
Promosi Kesehatan tentang Post Natal Yoga di Wilayah Kerja Puskesmas Kebun Kopi

Nurbaiti^{1*}, Laida Sanilpa Tiwi²

^{1,2}Program Studi D III Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim
Jl. Prof M.Yamin, SH No.30 Lebak Bandung-Jambi, 36135, Provinsi Jambi, Indonesia.

*Email Korespondensi: nbaiti812@gmail.com

Abstract

The postpartum period begins when the placenta is born and ends when the uterine organs return to their pre-pregnancy state. During the postpartum period, they will experience physical and psychological changes, physical changes include the ligaments becoming soft and loose, the tense muscles of the uterus enlarging, posture The body changes to compensate for weight changes during pregnancy. Postpartum care is needed because it is a critical period for both mother and baby. Yoga is a type of body, mind and mental exercise that really helps mothers to strengthen their pelvic muscles, abdominal muscles and reposition the spine in a correct and good position, improve body posture, reduce discomfort in postpartum mothers. This community service activity aims to Mothers' knowledge and understanding increased, this activity was carried out in the Working Area of the Kopi Garden Community Health Center and was carried out on December 20 2021. The target of this activity was post partum mothers, totaling 20 people. The method used was lectures, discussions and questions and answers, using leaflet media, to measure the team's knowledge of performing pre test with good knowledge results of 8 (40%), poor knowledge of 12 (60%), and after education was carried out to determine the increase in mother's knowledge, it was carried out post test and the results obtained were good knowledge of 16 (80%) while poor knowledge was 4 (20%), so it can be seen that there was an increase in the mother's knowledge before and after the education. As a result of this activity, the mother's knowledge increased and the mother wanted to apply yoga independently at home.

Keywords: *education, post natal, yoga*

Abstrak

Masa nifas (puerperium) dimulai sejak plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Pada masa nifas akan mengalami perubahan fisik maupun psikis, perubahan fisik meliputi ligamen-ligamen bersikap lembut dan kendur, otot-otot tegang uterus membesar, postur tubuh berubah sebagai kompensasi terhadap perubahan berat badan pada masa kehamilan. Asuhan masa nifas di perlukan karena masa kritis baik untuk ibu maupun bayi. Yoga adalah jenis olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu untuk menguatkan kembali otot panggul, otot perut dan memposisikan kembali tulang punggung dalam posisi yang benar dan baik, memperbaiki postur tubuh, mengurangi ketidaknyamanan pada ibu nifas. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan agar pengetahuan dan pemahaman ibu meningkat, kegiatan ini dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Kebun Kopi dan di laksanakan pada tanggal 20 Desember 2021. Sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu post partum yang berjumlah 20 orang. Metode yang di gunakan ceramah, diskusi dan tanya jawab, dengan menggunakan media leaflet. Untuk mengukur pengetahuan, tim melakukan *pre test* dengan hasil pengetahuan baik sebesar 8 (40%), pengetahuan kurang sebesar 12 (60%), dan setelah di lakukan edukasi untuk mengetahui peningkatan pengetahuan ibu maka dilakukan *post test* dan didapatkan hasil, pengetahuan baik sebesar 16 (80%) sedangkan pengetahuan kurang sebesar 4 (20%) maka dapat dilihat bahwa,

473

adanya peningkatan pengetahuan ibu sebelum dan sesudah dilakukan edukasi, Hasil dari kegiatan ini pengetahuan ibu meningkat dan ibu ingin menerapkan yoga secara mandiri di rumah.

Kata Kunci: edukasi, post natal, yoga

PENDAHULUAN

Angka kematian yang dihimpun dari pencatatan program kesehatan keluarga di kementerian kesehatan pada tahun 2020 menunjukkan 4.627 kematian di Indonesia. Jumlah ini menunjukkan peningkatan dibandingkan tahun 2019 sebesar 4.221 kematian. Penyebab kematian ibu adalah perdarahan sebanyak 1.330 kasus, hipertensi dalam kehamilan sebanyak 1.110 kasus, dan gangguan sistem peredaran darah sebanyak 230 kasus. Jumlah kematian ibu di Provinsi Jambi pada tahun 2019 sebanyak 59 kasus, dan pada tahun 2020 sebanyak 62 kasus penyebab kematian ibu terbanyak yaitu perdarahan sebanyak 23 kasus, hipertensi pada masa kehamilan 17 kasus, infeksi 3 kasus. Upaya penurunan AKI dilakukan dengan menjamin agar setiap ibu mampu mengakses pelayanan kesehatan ibu yang berkualitas, seperti pelayanan kesehatan ibu hamil, pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan terlatih di fasilitas kesehatan, perawatan pasca persalinan bagi ibu dan bayi, perawatan khusus dan rujukan jika terjadi komplikasi dan pelayanan keluarga berencana termasuk KB pasca persalinan.¹

Masa nifas (puerperium) dimulai sejak plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Puerperium (nifas) berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari merupakan waktu yang diperlukan untuk pulihnya alat kandungan pada keadaan yang normal. pada masa nifas akan mengalami perubahan fisik maupun psikis, perubahan fisik meliputi ligamen–ligamen bersikap lembut dan kendur, otot-otot tegang uterus membesar, postur tubuh berubah sebagai kompensasi terhadap perubahan berat badan pada masa hamil. Asuhan masa nifas di perlukan karena masa kritis baik untuk ibu maupun bayi apabila tidak ditangani segera dengan efektif maka akan mengakibatkan kematian pada ibu. Perubahan psikologis mempunyai peranan yang penting pada ibu nifas dimana ibu menjadi sangat sensitif sehingga diperlukan pengertian dari keluarga terdekat. Peran bidan sangat penting dalam hal memberikan pengarahan pada keluarga tentang kondisi ibu serta pendekatan psikologis yang dilakukan bidan pada ibu nifas agar tidak terjadi perubahan psikologis yang patologis. Perubahan peran menjadi ibu baru seringkali membuat beberapa ibu merasakan kesedihan, kebebasan interaksi sosial dan kemandiriannya kurang kondisi ini dinamakan depresi postpartum.²

Mobilisasi sangat diperlukan untuk ibu nifas agar ibu merasa lebih sehat, melancarkan peredaran darah, memperbaiki kontraksi uterus, dan mempercepat proses involusi uterus selain mobilisasi dapat juga melakukan senam yoga. Yoga adalah jenis olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu untuk menguatkan kembali otot panggul, otot perut dan memposisikan kembali tulang punggung dalam posisi yang benar dan baik, memperbaiki postur tubuh, mengurangi ketidaknyamanan pada ibu nifas, misalnya sakit pingang, punggung, mengurangi stress dan ketegangan, mengurangi rasa nyeri, menambah ketenangan dalam diri dan Membuat pasca persalinan lebih bahagia menjalankan peran barunya sehingga *bounding* ibu dan bayi semakin baik, semakin dekat dan semakin hangat senam yoga dapat dilakukan 2-4 minggu postpartum pada persalinan normal dan 6-8 minggu post partum pada persalinan dengan *sectio caesaria* dengan di lakukan senam yoga maka ibu dapat mengurangi ketidaknyamanan pada masa nifas dan ibupun dapat menjalankan masa nifas dengan bahagia dan nyaman. Menurut hasil penelitian menyatakan bahwa penerapan yoga pada ibu post partum dapat mempercepat proses involusi uterus.³ Puskesmas Kebon Kopi adalah salah satu Puskesmas yang sudah

memberikan pelayanan senam hamil akan tetapi belum pernah memberikan pelayanan yoga pada ibu nifas untuk mempercepat proses pemulihan pada ibu nifas.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini di laksanakan pada tanggal 20 Desember 2021, kegiatan ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Kebun Kopi yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu post partum dalam kegiatan ini dibantu oleh 2 orang mahasiswa D3 kebidanan STIKes Baiturrahim, sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu post partum yang berjumlah 20 orang metode yang di gunakan adalah ceramah, diskusi dan tanya jawab, media yang digunakan adalah leaflet, untuk mengetahui pengetahuan ibu maka dilakukan *pre test* dan *post test* dengan memberikan beberapa pertanyaan.

Tahapan pelaksanaan dalam kegiatan ini adalah:

1. Persiapan kegiatan
 - a. Pengkajian dan analisa data awal
 - b. Identifikasi masalah
 - c. Menyusunan proposal
 - d. Menyiapkan izin lokasi
2. Pelaksanaan
 - a. Orientasi/perkenalan tim kegiatan dengan kelompok sasaran
 - b. Memberikan materi tentang Post Natal Yoga
 - c. Mengevaluasi
3. Penyusunan laporan meliputi, pembuatan laporan dan manuskrip

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu post partum tentang yoga pada ibu nifas serta ibu dapat melakukannya di rumah secara mandiri sehingga ibu dapat mengatasi ketidaknyamanan yang dirasakan setelah persalinan. Sebelum edukasi diberikan maka tim melakukan *pre test* dengan hasil pengetahuan baik sebesar 8 (40%), pengetahuan kurang sebesar 12 (60%), dan setelah di lakukan edukasi untuk mengetahui peningkatan pengetahuan ibu maka dilakukan *post test* dan didapatkan hasil pengetahuan baik sebesar 16 (80%) sedangkan pengetahuan kurang sebesar 4 (20%) maka dapat dilihat bahwa adanya peningkatan pengetahuan ibu sebelum dan sesudah dilakukan edukasi.

Masa nifas merupakan masa kebahagiaan bagi seorang ibu karena pada masa ini ibu telah bertemu dengan bayinya yang selama 40 minggu berada di kandungannya, ibu merasa terbebas dari ketidaknyamanan kehamilan yang dirasakan. Setelah persalinan ibu akan merasakan kelelahan secara fisik bahkan dapat mendorong terjadinya "*post partum blues*" maka dari itu ibu nifas membutuhkan aktivitas yang dapat memberikan kebugaran fisik dan mental.^{7 8} *Post natal* yoga adalah aktifitas yoga pada masa nifas dengan gerakan Teknik "vinyasa" atau bergerak secara mengalir yang diperuntukan bagi ibu pasca persalinan yang sehat dan boleh melakukan yoga, manfaat yoga pada ibu nifas adalah menguatkan kembali otot panggul, otot perut dan memposisikan kembali tulang punggung dalam posisi yang benar dan baik, merelaksasikan dan menyamankan kembali sekitaran leher dan kedua bahu, memperbaiki postur tubuh, meningkatkan kesehatan tubuh dan daya tahan tubuh, mengurangi stress dan ketegangan tubuh, kembali menghadirkan relaksasi dalam tubuh, menambah kesabaran dan ketenangan dalam diri, membuat ibu pasca persalinan menjadi lebih bahagia menjalani peran barunya sehingga bonding antara ibu dan bayi semakin baik, semakin dekat dan semakin hangat,¹⁰

Yoga dapat mengurangi ketidaknyamanan fisik dan psikologis pada Wanita kondisi nyaman pada wanita dapat merangsang pusat saraf di hipotalamus di otak dan menyebabkan pelepasan sel *neurohipofisis* (hipofisis posterior). Oksitosin yang disekresikan oleh sel-sel neuron di nucleus periventricular dan supraoptik hipotalamus. Oksitosin mengalir melalui serabut saraf ke hipofisis posterior dan dilepaskan ke aliran darah ketika saraf dirangsang, melalui aliran darah, hormon-hormon tersebut diangkut ke alveolus dan mempengaruhi sel-sel mioepitel untuk berkontraksi dan proses involusi uteri menjadi lebih cepat.⁶ Latihan yoga saat nifas dapat mempengaruhi percepatan proses involusi uterus. Proses involusi uterus adalah sebuah aktifitas otot-otot rahim yang berkontraksi setelah bayi lahir yang mana kontraksi rahim ini diperlukan untuk mnejepit pembuluh darah yang pecah dan membuka karena adanya pelepasan placenta.⁴ Dengan adanya kontraksi dan retraksi yang terus menerus ini maka akan menyebabkan terganggunya peredaran darah dalam uterus yang akhirnya mengakibatkan jaringan otot kekurangan zat-zat yang diperlukan sehingga ukuran jaringan otot-otot tersebut mengecil.⁹

Terdapat perbedaan yang signifikan antara ibu nifas yang melakukan senam yoga dan yang tidak melakukan senam yoga, dimana ibu yang melakukan senam yoga mengalami percepatan proses involusi uterus sedangkan yang tidak melakukan senam yoga proses involusi uterus lebih lambat.¹¹ Pemberian informasi tentang yoga pada ibu postpartum melalui penyuluhan / edukasi dapat meningkatkan pengetahuan seseorang, dimana promosi kesehatan menggunakan media seperti leaflet dapat memberikan informasi dan pemahaman kepada ibu postpartum. Menurut Notoatmodjo manfaat media adalah menimbulkan minat sasaran pendidikan, mencapai sasaran yang lebih banyak, membantu mengatasi banyak hambatan dalam pemahaman, menstimulasi sasaran pendidikan untuk meneruskan pesan-pesan kepada orang lain, mempermudah penyampaian bahan atau informasi kesehatan, mempermudah penerimaan informasi oleh sasaran/masyarakat, mendorong keinginan orang untuk mengetahui, kemudian mendalami dan akhirnya mendapatkan pengertian yang lebih baik serta membantu menegaskan pengertian yang diperoleh.⁵



Gambar 1: Monitoring dan evaluasi dengan Petugas Puskesmas

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berjudul Promosi Kesehatan Tentang Post Natal Yoga di Wilayah Kerja Puskesmas Kebun Kopi sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu nifas tentang pentingnya senam yoga pada ibu nifas guna untuk membuat ibu lebih sehat dan lebih bugar serta dapat mempercepat pemulihan pada masa nifas. diharapkan agar dapat mengadakan penyuluhan dan latihan post natal yoga pada ibu nifas sehingga pengetahuan dan pemahaman ibu nifas meningkat dengan adanya penyuluhan tersebut maka dapat meningkatkan kesehatan ibu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Stikes Baiturrahm atas dana dan fasilitas serta surat izin dalam melakukan pengabdian masyarakat ini dan juga kepada Kepala Puskesmas dan bidan yang telah memberikan izin tempat dan membantu dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga kegiatan ini berjalan dengan lancar

DAFTAR PUSTAKA

1. Profil Kesehatan Indonesia, 2020.
2. Astutik, R. Y. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Jakarta: CV. (Trans Info Media. 2015).
3. Sari, Kusumastuti, Indriyastuti. *Application Of Postpartum Yoga For Accelerating the Decrease of Uterine Involution*. University Research Colloquium (2021).
4. Sunarsih, Astuti. *Yoga Gymnology Of Process Involution uterus Mom post-Partum*. Vol.6 Issue 2. hal. 259-265. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan* (2021)
5. Notoatmodjo, Soekidjo. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. (PT Rineka Cipta. Jakarta. 2012)
6. Meilan. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Percepatan Involusio Uteri Pada Ibu Nifas. Vol. 03. No. hal 1-7. *Jurnal Fisioterapi dan Kesehatan Indonesia*. (2023)
7. Prawirohardjo, S. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: (PT. Bina Pustaka. 2014)
8. Rasunawati, R., Sari H. N., & Marlynda, M. Efektifitas Latihan Senam Yoga Terhadap Proses Involusi Uterus Ibu Nifas Di Praktek Mandiri Bidan Wilayah Kabupaten Bogor. *Jurnal Kesehatan* (2019)
9. Tim Trainner renatal Gentle Yoga. Modul prenatal gentle Yoga. (Kristara. 2016).
10. Mu'alimah, M., et al. Pengaruh Yoga terhadap Involusi Uterus pada Ibu Nifas. Vol. VII, No 1. Hal. 34-37. *Journal Of Health Science*. 2022