

## PELAKSANAAN SENAM HAMIL YOGA UNTUK KESIAPAN IBU HAMIL TRIMESTER III MENGHADAPI PERSALINAN DI PUSKESMAS PUTRI AYU TAHUN 2019

Gustina

Program Studi Diploma 3 Kebidanan, STIKes Baiturrahim Jambi

email: gtina1870@gmail.com

### ABSTRACT

*Background:* One of antenatal care to do a quality approach is physical exercise, such as meditation / yoga. Practicing pregnant yoga exercises at this time is one of the self help solutions that support the process of pregnancy, birth and even childcare that can be done in antenatal classes. care, which is a means for group learning about maternal health, in the form of face-to-face aimed at increasing knowledge and skills about pregnancy, childbirth, postpartum care and newborn care (Depkes, 2010).  
*Target and uotcom:* Third pregnant women in the field antenatal care, aim for improve pregnant yoga for readiness face up childbirth.  
*Method implementation:* Implementation administrative preparation, socialization, evaluation.  
*Results :* Before doing yoga pregnancy exercise as many as 7 mothers were ready to give birth, 2 people were hesitant, and 1 person was afraid to face childbirth. After doing yoga exercise, the result: there are still doubts about 1 person, ready for 2 people and more ready for 7 people.  
*Conclusion:* The results before and after the yoga pregnancy exercise can be concluded that there is a change in the readiness of mothers in facing physical and psychological labor.  
*Suggestion :* Health centre carry out pregnancy exercise regularly scheduled yoga for pregnant women, especially pregnant third trimester

**Keywords:** Third pregnant women; yoga; childbirth

### ABSTRAK

Pendahuluan: Salah satu asuhan kebidanan yang dapat dilakukan sebagai pendekatan yang berkualitas adalah latihan fisik, seperti *meditasi/yoga*. Berlatih senam hamil yoga pada masa ini merupakan salah satu solusi *self help* yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan bahkan pengasuhan anak yang dapat dilakukan dalam kelas *antenatal care*, yang merupakan sarana untuk belajar kelompok tentang kesehatan ibu hamil, dalam bentuk tatap muka yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mengenai kehamilan, persalinan, perawatan nifas dan perawatan bayi baru lahir (Depkes, 2010). Target dan luaran: Ibu Hamil Trimester III di kelas antenatal care, bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam pelaksanaan senam hamil yoga untuk kesiapan menghadapi persalinan. Metode pelaksanaan: Pelaksanaan: persiapan administrasi, sosialisasi, pelaksanaan dan evaluasi. Hasil: Sebelum melakukan senam hamil yoga sebanyak 7 orang ibu siap untuk melahirkan, 2 orang ragu – ragu, dan 1 orang takut menghadapi persalinan. Setelah dilakukan senam hamil yoga maka hasilnya: masih ragu – ragu 1 orang, siap 2 orang dan makin siap 7 orang. Kesimpulan: Hasil sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil yoga maka dapat disimpulkan bahwa ada perubahan kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan fisik maupun psikis. Saran: Sebaiknya puskesmas melaksanakan senam hamil yoga secara teratur dan terjadwal bagi ibu hamil terutama hamil trimester ke III.

**Kata Kunci:** Ibu Hamil Trimester III; Senam Yoga; Persalinan

## PENDAHULUAN

Masalah kematian dan kesakitan ibu di Indonesia masih merupakan masalah yang perlu perhatian khusus. Namun dengan berbagai upaya yang berkesinambungan dan kerja keras bersama.

Angka Kematian Ibu (AKI) berdasarkan data Survei Demografi (SDKI) 1990 adalah 390/100.000 KH, kemudian turun perlahan hingga 305/100.000 KH tahun 2015. Target MDGs 2015 untuk angka kematian Ibu adalah menurunkan rasio hingga  $\frac{3}{4}$  dari angka 1990, sekitar 110 kematian ibu di setiap 100.000 KH. tetapi sampai sekarang masih berkutat diangka 305/100.000 KH, tentu saja masih belum sesuai harapan. Kemudian pemerintah tetap berupaya untuk tetap menurunkan AKI sesuai dengan target *Sustainable Development Goals* (SDGs) yaitu termasuk dalam tujuan kesehatan yang baik dan kesejahteraan masyarakat dari segala umur.

Penyebab kematian ibu dapat terjadi pada saat, kehamilan, persalinan dan nifas yang disebabkan oleh aspek medis, sosial, budaya dan agama. Penyebab kematian ibu masih berada pada: perdarahan (30,3%), hipertensi (27,1) infeksi, (7,3%) dan partus lama (1,8%) yang sangat mengancam nyawa ibu. Dalam mengatasi penyebab masalah tersebut diperlukan pendekatan yang berkualitas yang di mulai sejak perencanaan kehamilan, selama masa kehamilan dan masa persalinan.

Salah satu asuhan kebidanan yang dapat dilakukan sebagai pendekatan yang berkualitas adalah latihan fisik, seperti *meditasi/yoga*. Berlatih senam hamil yoga pada masa ini merupakan salah satu solusi *self help* yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan bahkan pengasuhan anak yang dapat dilakukan dalam kelas *antenatalcare*, yang

merupakan sarana untuk belajar kelompok tentang kesehatan ibu hamil, dalam bentuk tatap muka yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mengenai kehamilan, persalinan, perawatan nifas dan perawatan bayi baru lahir (Depkes, 2010).

Senam hamil yoga bagi kehamilan memfokuskan perhatian pada ritme nafas, mengutamakan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat (Krisnandi, 2010). Yoga adalah sejenis olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama dalam trimester III. Sedangkan menurut Indarti (2009), senam hamil yoga memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pernafasan (*pranayama*), *positions (mudra)*, meditasi dan *deep* relaksasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran anak secara alami dan sehat.

Senam hamil yoga selama kehamilan dapat meningkatkan berat lahir dan mengurangi kejadian prematur dan komplikasi persalinan menurut Narendran (2009) dari *Vivekananda Yoga Research Foundation* di Bangalore, dan rekannya yang mempelajari 169 ibu hamil yang dilatih dalam pendekatan terintegrasi untuk latihan senam hamil yoga dan 166 kelompok kontrol yang menerima perawatan kehamilan secara rutin dengan memberikan pelatihan yoga termasuk latihan berbagai teknik postur ("asana"), relaksasi, latihan pernapasan dalam ("pranayama"), dan meditasi, yang dilakukan selama 1 jam setiap hari. Terdapat 14% kelahiran prematur pada kelompok yoga dibandingkan dengan 29% kelompok kontrol. Selain itu dalam suatu hasil penelitian menunjukkan bahwa yoga dan meditasi dapat

mengurangi stress psikologis dan cedera fisik selama masa kehamilan dan persalinan, termasuk kecemasan dan rasa sakit (Amy E. B, et al, 2009) Jurnal.

Berdasarkan paparan diatas maka penulis tertarik untuk melakukan pengabdian pada masyarakat dengan judul “Pelaksanaan senam hamil yoga untuk kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi”

## TARGET DAN LUARAN

Dilakukan di kelas *antenatal care*, yang merupakan sarana untuk belajar kelompok tentang kesehatan ibu hamil, dalam bentuk tatap muka yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mengenai: meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam pelaksanaan senam hamil yoga untuk kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan.

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan dilaksanakan selama satu semester ganjil tahun 2019 dan bertempat di kelas ibu hamil trimester III di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. Pelaksanaan diawali dengan persiapan administrasi, sosialisasi: tujuan, manfaat, kemudian dilaksanakan senam yoga pada ibu hamil trimester III dan evaluasi hasil senam hamil yoga tentang kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Senam hamil yoga bagi kehamilan memfokuskan perhatian pada ritme nafas, mengutamakan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat (Krisnandi, 2010). Yoga adalah sejenis olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan

persendian dan menenangkan pikiran terutama dalam trimester III. Sedangkan menurut Indiarti (2009), senam hamil yoga memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pernafasan (*pranayama*), *positions* (*mudra*), meditasi dan *deep* relaksasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran anak secara alami dan sehat.

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan sesuai dengan rencana pelaksanaan maka hasil pengabdian pada masyarakat tentang senam hamil yoga adalah:

Tabel 1. Hasil sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga

No	Nama	Pekerjaan	Hasil	
			Pre	Post
1	Dina Amalia	IRT	Siap	Makin siap
2	Hasna	IRT	Siap	Makin siap
3	Selfia Rosa	Dagan	Ragu - ragu	siap
4	Kartika Rahmah	IRT	Takut	Masih ragu - ragu
5	Nida Fitria	PNS	Siap	Makin siap
6	Desi Amalia	IRT	Siap	Makin siap
7	Desri Maulina	Honor	Siap	Makin siap
8	Sartika	Guru	Ragu - ragu	siap
9	Ratna	Guru	siap	Makin siap
10	Reni Farida	Honor	siap	Makin siap

Dari hasil tabel diatas menjelaskan bahwa sebelum melakukan senam hamil yoga sebanyak 7 orang ibu siap untuk

melahirkan, 2 orang ragu – ragu, dan 1 orang takut menghadapi persalinan. Setelah dilakukan senam hamil yoga maka hasilnya: masih ragu – ragu 1 orang, siap 2 orang dan makin siap 7 orang.



Gambar 1. Relaksasi Senam Hamil Yoga

## KESIMPULAN DAN SARAN

### 1. Kesimpulan

Dari hasil sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil yoga maka dapat disimpulkan bahwa ada perubahan kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan fisik maupun psikis.

### 2. Saran

Disarankan bahwa senam yoga sangat baik dilakukan pada ibu untuk persiapan menghadapi persalinan dan sebaiknya puskesmas melaksanakan senam hamil yoga secara teratur dan terjadwal bagi ibu hamil terutama hamil trimester ke III.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Diucapkan termakasih kepada:

1. Kepala Puskesma Putri Ayu dan staf yang telah memberikan kemudahan dalam pelaksanaan senam hamil yoga
2. STIKes Baiturrahim yang memberikan dukungan moril dan materil sehingga

terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

## DAFTAR PUSTAKA

Amy E. B, et al. (2009). *The effects of mindfulness-based yoga during pregnancy on maternal psychological and physical distress.* <http://jognn.awhonn.org>. Diakses kamis 13 januari 2011.

Amy E. Beddoe 1 and Kathryn A. Lee. (2008). *Mind-body interventions during pregnancy.* JOGNN. <http://jognn.awhonn.org>. Diakses kamis 13 januari 2011.

Depkes RI. (2010). *Strategi akselerasi pencapaian target MDGs 2015.* [http://www.target\\_mdgs.pdf](http://www.target_mdgs.pdf). Diakses kamis 13 januari 2011.

Indarti, MT. (2009). *Panduan lengkap kehamilan, persalinan dan perawatan bayi.* (10th ed). Yogyakarta: Diglossia media.

Krisnadi, sofie rifayani. (2010). *Sinopsis yoga untuk kehamilan: sehat, bahagia dan penuh makna.* <http://www.bukukita.com>. Jakarta. Diakses kamis 13 januari 2011.

Nerendran,S.(2009). *Yoga improves pregnancy outcomes* Source: Journal of Alternative and Complementary Medicine 2005; 11: 237-44. Diakses 13 januari 2011.

Sastrosmoro & Ismael. (2010). *Dasar-dasar metodologi penelitian klinis.* (3th ed). Jakarta: Sagung Seto.

Sindhu, P. (2009). *Yoga untuk kehamilan sehat, bahagia dan penuh makna.*

*Seri bugar.* Bandung: Qonita, Mizan Pustaka.

Siska, Connie. (2009). *Siapa bilang yoga sulit.* Jakarta: Intisari Mediatama.

Stoppard, M. (2008). *Conception pregnancy and birth: ensiklopedia kehamilan.* Surabaya: Erlangga.

Wiadnyana, M.S. (2011). *The power of yoga for pregnancy and post-pregnancy.* Gramedia Widiasarana Indonesia. Jakarta: Taruna Grafika.