



Edukasi Masyarakat Sehat Sejahtera (EMaSS) : Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat

Unit Pengabdian Masyarakat Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
<https://ejurnal2.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/emass>
E-ISSN: 2656-0364



UPAYA STRATEGIS UNTUK MENGURANGI KETIDAKNYAMANAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III MELALUI KELAS YOGA PRENATAL

Santi Yuliasuti*¹, Ir Ir Khairiyah²

^{1,2,3} Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, Indonesia

*e-mail: santiya33@gmail.com

ABSTRACT

During pregnancy, women need time to adapt to the various changes that occur within them. Physical changes, especially in the third trimester, such as frequent urination, shortness of breath, back pain, heartburn, constipation, insomnia and dyspnea cause discomfort in pregnant women. One way to overcome discomfort in the third trimester is to do exercises, namely antenatal yoga. The positive effects of yoga can reduce stress, anxiety and back pain throughout pregnancy. Therefore, researchers want to know the effect of prenatal yoga classes as a strategic effort to reduce discomfort in third trimester pregnant women through community empowerment. This research is a research method of socializing and practicing antenatal yoga for Trimester III pregnant women, carried out for 12 months, namely from January to December 2023, involving the coordinating midwife and CI of the Tamansari Community Health Center as well as 15 respondents from third trimester pregnant women. The location of the activity is in the Kahuripan Community Health Center Working Area, Tasikmalaya City. Research data was obtained, almost all pregnant women experienced discomfort during pregnancy, but after doing antenatal yoga 4 times in 20 minutes, the discomfort in pregnant women was reduced. All pregnant women felt comfortable and showed high enthusiasm for this activity and hoped that the antenatal yoga class activities could be carried out in a sustainable manner to improve the fitness and health of pregnant women.

Keywords: Third trimester, discomfort for pregnant women, yoga exercises

ABSTRAK

Selama kehamilan wanita memerlukan waktu untuk beradaptasi dengan berbagai perubahan yang terjadi dalam dirinya. Adanya perubahan secara fisik terutama pada trimester III seperti sering buang air kecil, sesak nafas, nyeri punggung, nyeri ulu hati, konstipasi, insomnia dan dispnea menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu hamil. Salah satu cara untuk mengatasi ketidaknyamanan di trimester III adalah dengan melakukan senam yaitu yoga antenatal. Efek positif dari senam yoga dapat mengurangi stress, kecemasan dan rasa sakit pinggang sepanjang kehamilan. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui pengaruh kelas yoga prenatal sebagai upaya strategis untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III melalui pemberdayaan masyarakat. Penelitian ini merupakan penelitian dengan metode sosialisasi dan praktik yoga antenatal kepada ibu hamil TM III, dilakukan selama 12 bulan yaitu pada bulan Januari sampai Desember 2023, dengan melibatkan bidan koordinator dan CI Puskesmas Tamansari serta 15 responden ibu hamil trimester III. Tempat kegiatan di Wilayah Kerja Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya, Data hasil penelitian diperoleh, hampir semua ibu hamil mengalami rasa tidak nyaman saat hamil, namun

setelah melakukan yoga antenatal 4 kali dalam 20 menit, rasa tidak nyaman pada ibu hamil sudah berkurang. Semua ibu hamil merasa nyaman dan menunjukkan antusias yang tinggi terhadap kegiatan ini dan berharap kegiatan kelas yoga antenatal dapat terlaksanakan secara berkelanjutan untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan ibu hamil.

Kata Kunci ketidaknyamanan ibu hamil, senam yoga, Trimester III

PENDAHULUAN

Pembangunan dibidang kesehatan tidak bisa dilepaskan dari upaya mewujudkan kesehatan anak sedini mungkin sejak dalam kandungan. Upaya kesehatan ibu telah dipersiapkan sebelum dan selama kehamilan bertujuan untuk mendapatkan bayi yang sehat. Gangguan kesehatan yang terjadi selama kehamilan dapat mempengaruhi kesehatan janin dalam kandungan hingga kelahiran dan pertumbuhan bayi selanjutnya (Astuti K. W. (2016)

Selama proses kehamilan berlangsung terjadi perubahan secara fisik yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama trimester III seperti sering buang air kecil, sesak nafas, nyeri punggung, nyeri ulu hati, konstipasi, insomnia, dispnea, ketidaknyamanan pada perineum, kram otot betis, varises, edema pergelangan kaki, mudah lelah, kontraksi Braxton hicks, mood yang tidak menentu, dan peningkatan kecemasan. Peningkatan berat badan, peningkatan tinggi fundus uteri, dan pembesaran perut (Hartini, 2018). Selama kehamilan wanita memerlukan waktu untuk beradaptasi dengan berbagai perubahan yang terjadi dalam dirinya. Karena Perubahan tersebut umumnya menimbulkan ketidaknyamanan dan kekhawatiran bagi sebagian besar ibu hamil (Nurhayati, 2020).

Yoga adalah cara yang ideal untuk tetap bugar selama kehamilan karena hampir semua pose yoga dapat dengan mudah dimodifikasi agar sesuai dengan kebutuhan saat hamil serta kemampuan wanita saat hamil (Yogantara, 2019). Yoga membantu membangun kekuatan otot dan fleksibilitas, dan mengajar wanita hamil untuk mendengarkan tubuhnya sendiri (Yossie, S. (2018) Efek positif dari senam yoga sangat bermanfaat bagi ibu hamil, dengan melakukan gerakan dari senam yoga akan dapat mengurangi stress, kecemasan dan rasa sakit pinggang sepanjang kehamilan dari hamil trimester pertama sampai trimester 3, senam yoga dapat juga mengurangi rasa sakit saat persalinan dan dapat memperpendek waktu persalinan kala 2 (IBI, 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Bidan Praktek Mandiri Supadmi Kunden Bulu Sukoharjo Maret sampai Mei 2014 dari 40 responden yang melaksanakan senam yoga terdapat 29 responden (72,5 %) yang rutin senam yoga sebanyak 3x dalam seminggu, dan yang tidak rutin senam yoga terdapat 11 responden (27,5 %). Sebagian besar responden merasakan kenyamanan sebanyak 33 responden (82,5%) dan sebanyak 7 responden (17,5%) merasakan ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III (Astuti, 2016).

Berdasarkan pada uraian latar belakang di atas, maka TIM mengangkat satu topik sesuai dengan kondisi yang dihadapi saat ini, yaitu : "Upaya Strategis Untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil Trimester III Melalui Kelas Yoga Prenatal Di Wilayah Kerja Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya Tahun 2023 ". Dengan tujuan untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III sehingga dapat menjalani kehamilannya dengan baik

METODE

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini dilakukan selama 12 bulan yaitu pada bulan Januari sampai Desember 2023, di Wilayah Kerja Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya, melalui metode sosialisasi dan praktik yoga antenatal kepada ibu hamil Trimester III. Materi yang diberikan mengenai yoga antenatal sesuai dengan pedoman. Pelaksanaan program kegiatan ini melalui tahap persiapan kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan kegiatan, evaluasi kegiatan, dan pembuatan laporan.

Persiapan pelaksanaan meliputi koordinasi dengan Kepala Puskesmas dan Bidan Puskesmas Kahuripan, identifikasi sasaran, mempersiapkan tempat dan sarana untuk kegiatan sosialisasi dan praktik yoga prenatal, menyusun rencana anggaran, menyusun leaflet dan video yoga antenatal serta pelatihan yoga antenatal pada Bidan Puskesmas Kahuripan.

Tahap selanjutnya adalah pelaksanaan kegiatan meliputi, identifikasi ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil dan pemeriksaan ibu hamil, sosialisasi manfaat yoga pada ibu hamil, bersama tim Bidan Puskesmas memberikan pengajaran/pelatihan kepada ibu hamil untuk pelaksanaan yoga antenatal dan evaluasi dilaksanakan pada saat pertemuan terakhir untuk mengetahui manfaat atau penurunan ketidaknyamanan pada ibu hamil setelah dilaksanakan senam yoga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Klasifikasi Ketidaknyamanan ibu hamil trimester III sebelum dilakukan senamyoga

Tabel .1 Ketidaknyamanan sebelum dilakukan senam yoga

| No | Ketidaknyamanan | Jumlah | Prosentase (%) |
|----|-----------------|--------|----------------|
| 1 | Nyeri pinggang | 5 | 33,33% |
| 2 | Mudah lelah | 3 | 16,67% |
| 3 | Kaki bengkak | 3 | 23,33% |
| 4 | Nyeri punggung | 4 | 26,67% |

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil bahwa ibu hamil mengalami ketidaknyamanan kehamilan yaitu nyeri pinggang, kaki bengkak dan nyeri punggung, sedangkan 1 orang ibu hamil mengalami mudah Lelah.

Tingkat ketidaknyamanan ibu hamil trimester III setelah senam yoga

Tabel 2 ketidaknyamanan setelah dilakukan senam yoga

| No | Keluhan | Jumlah | Prosentase (%) |
|----|-----------|--------|----------------|
| 1 | Berat | 0 | 0 |
| 2 | Menetap | 4 | 13,33 |
| 3 | Berkurang | 11 | 86,67 |

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat dilihat dan disimpulkan bahwa hampir seluruh 11 (86,67 %) ibu hamil mengalami penurunan ketidaknyamanan kehamilan setelah melakukan senam yoga.

Kegiatan antenatal yoga ini dilakukan selama 8 minggu dengan 4 kali pertemuan di Puskesmas Kahuripan. Dimana satu kali pertemuannya 60 menit terdiri dari : 15 menit pemeriksaan kehamilan (TTV, TFU, DJJ), jika ibu hamil ditemukan mengalami kontraindikasi maka tidak diperbolehkan mengikuti senam yoga hanya diperkenankan mengikuti

edukasi/pendidikan kesehatannya saja, 20 menit pelaksanaan senam antenatal yoga, 25 menit digunakan untuk melakukan edukasi/pendidikan kesehatan (ceramah) dan tanya jawab.

Pengabdian kepada masyarakat adalah usaha untuk menyebarkan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni kepada masyarakat. Kegiatan tersebut harus mampu memberikan suatu nilai tambah bagi masyarakat, baik dalam kegiatan ekonomi, kebijakan, dan perubahan perilaku (sosial). Uraikan bahwa kegiatan pengabdian telah mampu memberi perubahan bagi individu/masyarakat maupun institusi baik jangka pendek maupun jangka panjang.

SIMPULAN

1. Hampir semua ibu hamil mengalami rasa tidak nyaman saat hamil, namun setelah melakukan yoga antenatal 4 kali dalam 20 menit, rasa tidak nyaman pada ibu hamil sudah berkurang. Latihan yoga prenatal dirancang khusus untuk ibu hamil guna menjaga kebugaran.
2. Semua ibu hamil merasa nyaman dan bersemangat serta berkeinginan untuk mengikuti kelas antenatal yoga
3. Para peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi terhadap kegiatan ini, dan tanggapan positif dari mereka menunjukkan bahwa kegiatan ini sangat membantu dan memberi dampak positif bagi kesehatan fisik dan psikis para ibu hamil yang terlibat

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada CI Puskesmas Tamansari, bidan koordinator dan seluruh civitas akademi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah membantu dalam proses penelitian ini, semoga kegiatan kelas yoga antenatal dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dan meningkatkan taraf kesehatan ibu hamil di wilayah Puskesmas Tamansari

DAFTAR PUSTAKA

- Ai, Y., & Rukiyah. (2014). *Asuhan Kebidanan I*. Jakarta: Trans Info Media.
- Aldi. (2020). *Apa Itu Preeklampsia dan Bagaimana Pencegahannya*. Surabaya: dr Aldy Obgin.
- Almnabri AA, Al Ansari EA, Abdulmane MM, Saadawi DW, Almarshad TA, & Banoun AA. (2017). Management of Placenta Previa During Pregnancy. *The Egyptian Journal of Hospital Medicine*, 68, 1549-1553.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Astuti K. W. (2016). *Konsep Kebidanan dan Etikolegal dalam Praktik Kebidanan*. Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan
- Azhima, A. N., & Suratun. (2020). Waktu Muncul dan Frekuensi Peristaltik Usus pada Pasien Post Operasi dengan Mobilisasi Dini. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 78-85.
- Bala, K. (2012). *Pregnancy dan Yoga*. Retrieved from www.midwiferytoday.com.
- Bailon, G., & Maglaya. (2009). *Perawatan Kesehatan Keluarga*. Jakarta: Pusat Pendidikan Kesehatan Departemen Kesehatan RI.
- Bailon, S., & Maglaya, A. (2009). *Perawatan Kesehatan Keluarga*. Jakarta: Pusdiknakes Diana, S. &. (2017). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Ibu Hamil*. Surakarta: CV Kekata Gro
- Barat, P. D. (2019). *Standar Operasional Prosedur (SOP) Pelayanan Kebidanan*. Jawa Barat: PT Islampos Global Media.
- Berghella. (2017). *Obstetric evidence based guidelines*. CRC Press.
- Binawan Student Journal (BSJ)*.Kemenkes. (2017). *Profil Kesehatan Jawa Barat*.

- Bobak, I., & Lowdermilk, D. (2005). *Buku Ajar Asuhan Maternitas Edisi 4*. Jakarta: EGC
- Cunningham, F., KJ.Bloom, S., SL. Hauth, J., & DJ. Spong, C. (2014). *Obstetri William*. Jakarta:EGC.
- Fatimah, & Nuryaningsih. (2017). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas.
- Graves, K. N. (2007). *Family Empowerment as a Mediator between Family-Centered Systems of Care and Changes in Child Functioning: Identifying an Important Mechanism of Change*. Washington: Springer Science and Business Media.
- Hartini, E. E. (2018). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Malang: Wineka Media.
- Hayati, S. (2020). Pengaruh Konsumsi Tablet Fe Dengan Kejadian Konstipasi Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru. *Jurnal Medika Usada*
- IBI, J. B. (2019). *Standar Operasional Prosedur (SOP) Pelayanan Kebidanan*. Jawa Barat: PT. Islampos Global Media.
- Indrawati, N., Darmayanti, F., & Nurjanah, S. (2019). Pendidikan Kehamilan Resiko Tinggi
- Irianti, B., Halida, E. M., & dkk. (2015). *Asuhan Kehamilan Berdasarkan Bukti*. Jakarta: Cv Agung Seto.
- Manuaba. (2012). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB*. Jakarta: EGC.
- Nurhayati, B. S. (2020). *Reduksi Ketidaknyamanan Trimester III Melalui Senam Yoga*. Tia. *Yoga Ibu Hamil, Pustaka Bunda*, Jakarta; 2014
- Yogantara. (2019). *Modul Prenatal Gentle Yoga. Team trainer prenatal gentle yoga*.
- Yossie, S. (2018). *Prenatal-Postnatal Yoga*. Jakarta: Kompas Media Nusantara 2018.