://jurnalbidandiah.blogspot.com/2012/11/perubahan-anatomi-pada-ibu-hamil-tiap_2825.html)
- Dahro, Ahmad. (2012). Psikologi Kebidanan : Analisis Perilaku Wanita Untuk Kesehatan.Jakarta : Salemba Medika
- Danforth DN, Scott JR. 1986. Endocrine Physiology of Pregnancy. Obstetric and Gynaecology.
- Hacker NF. Endokrinologi Kehamilan. In: Nugroho E (ed.) (2001). EsensialObstetri dan Ginekologi. 2nd ed. Jakarta: Hipokrates.
- Hamilton (1995), Dasar-Dasar Keperawatan Maternitas, edisi 6 EGC. Jakarta
- Helen Varney (2007), Buku Saku Bidan. Jakarta
- Narendran (2005), [http/www. Bayi sehat.com/pregnancy-main menu – 39/263-yoga & kehamilan. Html](http://www.bayi.sehat.com/pregnancy-main-menu-39/263-yoga-&kehamilan.html)
- Prasetyono (2010), Buku Panduan Lengkap Bagi Wanita Yang Sulit Hamil, Tips Bisa Cepat Hamil. Yogyakarta Gara Ilmu
- Prawirohardjo, S. (2008). Fisiologi Kehamilan, Persalinan, Nifas, dan Bayi Baru Lahir. In: Saifuddin AB, Wiknjosastro GH (eds.) Ilmu Kebidanan. 4th ed. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Sindhu, Pujiastuti.(2009). Yoga untuk Kehamilan Sehat, Bahagia dan Penuh Makna. Bandung: Qanita.
- Sindhu, Pujiastuti. (2013). Hidup Sehat dan Seimbang dengan Yoga. Bandung: Qanita