
Optimalisasi Prenatal Gentle Yoga dan Self Hypnosis dalam Meningkatkan Pengetahuan Ibu untuk Mengatasi Keluhan Selama Kehamilan Trimester III

Diane Marlin¹, Niki Astria², Dwi Rahmawati³, Lidya Kurniasari⁴

^{1,2,3,4}S1 Kebidanan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Adiwangsa Jambi. Jl. Sersan Muslim No.RT 24, The Hok, Kec. Jambi Sel., Kota Jambi, Jambi

Korespondensi Penulis: nikiastria29@gmail.com

Abstract

Complaints during pregnancy will continue to increase as the gestational age increases, pregnant women admit that they want actions or care that can reduce or overcome complaints felt by pregnant women so as to improve the welfare of pregnant women, through antenatal care by optimizing prenatal gentle yoga and self hypnosis. The method used in the implementation of this activity Pre-experimental design with a one group pretest posttest design using one group of subjects then measurements were carried out before and after treatment through counseling and demonstration of prenatal gentle yoga and self hypnosis by certified instructors with a total of 15 pregnant women in the third trimester then measured the level of knowledge of mothers to overcome discomfort with prenatal gentle yoga and self hypnosis. The results of this community service activity showed an increase in the knowledge of pregnant women where before being given education in the form of health counseling in overcoming complaints and how to overcome discomfort in mothers during pregnancy, the majority of pregnant women had good knowledge of 26.7% and the results of the evaluation after the implementation of counseling, the majority of pregnant women had good knowledge of 73.3%, so there was an increase of 46.6%. The conclusion in this activity is that partners experienced an increase in knowledge in overcoming complaints and how to overcome discomfort with prenatal gentle yoga and self hypnosis.

Keywords: knowledge, prenatal gentle yoga, pregnant women, self hypnosis

Abstrak

Keluhan pada kehamilan akan terus bertambah seiring bertambahnya usia kehamilan, ibu hamil mengakui bahwa mereka menginginkan tindakan atau asuhan yang dapat mengurangi atau mengatasi keluhan yang dirasakan ibu hamil sehingga meningkatkan kesejahteraan ibu hamil, melalui asuhan antenatal care dengan mengoptimalkan prenatal gentle yoga dan self hypnosis. Metode yang digunakan pada pelaksanaan kegiatan ini Pre-eksperimental design dengan rancangan one group pretest posttest design dengan menggunakan satu kelompok subjek kemudian pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan melalui penyuluhan dan demonstrasi prenatal gentle yoga dan self hypnosis oleh instruktur bersertifikat dengan jumlah ibu hamil trimester III sebanyak 15 orang kemudian diukur Tingkat pengetahuan ibu untuk mengatasi ketidaknyaman dengan prenatal gentle yoga dan self hypnosis. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini didapatkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil dimana sebelum diberikan edukasi berupa penyuluhan kesehatan dalam mengatasi keluhan dan cara mengatasi ketidaknyamanan ibu selama kehamilan mayoritas ibu hamil berpengetahuan baik sebesar 26,7% dan hasil evaluasi sesudah pelaksanaan penyuluhan mayoritas ibu hamil berpengetahuan baik sebesar 73,3%, maka terjadi peningkatan sebesar 46,6%. Kesimpulan dalam kegiatan ini mitra mengalami peningkatan pengetahuan dalam mengatasi keluhan dan cara mengatasi ketidaknyamanan dengan prenatal gentle yoga dan self hypnosis.

Kata Kunci : ibu hamil, pengetahuan, prenatal gentle yoga, self hypnosis

PENDAHULUAN

Saat kehamilan seringkali dirasakan keluhan tidak enak pada badan, baik karena kaku maupun fisiologis akibat kehamilan itu sendiri. Kehamilan merupakan suatu peristiwa bertemunya sel telur dan sperma di dalam atau di luar rahim dan berakhir dengan keluarnya bayi dan plasenta melalui jalan lahir. Definisi dari masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin, lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari haid terakhir.¹

Kehamilan ialah rentang waktu dimana terjalin pergantian situasi biologis perempuan diiringi dengan pergantian intelektual untuk menyesuaikan diri kepada pola hidup selama masa kehamilan. Pada rentang waktu ini situasi akan berdampak pada pergantian fungsi fisiologis serta metabolic. Sepanjang kehamilan akan menimbulkan ketidaknyamanan, terutama pada trimester II serta III. Ketidaknyamanan merupakan sesuatu perasaan yang kurang atau yang tidak menyenangkan untuk situasi raga atau psikologis pada ibu hamil. Bersamaan pembesarkan kandungan serta akumulasi berat tubuh pada kehamilan trimester III ibu hamil harus menyesuaikan diri terhadap perubahan yang dialami.²

Perubahan ini menimbulkan gejala spesifik sesuai dengan tahapan kehamilan yang terdiri dari tiga trimester. Periode yang membutuhkan perhatian khusus adalah selama trimester III, karena masa ini merupakan masa terjadi pertumbuhan dan perkembangan janin yang semakin meningkat. Berat badan yang meningkat drastis menyebabkan ibu hamil merasa cepat lelah, sukar tidur, nafas pendek, kaki dan tangan oedema. Sejalan dengan pertumbuhan janin dan mendorong diafragma ke atas, bentuk dan ukuran rongga dada berubah. Peningkatan tinggi fundus uteri yang disertai pembesaran perut, membuat beban tubuh lebih di depan. Dalam upaya menyesuaikan dengan beban tubuh yang berlebihan sehingga tulang belakang mendorong ke arah belakang, membentuk postur lordosis. Hal ini menyebabkan ibu merasakan pegal pada pinggang, varises dan kram pada kaki.³

Nyeri punggung disebabkan terjadinya ketidakstabilan sendi-sendi akibat melenturnya ligament, gangguan kurva spinalis, merengangkan otot abdomen dan peningkatan berat badan ibu menyebabkan ibu mudah merasa lelah dan memungkinkan ibu mengambil posisi postur tubuh yang salah. Beberapa penelitian menemukan bahwa 50-70% ibu hamil mengalami keluhan nyeri punggung pada beberapa tahapan kehamilannya.²

Jika nyeri punggung tidak segera ditangani, ini bisa mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pasca pascapartum dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan. Ibu hamil yang mengikuti program latihan terbukti menjalani masa persalinan lebih cepat dari biasanya primigravida 24 jam sedangkan untuk multi gravida 6-8 jam.⁴

Salah satu asuhan kebidanan yang diberikan untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil tersebut adalah olahraga. Bentuk olahraga yang membantu ibu hamil memperoleh power yang baik sehingga memperlancar proses persalinan yaitu prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual. Prenatal yoga dapat membantu ibu hamil untuk mengendalikan pikiran, keinginan dan reaksi terhadap stress. Prenatal yoga yang dilakukan diantaranya mencakup berbagai relaksasi, mengatur postur, olah nafas dan meditasi selama satu jam, rutin setiap hari. Teknik gerakannya menitik beratkan kepada latihan otot-otot diantaranya dada, perut, pinggang, dasar panggul, paha dan tungkai.⁵

Yoga merupakan kombinasi olah badan, pikiran serta psikologis yang membantu ibu melenturkan persendian serta meredakan ketidaknyamanan terutama pada trimester III. Senam yoga ibu hamil mempunyai 5 pandangan ialah bimbingan raga konsentrasi,

pernafasan(pranayama), positions (mudra), meditasi serta deep relaksasi yang dipakai buat membantu kelancaran dalam kehamilan serta persalinan. Yoga adalah aktifitas yang secara nyata mampu menggabungkan unsur psikologis-fisiologis, sementara aktifitas lainnya mayoritas lebih memiliki efek pada unsur fisik luar semata, sehingga yoga dapat dipandang sebagai salah satu filsafat hidup yang dilatar belakangi ilmu pengetahuan yang universal yakni pengetahuan tentang seni pernafasan, anatomi tubuh manusia, pengetahuan tentang cara mengatur pernafasan yang disertai senam atau gerak anggota badan, bagaimana cara melatih konsentrasi, menyatukan pikiran, dan lain sebagainya.⁶

Yoga memberikan manfaat yaitu dapat meningkatkan daya ingat, konsentrasi, menajamkan tingkat intelektual, menyeimbangkan emosi sehingga membuat hidup lebih kaya dan Bahagia.⁷ Yoga membawa kesadaran, kebebasan dan pencerahan. Maka dalam kehidupan modern, tubuh yang menahan beban fisik dan stress keseharian yang akan bertumpuk di bagian tubuh tertentu, dan mengakibatkan berbagai ketidak nyamanan fisik, mental, maupun psikis, sehingga melalui yoga, latihan yoga juga menyentuh fisik sehingga menimbulkan keselarasan antara fisik dan mental manusia.⁸

Gerakan yoga berefek positif bagi peredaran darah, memudahkan penyerapan gizi, serta membersihkan racun dari berbagai bagian tubuh. Sementara dari sisi psikologi yoga meningkatkan konsentrasi, fokus, dan meningkatkan ketenangan, juga kepuasan.⁹ Senam yoga ibu hamil dapat mengurangi keluhan fisik ibu hamil mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan. Dengan persiapan matang, ibu akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman.²

Terapi dari psikologi tingkah laku (behavioral) merupakan penerapan dari teknik dan prosedur yang berakar dari berbagai teori tentang belajar. Salah satu metodenya adalah hipnosis. Hipnosis adalah masa peralihan antara tidur dan sadar. Dalam keadaan hipnosis seseorang dapat memasukkan sugesti- sugesti positif yang diperlukan sesuai dengan tujuan penyembuhan.

Self-Hypnosis adalah suatu metode untuk memasuki pikiran bawah sadar, sehingga seseorang dapat melakukan pemrograman ulang terhadap pikiran bawah sadarnya sendiri dan juga pembersihan data sehingga yang tersisa hanyalah hal-hal yang benar-benar memberdayakan terhadap hidup dan diri seseorang. Self Hypnosis atau hipnosis diri membantu alam bawah sadar dengan cara meningkatkan kemampuan membayangkan (imajinasi). Karena logika bisa bekerja dengan alam bawah sadar, tetapi imajinasi merupakan bahasa bawah sadar. Dr Bruce Goldberg berpendapat bahwa semua hipnosis sebenarnya merupakan Self Hypnosis. seorang hypnotist (ahli hipnotis) hanya merupakan seorang pemandu atau guru dan siapapun bisa mempelajari teknik ini. Yang diperlukan semua orang untuk melakukan Self Hypnosis hanyalah keinginan dan penerapan teknik-teknik sederhana. Dan semua permasalahan pun dapat terselesaikan.

Tujuan Kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dalam mengatasi keluhan dan ketidaknyamanan melalui Prenatal Yoga dan Self Hypnosis pada ibu hamil trimester III di Desa Pematang Gajah

METODE

Kegiatan praktik prenatal yoga dan self hypnosis ini dilakukan di desa Pematang Gajah pada tanggal 24 Juni 2024 dan kami mendapatkan informasi dari wawancara kami yaitu terdapat 15 ibu hamil di wilayah kerja desa pematang gajah dengan mayoritas keluhan ibu hamil mudah lelah serta nyeri punggung dengan melibatkan *instruktur Prenatal Gentle Yoga* dan self hypnosis yang sudah tersertifikasi.

Sasaran dalam kegiatan pengabdian ini adalah ibu hamil dalam mengatasi berbagai keluhan dan ketidaknyamanan dalam kehamilan baik dari trimester III. Kemudian akan dilanjutkan dengan demonstrasi dari instruktur prenatal gentle yoga dan self hypnotis untuk memberikan gambaran ke ibu bagaimana melakukannya dengan tepat dan benar. Kegiatan ini diimplementasikan melalui pelatihan yang terdiri dari ceramah, tanya jawab, dan praktek. Pada saat ceramah akan disampaikan materi terkait pentingnya kesejahteraan ibu hamil serta manfaat prenatal yoga dan self hypnosis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Materi yang disampaikan membantu peserta (ibu hamil) dalam mengatasi ketidaknyamanan yang dialami ibu selama kehamilan terutama dengan adanya kondisi saat ini, dimana ibu hamil sangat dibatasi untuk melakukan kegiatan di luar rumah. Kegiatan berlangsung selama dua jam tiga puluh menit, setelah peserta mengikuti kegiatan, dilakukan evaluasi pelaksanaan kegiatan dengan melakukan evaluasi melalui pengisian kuesioner untuk melihat tingkat pengetahuan ibu terkait prenatal gentle yoga dan self hypnotis untuk mengatasi ketidaknyamanan ibu selama kehamilan.

Kegiatan pengabdian dilakukan pada tanggal 26 Juni 2024 di Balai Desa pematang Gajah di Desa Pematang Gajah Kecamatan Jambi Luar Kota Kabupaten Muaro Jambi. Kegiatan pengabdian dilakukan berupa penyuluhan dan demonstrasi Prenatal Yoga dan Self Hypnosis pada Ibu hamil di Desa pematang Gajah Sebanyak 15 Ibu Hamil.

Berdasarkan kegiatan pengabdian yang sudah kami lakukan adalah Pengambilan data, melakukan kunjungan pertama ke rumah keluarga binaan, Wawancara singkat untuk menggali faktor risiko, Pemeriksaan Fisik, Pemeriksaan gula darah sewaktu (GDS) dan melakukan pre-test. Selanjutnya kami melakukan penyuluhan kami melakukan post-test. Berdasarkan kegiatan ini didapatkan hasil pre test dan pos tet dari pengetahuan dan perilaku pasien serta keluarga binaan diabetes mellitus.

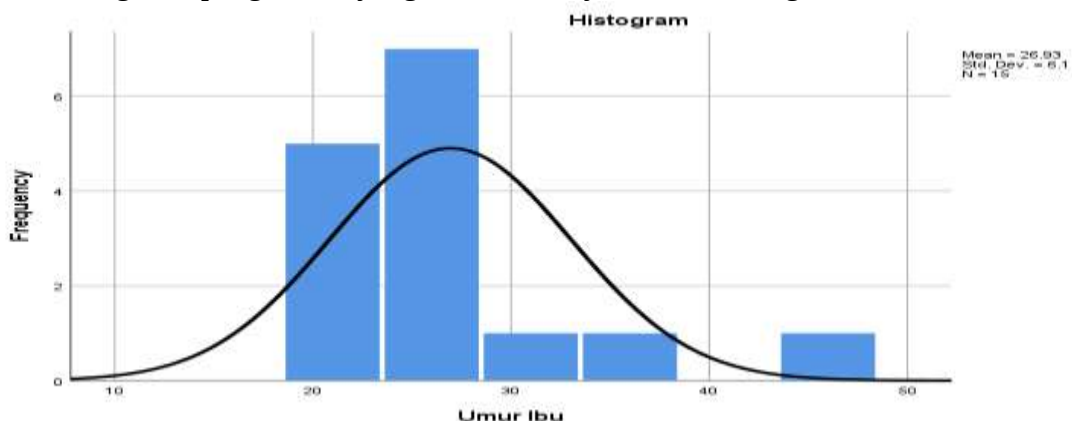


Gambar 1. Penyuluhan dan pemeriksaan pada ibu hamil



Gambar 2. Kegiatan prenatal gentle yoga dan self hypnotis pada ibu hamil

Kegiatan pengabdian yang dilakukan dijelaskan dalam grafik dan tabel berikut :



Berdasarkan grafik diatas, rata-rata ibu hamil yang menjadi peserta dalam kegiatan pengabdian Masyarakat ini berusia 26, 93 tahun.

Tabel 1. Peningkatan Pengetahuan ibu untuk mengatasi ketidaknyaman ibu selama kehamilan melalui prenatal gentle yoga dan self hypnotis

Pengetahuan	Prenatal gentle yoga dan self hypnotis				Total		P-value
	Pre		Post				
	f	%	f	%	f	%	
Baik	4	26,7	11	73,3	15	50,0	0,36
Cukup	7	46,7	3	20,0	10	33,3	
Kurang	4	26,7	1	6,7	5	16,7	
Total	15	100	15	100	30	100	

Dari tabel diatas didapatkan hasil sebelum penyuluhan dan demostrasi mayoritas responden berpengetahuan cukup sebesar 46,7 % dan minoritas memiliki pengetahuan baik dan kurang sebesar 26,7 %. Sedangkan hasil evaluasi kegiatan sesudah diberikan penyuluhan dan demostrasi tentang cara mengatasi ketidaknyaman selama masa kehamilan melalui prenatal gentle yoga dan self hypnotis mayoritas responden berpengetahuan baik sebesar 73,3 % dan minoritas memiliki pengetahuan Kurang sebesar 5 %. Adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil menjadi tolak ukur tercapainya indikator keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Yoga adalah sebuah ilmu yang menjelaskan kaitan antara fisik, mental, dan spiritual manusia untuk mencapai kesehatan yang menyeluruh yang bertujuan menyatukan atman (diri) dengan brahman (Sang Pencipta) Prenatal yoga merupakan modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan dengan kondisi fisik wanita hamil yang dilakukan dengan intensitas yang lebih lembut dan perlahan, untuk menghindari calon ibu dari cedera dan juga demi kenyamanan serta keamanannya.¹⁰

Prenatal yoga adalah salah satu bentuk olahraga yang dirancang khusus bagi ibu hamil untuk melatih tubuh dan napas yang sangat bermanfaat bagi kesehatan fisik maupun mental.¹¹ Ketidaknyamanan selama kehamilan adalah keadaan tidak nyaman yang dialami ibu hamil selama menjalani kehamilan trimester III yang disebabkan karena posisi dan ukuran bayi yang semakin membesar.¹²

Beberapa penyebab ketidaknyamanan selama kehamilan trimester III : a) sering BAK, disebabkan karena tekanan kepala janin yang sudah mulai masuk PAP. b) varises, predisposisi kongenital yang diperberat oleh faktor kehamilan yaitu faktor hormonal, berdiri terlalu lama, bendungan vena dalam panggul, BB yang meningkat. c) hemoroid, muncul dan memburuknya hemoroid akibat tekanan pada vena hemoradialis, mengakibatkan obstruksi vena oleh uterus yang membesar dengan adanya kecenderungan konstipasi selama kehamilan. d) konstipasi, disebabkan oleh tonus otot tractus digestifus menurun sebagai akibat pembesaran uterus. e) dispnea/ sesak napas, disebabkan karena terbatasnya ekspansi diafragma karena pembesaran uterus. f) edema, disebabkan karena tekanan rahim pada panggul, patologis (tanda-tanda pre eklamsi). g) sakit pinggang, disebabkan karena perubahan sikap pada kehamilan lanjut (titik berat badan berpindah ke depan), diimbangi dengan lordosis yang berlebihan sehingga terjadi spasmus otot pinggang.¹³ Nyeri punggung adalah salah satu rasa ketidaknyaman yang paling umumselama kehamilan. Nyeri punggung dapat terjadi karena adanya tekanan pada otot punggung ataupun pergeseran pada tulang punggung sehingga menyebabkan sendi tertekan.¹⁴

Beberapa cara pencegahan selama kehamilan agar ibu dan janin berada dalam kondisi sehat dan nantinya terjadi proses persalinan normal yaitu olahraga jalan pagi, bersepeda statis, aerobik, senam air, menari, dan yoga. Senam hamil memiliki beberapa metode latihan diantaranya yaitu yoga, pilates, kegel, hypnotherapy. Dengan berlatih yoga pada masa kehamilan merupakan salah satu solusi yang bermanfaat sebagai media self help yang akan mengurangi ketidaknyamanan selama masa hamil, membantu proses persalinan, dan bahkan mempersiapkan mental untuk masa-masa awal setelah melahirkan dan saat membesarkan anak. Ibu hamil yang berolahraga secara teratur, tingkat laporan mengalami ketidaknyamanan selama kehamilan lebih rendah dan penyembuhan lebih cepat daripada yang tidak berolahraga selama kehamilan. Selain terapi farmakologi, dari penelitian yang dilakukan oleh Wang et al. beberapa teknik komplementer yang dapat dijadikan alternatif pilihan pada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah telah dikembangkan antara lain khiropraktik (36,6%), akupunktur (44,6%), yoga (40,6%), pijat (61,4%), relaksasi (42,6%), dan akupresur.¹⁵

Self hypnosis merupakan prosedur hypnosis atau hipnoterapi yang dilakukan oleh subjek secara mandiri untuk memasuki kondisi hipnosis. Hipnosis upaya memengaruhi dan merubah aktivitas mental dasar yang mengarah ke pengalaman subjektif sebagai peningkatan perhatian terfokus. Hipnosis merupakan inovasi namun tanpa teknologi tinggi yang terbukti mengurangi kecemasan dan sebagai alat promosi kesehatan. Self hypnosis signifikan berhasil membuat individu lebih rileks khususnya pada Perempuan.¹⁶

KESIMPULAN

Kegiatan pelatihan prenatal gentle yoga dan self hypnosis telah dilakukan di Desa Pematang Gajah Kecamatan Jambi Luar Kota Kabupaten Muaro Jambi. Dari hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu dapat memberikan pelatihan yang telah dilakukan dapat. Kemudian dilakukan post dan pre tes terkait pengetahuan ibu hamil untuk mengatasi keluhan dan ketidaknyamanan dengan yoga dan self hypnosis.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan pengabdian Masyarakat ini sehingga bisa terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Elsarika D, Christina Roos E, Ernawati B. Pelatihan Senam Yoga Di Klinik Hj. Dewi Sesmera Di Tanjung Mulia. *Jurnal Abdimas Mutiara*. 2021;
2. Babbar S, Parks-Savage AC, Chauhan SP. Yoga during pregnancy: a review. *Am J Perinatol*. 2012;29(6):459–64.
3. Endang M, Umi Mustikasari. Pkm Yoga Prenatal Di Posyandu MekarWilayah Kerja UPT BLUD Puskesmas Tapung Hulu I. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 2021;
4. Sri Wahyuni, dkk. Perbandingan transcutaneous electrical nerve stimulation dan kinesio taping terhadap penurunan skala nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di puskesmas juwiring kabupaten kalten. *Motorik*. 2016;11(23):16–7.
5. Wulandari DA, Ahadiyah E, Ulya FH. Prenatal Yoga untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal SMART Kebidanan*. 2020;7(1).
6. Kwon R, et al. A systematic review: The effects of yoga on pregnancy, *European Journal of Obstetrics and Gynecology and Reproductive Biology*. Elsevier Ireland Ltd. 2020;250:171–7.
7. Nadholta P, Bali P, Singh A, Anand A. *Potential benefits of Yoga in pregnancy-related complications during the COVID-19 pandemic and implications for working women*. In Work. 2020;67(2).
8. Campbell V, Nolan M. It definitely made a difference’: A grounded theory study of yoga for pregnancy and women’s self-efficacy for labour. *Midwifery*. 2019;68.
9. Lučovnik M, Pravst T, Dinevski I, Žebeljan I, Dinevski D. Yoga during pregnancy: A systematic review. *Zdravniški Vestnik*. 2021;90:3–4.
10. Sindhu P. *Yoga Untuk Kehamilan Sehat, Bahagia, dan Penuh Makna*. PT Mizan Pustaka; 2011.
11. Aprillia Y. *Prenatal Gentle Yoga*. PT Gramedia Pustaka Utama; 2020.
12. Susanto A V. *Asuhan pada Kehamilan*. Pustaka Baru Press; 2019.
13. Dartiwen. *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. CV Andi Offset; 2019.
14. Rejeki ST. Pengaruh Yoga Prenatal terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Lia Azzahra Mom & Baby Spa Tegal. *Indonesia Jurnal Kebidanan*. 2019;3(2):67–72.
15. Permatasari R, Dewi. Efektifitas Teknik Akupresur Pada Titik BL23, GV 3, GV 4 terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan Trimester III di Puskesmas Jelakombo Jombang Ratna. *Jurnal Ilmiah : JHESTECH*. 2019;2(1):33–42.
16. Vandevusse L, et al. Impact of Self-Hypnosis in Women on Select Physiologic and Psychological. *JOGNN*. 2010;39(2):159–68.