

OPTIMALISASI GERAKAN YOGA SEBAGAI UPAYA PERSALINAN MINIM TRAUMA DI
PRAKTEK MANDIRI BIDAN LIA NOVIANTI
SUKAJADI BANYUASIN

Elvina Indah Syafriani¹, Dewi Ciselia²

¹ STIK SITI KHADIJAH PALEMBANG (Program Studi Kebidanan)

² Universitas Kader Bangsa Palembang (Program Studi Kebidanan)
Email : vivinsyaiful@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan : Proses persalinan merupakan proses yang penuh kejutan. Kita tidak bisa selalu memastikan proses persalinan berjalan dengan lancar maupun nyaman karena kemungkinan apapun bisa terjadi selama proses persalinan. Setiap perempuan menginginkan persalinannya berjalan lancar, bebas rasa nyeri dan minim trauma. Pencegahan dengan beberapa metode diperlukan untuk meringankan dan mempersiapkan ibu dalam menjaga kehamilan dan proses persalinannya. Intervensi dapat dilakukan oleh ibu selama kehamilan adalah dengan mengikuti latihan fisik seperti Prenatal Yoga. **Tujuan :** Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman pada Ibu hamil tentang pentingnya melakukan prenatal yoga secara rutin guna mengoptimalkan persalinan minim trauma secara alami dan sehat. **Metode :** Dalam kegiatan ini dilakukan penyuluhan dan sosialisasi tentang manfaat melakukan prenatal yoga secara rutin guna mengoptimalkan persalinan minim trauma secara alami dan sehat. **Hasil dan kesimpulan :** Hasil yang dicapai dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan serta pemahaman ibu hamil untuk rutin melakukan prenatal yoga selama kehamilannya guna mengoptimalkan persalinan minim trauma secara alami dan sehat.

Kata Kunci : Penyuluhan, Prenatal Yoga

ABSTRACT

Introduction: The birth process is a process full of surprises. We cannot always ensure that the delivery process goes smoothly or comfortably because anything can happen during the delivery process. Every woman wants her labor to run smoothly, pain-free and minimally traumatized. Prevention with several methods is needed to relieve and prepare mothers to maintain pregnancy and childbirth. Interventions that can be carried out by mothers during pregnancy are by participating in physical exercises such as Prenatal Yoga. **Objectives:** Increase knowledge and understanding of pregnant women about the importance of doing prenatal yoga regularly to optimize natural and healthy births with minimal trauma. **Methods:** In this activity, counseling and socialization was carried out about the benefits of doing prenatal yoga routinely in order to optimize births with minimal trauma in a natural and healthy way. **Result and conclusion:** The results achieved in the implementation of this activity are increasing the knowledge and understanding of pregnant women to routinely do prenatal yoga during their pregnancy in order to optimize births with minimal trauma in a natural and healthy way.

Keywords : Counseling, prenatal yoga

1. PENDAHULUAN

Proses persalinan merupakan proses yang penuh kejutan. Kita tidak bisa selalu memastikan proses persalinan berjalan dengan lancar maupun nyaman karena kemungkinan apapun bisa terjadi selama proses persalinan. Persalinan merupakan hal paling dinantikan sekaligus merupakan bayangan menakutkan untuk seorang ibu terutama pada ibu primigravida yang menyebabkan rasa nyeri dialami saat proses persalinan lebih lama sehingga risiko mengalami kelelahan lebih besar yang tentunya berakibat pada respon emosi berupa cemas, tegang, takut maupun panik.

Setiap perempuan menginginkan persalinannya berjalan lancar, bebas rasa nyeri dan minim trauma. Faktor yang berperan penting dalam proses persalinan yaitu kekuatan mendorong janin keluar meliputi his (kekuatan uterus) dan kontraksi otot dinding perut. Kondisi psikologis dapat berpengaruh terhadap tenaga ibu dan kelancaran proses persalinan.

Walaupun 97% persalinan adalah persalinan fisiologis, kecemasan dalam persalinan dapat menimbulkan ketegangan otot-otot polos dan pembuluh darah, sehingga terjadi kekakuan serviks dan hipoksia pada rahim yang menyebabkan impuls nyeri bertambah banyak, impuls nyeri melalui *thalamia limbic* ke *korteks serebri* dari akibat menambah rasa takut, sehingga kontraksi rahim berkurang. Hal ini mengakibatkan persalinan membutuhkan waktu yang lama dan mungkin membutuhkan alat bantu bahkan operasi *Caesar*.

Pencegahan dengan beberapa metode diperlukan untuk meringankan dan mempersiapkan ibu dalam menjaga kehamilan dan proses persalinannya. Pencegahan komplikasi persalinan bertujuan untuk membuat ibu dan bayi baru lahir dapat memperoleh derajat kesehatan yang tinggi dan terhindar dari berbagi ancaman dan fungsi reproduksi.

Berdasarkan kondisi tersebut perlu dilakukan *prenatal care* ibu hamil dengan tujuan persalinan yang fisiologis, ibu dan anak sehat. Keadaan ini dicapai melalui bantuan wanita hamil itu sendiri melalui ketenangan serta relaksasi tubuh sempurna. Intervensi dapat dilakukan oleh ibu selama kehamilan adalah dengan mengikuti latihan fisik seperti Prenatal Yoga. Prenatal Yoga merupakan olah raga atau latihan fisik yang berfungsi untuk mempersiapkan persalinan karena teknik latihannya menitikberatkan pada kelenturan otot jalan lahir, teknik pernapasan, relaksasi, dan ketenangan pikiran ibu selama menghadapi proses persalinan.

Diketahui banyak manfaat yang didapatkan dalam Prenatal Yoga terhadap proses persalinan yaitu kesiapan fisik dan psikologi pada ibu hamil, mengurangi rasa cemas selama kehamilan dan proses persalinan, meningkatkan kualitas tidur, mengurangi nyeri saat persalinan, mempercepat persalinan kala I, mempercepat persalinan kala II, dan membuat persalinan normal tanpa komplikasi.

Sarwendah (2015) dalam penelitiannya mendapatkan hasil bahwa ibu yang mengalami proses persalinan spontan lebih berpeluang terjadi pada ibu yang melakukan yoga prenatal secara teratur dibandingkan ibu yang melakukan yoga prenatal secara tidak teratur (Negari & Christiani, 2017).

2. MASALAH

Senam hamil yoga dapat membantu mempersiapkan kondisi fisik dan psikologi ibu hamil dalam menghadapi persalinannya. 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.

Solusi dari permasalahan yang telah dijabarkan dalam analisis situasi adalah memberikan pengetahuan dan pemahaman pada Ibu hamil tentang pentingnya melakukan senam yoga kehamilan secara rutin guna mengoptimalkan persalinan minim trauma secara alami dan sehat.

3. METODE

Kegiatan ini dilaksanakan dari tanggal 17 sd 21 Oktober 2022 dan kegiatan penyuluhan dan sosialisasi kesehatan dilaksanakan pada tanggal 22 Oktober 2022 di Praktik Mandiri Bidan Lia Novianti Sukajadi Banyuasin. Dalam melaksanakan kegiatan ini, tim bekerjasama dengan tempat praktek bidan dan jajaran terkait dalam menyampaikan penyuluhan dan sosialisasi kesehatan tentang manfaat pentingnya melakukan prenatal yoga kehamilan secara rutin guna mengoptimalkan persalinan minim trauma secara alami dan sehat. Peserta dalam kegiatan ini adalah ibu hamil. Peserta yang hadir berjumlah 20 orang, yang dibagi 2 sesi pertemuan.

Adapun kegiatan yang dilakukan meliputi :

1. Mengidentifikasi pengetahuan ibu-ibu terkait dengan kebutuhan dan manfaat melakukan prenatal yoga.
2. Persiapan sosialisasi atau penyuluhan kesehatan mengenai manfaat pentingnya melakukan prenatal yoga
3. Pelaksanaan sosialisasi atau penyuluhan manfaat melakukan prenatal yoga
4. Melakukan diskusi dan tanya jawab
5. Monitoring dan evaluasi pengetahuan ibu-ibu tentang manfaat melakukan prenatal yoga kehamilan secara rutin guna mengoptimalkan persalinan minim trauma secara alami dan sehat.

Bentuk kegiatan dalam pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan dan sosialisasi tentang manfaat melakukan prenatal yoga kehamilan secara rutin guna mengoptimalkan persalinan minim trauma secara alami dan sehat di PMB Lia Novianti Sukajadi Banyuasin. Adapun tahapan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah :

1. Tahap Pertama : Persiapan
Pada tahap ini dilakukan persiapan berupa: penyusunan dan pengajuan proposal pengabdian masyarakat, perijinan lokasi kegiatan, pengembangan bahan KIE yang akan digunakan dalam sosialisasi kesehatan.
2. Tahap Kedua: Pelaksanaan Kegiatan
Pada tahap ini dilakukan kegiatan sosialisasi tentang manfaat melakukan senam yoga kehamilan secara rutin guna mengoptimalkan persalinan minim trauma secara alami dan sehat di PMB Lia Novianti Sukajadi KM 14 Kabupaten Banyuasin.
3. Tahap Ketiga:

Pada tahap ini dilakukan pengkajian pemeriksaan antenatal care dan Prenatal Yoga.

4. Tahap Keempat: Penulisan Laporan Kegiatan
Pada tahapan ini dilakukan penulisan laporan kegiatan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kegiatan pengabdian ini, Pada tahap pengkajian data diperoleh melalui data sekunder dan data primer. Data sekunder diperoleh dari dokumentasi pasien ANC bidan, sedangkan data primer diperoleh dengan observasi dan wawancara langsung Praktek Bidan Mandiri Lia Novianti. Pengkajian meliputi pendataan, analisis, dan perumusan masalah. Pelaksanaan kegiatan pendataan di lakukan pada tanggal 17 sampai 21 Oktober 2022. Pada saat melakukan pengkajian terutama pada saat pendataan sebagian besar dibantu oleh bidan dan setelah di lakukan di temukan masalah antara lain: masih kurangnya ibu hamil yang mau beraktifitas fisik seperti olahraga ringan selama hamil dan kurangnya pengetahuan ibu tujuan dari kegiatan fisik selama hamil. Dari rumusan masalah yang di dapat maka di lakukan tindak lanjut dengan penyuluhan dan sosialisasi kesehatan. Adapun tujuan pelaksanaan penyuluhan ini sasarannya adalah ibu hamil di wilayah Praktek Bidan Mandiri Lia Novianti. Pelaksanaan penyuluhan dengan tema Optimalisasi Gerakan Yoga Sebagai Upaya Persalinan Minim Trauma di Praktek Mandiri Bidan Lia Novianti Sukajadi Banyuasin pada tanggal 22 Oktober 2022 yang melibatkan ibu hamil. Pada kegiatan penyuluhan dibuka forum diskusi tanpa batas pertanyaan, hal ini menyebabkan ibu hamil menjadi lebih antusias dalam mengikuti kegiatan penyuluhan.

Dari evaluasi yang dilakukan masyarakat mengalami peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan yang terlihat dari proses tanya jawab tentang pentingnya melakukan prenatal yoga kehamilan secara rutin guna mengoptimalkan persalinan minim trauma secara alami dan sehat.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui penyuluhan dan sosialisasi pada ibu hamil telah dilaksanakan sesuai dengan perencanaan yang telah dibuat tanpa mengalami kendala. Penyuluhan ini dilakukan supaya ibu hamil rutin dan mengerti penting nya melakukan prenatal yoga kehamilan guna mengoptimalkan persalinan minim trauma secara alami dan sehat, dan mengetahui bahwa prenatal yoga tersebut bisa dilakukan di fasilitas kesehatan seperti bidan yang sudah terlatih.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Ajeng, N. *Perubahan Adaptasi Fisiologis Ibu Hamil Trimester III*. Yogyakarta. 2012.
- Damayanti IP. Hubungan Teknik Pernafasan dengan Kemajuan Persalinan. *Jurnal Kesehatan Komunitas*. 2015 Nov 1;3(1):21-4.
- Depkes RI. 2017, *Asuhan Kebidanan Komunitas*. Jakarta : Depkes RI.

- Depkes RI. 2018. *Ashuan Kebidanan Komunitas*. Jakarta : Depkes RI
- Evrianasari N, Yantina Y. Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Outcome Persalinan. *Jurnal Kesehatan*. 2020 Sep 24;11(2):182-8. Budge S, Parker HA, Hutchings TP, Garbutt C. 2019. Environmental Enteric Lerory J, Frongila AE. 2019. Perspective What Does Stunting Really Mean? A Critical Review Of The Evidence. *Advances In Nutrition*. 10 (2), 196-204
- Fauziah L, Purwono RU, Abdurachman M. Efektivitas latihan yoga prenatal dalam menurunkan kecemasan pada ibu primigravida trimester III. Bandung: Universitas Padjajaran. 2016.
- Kemendes RI, 2016. *Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu*. Jakarta : Kemendes RI 938/Mendes/SK/VIII/2016 tentang Standar Ashuan Kebidanan Jakarta : Kemendes RI
- Maryunani Anik (2010). *Nyeri Dalam Persalinan, Teknik, Dan Cara Mengatasinya*. Jakarta: Trans Info Media.
- Nanny Lia Dewi, Vivian. 2011. *Ashuan Kehamilan Untuk Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nurasih N, Nurrochmi E. OPTIMALISASI POSISI JANIN MELALUI PRENATAL YOGA TERHADAP OUTPUT PERSALINAN DI PUSKESMAS WILAYAH KOTA CIREBON. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*. 2020 Nov 2;8(3):396-407.
- Rusmita E. Pengaruh senam hamil yoga terhadap kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan di RSIA Limijati Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*. 2015;3(2). Djamil A. Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku ibu balita menimbang anaknya ke posyandu. *Jurnal kesehatan*. 2017 Apr 30;8(1):127-34.
- Rahayu B, Kusuma RM, Sari AA. Optimalisasi Gerakan Yoga untuk Mengurangi Ketidaknyamanan pada Kehamilan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Formosa*. 2022 Apr 30;1(1):53-62.
- Rahayu D, Yunarsih Y. HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN PERILAKU PELAKSANAAN SENAM HAMIL PADA IBU PRIMIGRAVIDA. *Journals of Ners Community*. 2019 Jun 16;10(1):97-106.
- Sari PL, Nawangsari H. Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Penerapan Senam Yoga. *Jurnal Kebidanan*. 2019;9(2):163-70.