

## **Penyuluhan Kesehatan Meningkatkan Pengetahuan Tentang Manfaat Prenatal Gentle Yoga Pada Ibu Hamil**

**Nurhidayah<sup>1,\*</sup>, Risnah<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Jurusan Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
UIN Alauddin Makassar

\*Korespondensi E-mail: risnah@uin-alauddin.ac.id

### **Abstrak**

*Prenatal gentle yoga* merupakan salah satu jenis modifikasi dari *hatha* yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Yoga ialah gerakan tubuh dengan harmonisasi pikiran dan jiwa. Salah satu latihan yoga yang diperuntukkan untuk ibu hamil yakni Posisi Pranayama. Latihan yoga yang rutin selama masa kehamilan dapat meningkatkan berat badan janin dan mengurangi kelahiran prematur serta komplikasi persalinan. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat *prenatal gentle yoga*. Permasalahan yang ada diselesaikan melalui kegiatan penyuluhan masyarakat melalui tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Tahap persiapan dengan pengambilan data awal dan berkoordinasi dengan pihak Puskesmas untuk merencanakan proses pelaksanaan penyuluhan dengan tema sesuai kebutuhan ibu hamil, kemudian tahap pelaksanaan dimulai dengan dan memperkenalkan diri, menjelaskan maksud dan tujuan penyuluhan serta membagikan kuesioner untuk mengukur pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan penyuluhan. Tahap evaluasi terdiri dari diskusi dan tanya jawab serta pembagian kuesioner setelah penyuluhan kesehatan. Kegiatan ini terlaksana pada tanggal 2 Juni 2022 bertempat di Puskesmas Bajeng yang dihadiri oleh 21 ibu hamil. Kesimpulan terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan setelah pemberian penyuluhan kesehatan tentang manfaat *prenatal gentle yoga*.

**Keywords:** Ibu hamil, Pengetahuan, Prenatal Gentle Yoga

### **Abstract**

Prenatal gentle yoga is one type of modification of hatha yoga that is adapted to the condition of pregnant women. Yoga is a movement of the body with the harmonization of mind and soul. One of the yoga exercises intended for pregnant women is the Pranayama Position. Regular yoga practice during pregnancy can increase fetal weight and reduce preterm birth and childbirth complications. This community service aims to increase the knowledge of pregnant women about the benefits of prenatal gentle yoga. Existing problems are solved through community outreach activities through three stages, namely preparation, implementation and evaluation. The preparatory stage involves taking initial data and coordinating with the Puskesmas to plan the process of implementing counseling with a theme according to the needs of pregnant women, then the implementation stage begins with and introduces yourself, explains the aims and objectives of the counseling and distributes questionnaires to measure the knowledge of pregnant women before being given counseling. The evaluation phase consisted of discussion and question and answer as well as distributing questionnaires after health education. This activity was carried out on June 2, 2022 at the Bajeng Health Center which was attended by 21 pregnant women. The conclusion is that there are differences in knowledge before and after giving health education about the benefits of prenatal gentle yoga.

**Keywords:** Pregnant women, Knowledge, Gentle Yoga Prenatal

### **Pendahuluan**

Kehamilan merupakan peristiwa penting bagi kehidupan wanita. Pada masa kehamilan, ibu akan mengalami banyak perubahan baik secara fisik, psikis, sosial dan spiritual (Ngai F.W, 2011). Perubahan fisik ibuhamil dapat kita lihat dari perubahan bentuk tubuh, peningkatan berat badan, tidak sedikit bahkan mengalami komplikasi kehamilan seperti HT dan preeklampsia. Seiring dengan semakin besarnya kandungan ibu, secara psikis perasaan ibu gampang berubah ubah, sensitif, gampang stress, menangis, cemas, kesulitan bergerak, kualitas tidur yang menurun. Bukan hanya pada masa kehamilan. Kesehatan ibu hamil tentunya perlu mendapat perhatian khusus mulai dari masa kehamilan hingga persalinan, ibu bisa saja mengalami komplikasi yang tidak diharapkan, sehingga dapat mengancam jiwa ibu hamil. Oleh karena itu, setiap ibu hamil memerlukan asuhan selama masa kehamilannya (Salmah, 2006). Berbagai upaya bisa dilakukan untuk menghindari hal tersebut, salah satunya melalui tindakan non farmakologi dalam hal ini membiasakan ibu untuk melakukan aktifitas fisik guna untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil dan janin. Salah satu latihan fisik menurut *The American Collageof Obstetrians and Gynecologists*

adalah *prenatal gentle yoga* yang sudah dimodifikasi untuk ibu hamil (ACOG, 2015; Battle CL, Uebelacker LA, Magee SR, et al., 2015).

*Prenatal gentle yoga* adalah salah satu jenis modifikasi dari *hatha yoga* yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil (Tia, 2014). Yoga adalah gerakan tubuh dengan harmonisasi pikiran dan jiwa. Salah satu latihan yoga yang diperuntukkan untuk ibu hamil adalah Posisi Pranayama. Latihan yoga yang rutin selama masa kehamilan dapat meningkatkan berat badan janin dan mengurangi kelahiran prematur serta komplikasi persalinan (Attwood M and Lee Tara, 2013). Yoga terdiri atas tiga struktur utama yaitu olahraga, pernapasan dan meditasi. Yoga adalah ilmu yang menjelaskan keterkaitan antara fisik, mental dan spiritual manusia untuk mencapai kesehatan yang menyeluruh (Muria, 2018).

Penelitian (Nurhidayah, 2020) tentang *Prenatal Gentle Yoga* efektif terhadap kestabilan tekanan darah sistol pada ibu hamil, dengan menunjukkan bahwa *Prenatal Gentle Yoga* memiliki efek yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah sistol, denyut jantung janin dan kecemasan. *Prenatal Gentle Yoga* memperbaiki aliran darah, mengoptimalkan penyerapan oksigen dan nutrisi, serta memperkuat otot paru-paru untuk menarik oksigen agar disebarkan dan diserap oleh seluruh tubuh.

Unsur dalam *prenatal gentle yoga* yang dapat juga membantu menurunkan keluhan gangguan istirahat tidur adalah pada bagian relaksasi dan meditasi. Pada saat melakukan meditasi ibu lebih rileks, bisaberkomunikasi dengan bayi, merasakan gerakan bayi serta selama proses meditasi ibu mengolah nafas. Yoga selama kehamilan membantu ibu berfokus pada proses persalinan, menyiapkan diri untuk mentolerir nyeri, serta mengubah stres dan kecemasan menjadi energi. Salah satu issue teridentifikasi di masyarakat khususnya Ibu hamil adalah pentingnya peningkatan kemampuan latihan pernapasan sebagai *prenatal preparation* pada ibu hamil. Melalui *peningkatan kemampuan pernapasan melalui prenatal gentle yoga* persendian ibu lebih lentur dan pikiran lebih tenang, terutama ibu hamil trimester II dan III sertamenambah pengetahuan ibu hamil tentang kehamilan dan persiapan persalinan. Latihan pernafasan di tiap gerakan-gerakan yoga nantinya akan berkontribusi pada saat ibu menghaapi persalinan karena nafas adalah kuncikeberhasilan persalinan. (Attwood M and Lee Tara, 2013).

*Prenatal Gentle Yoga* merupakan salah satu intervensi yang baru berkembang di Sulawesi Selatan. Sehingga, masyarakat yang mengenaltentang senam Yoga ini masih dominan pada masyarakat perkotaan. Sedangkan pada masyarakat pedesaan, hampir tidak mengenal tentang terapi ini. Studi pendahuluan yang dilakukan pada Puskesmas Bajeng Kab.Gowamenunjukkan >90% dari 35 Ibu hamil mengatakan belum mengetahui tentang senam Yoga. Berdasarkan hal tersebut, dan berbagai bukti empiris yang menunjukkan efektivitas Yoga dalam mengatasi masalah kesehatanibu hamil, maka perlu dilakukan pengabdian masyarakat tentang “meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat *Prenatal Gentle Yoga* di Puskesmas Bajeng Kabupaten Gowa

### **Tujuan Kegiatan**

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat *prenatal gentle yoga*

### **Manfaat Kegiatan**

Peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat *prenatal gentle yoga* di wilayah kerja Puskesmas Bajeng Kabupaten Gowa *prenatal gentle yoga* di wilayah kerja Puskesmas Bajeng Kabupaten Gowa

### **Metode**

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai dengan tahap persiapan dengan pengambilan data awal terkait masalah atau kebutuhan masyarakat khususnya ibu hamil di

wilayah kerja Puskesmas Bajeng Kabupaten Gowa, selanjutnya berkoordinasi dengan pihak PKM untuk merencanakan proses pelaksanaan penyuluhan dengan tema sesuai kebutuhan dan menentukan waktu dan tempat pelaksanaan. Menyiapkan materi penyuluhan, absen peserta penyuluhan, leaflet dan poster kegiatan pengabdian masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari kamis, tanggal 2 Juni 2022 bertempat di Puskesmas Bajeng Kabupaten Gowa. Tahap pelaksanaan dimulai dengan pendahuluan yaitu memberikan salam dan memperkenalkan diri, menjelaskan maksud dan tujuan penyuluhan serta membagikan kuesioner untuk mengukur pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan penyuluhan. Kemudian pembahasan dengan menjelaskan materi penyuluhan mengenai pengertian, mafaat, faktor yang mempengaruhi, indikasi dan kontraindikasi serta SOP cara melakukan *prenatal gentle yoga*. Selanjutnya dilakukan evaluasi dengan memberikan kesempatan pada ibu hamil untuk bertanya dalam proses diskusi kemudian membagikan kembali kuesioner untuk menilai pengetahuan ibu hamil tentang manfaat prenatal gentle yoga setelah diberikan penyuluhan kesehatan.

### Hasil dan Pembahasan

Penyuluhan kesehatan tentang manfaat yoga dihadiri oleh 21 orang ibu hamil dan dilaksanakan pada hari kamis tanggal 2 juni bertempat di Puskesmas Bajeng kabupaten Gowa. Berdasarkan hasil perhitungan kuesioner pre dan post penyuluhan yang terdiri dari 17 pernyataan yang telah disusun oleh peneliti tentang manfaat dari prenatal gentle yoga menggunakan skala gutman dengan nilai (1) jika ibu hamil menjawab benar dan nilai (0) jika ibu hamil menjawab salah, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 1: Hasil Pengetahuan Pre dan Post Penyuluhan**

No.	Nama	Pengetahuan (Pre)	Pengetahuan (Post)
1	Hamiati	2	9
2	Ira Nusfira	5	11
3	Dani	4	12
4	Nur Hijrah	2	10
5	St. Khaerani Rabbi	5	12
6	Junaeda	2	8
7	Nua Asizah	2	6
8	Winda	4	9
9	Nurjannah	4	12
10	Risma	5	12
11	Nur Annisa	6	13
12	Munadiah	4	12
13	Nurul Istiqamah	4	13
14	Ernawati	7	15
15	Sri Nurjannah	7	16
16	Wirda	4	9
17	Susilawaty	7	13
18	Musfirah	2	6
20	Nurmalasari	4	8
21	Nurwahida	2	8

Berdasarkan tabel 1 maka diperoleh hasil dari 21 ibu hamil, terdapat 3 ibu hamil yang memiliki skor pengetahuan tentang manfaat prenatal gentle yoga tertinggi yaitu skor 7, sedangkan terdapat 6 orang ibu hamil yang memiliki skor pengetahuan terendah yaitu skor 2. 1 orang ibu hamil mendapat skor 6, 3 orang skor 5 dan 7 orang dengan skor 5. Sedangkan pada hasil skor pengetahuan setelah diberikan penyuluhan terlihat jelas perbedaannya pada table 1, dimana semua ibu hamil mengalami peningkatan

skor pengetahuan setelah diberikan penyuluhan, hal ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ibu sangat dipengaruhi oleh edukasi yang diberikan saat dilakukan penyuluhan kesehatan. Maka dari itu pentingnya untuk meningkatkan layanan promosi kesehatan dalam bentuk penyuluhan kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang cara merawat dan menjaga kesehatannya dan juga bayi yang dikandung selama kehamilan. Tidak hanya perlunya peningkatan promosi kesehatan namun hal ini bisa menjadi gambaran pentingnya untuk melakukan intervensi prenatal gentle yoga kepada ibu hamil di wilayah kerja PKM Bajeng karena berdasarkan hasil yang di dapatkan bahwa benar ibu hamil masih kurang terpapar tentang yoga dan belum mengetahui tentang manfaat yoga ibu hamil.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan Kesehatan

Yoga adalah salah satu aktivitas yang dapat dilakukan ibu karena tidak hanya bermanfaat pada kebugaran fisik tapi juga mental dimana latihan yoga mengajarkan cara bernafas dalam-dalam secara sadar dan rileks. Yoga pada kehamilan memfokuskan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat, berikut manfaat yoga dalam kehamilan menurut Tia (2014): Manfaat fisik yang bisa didapatkan adalah meningkatkan energi, vitalitas dan daya tahan tubuh, melepaskan stress dan cemas, meningkatkan kualitas tidur, menghilangkan ketegangan otot, mengurangi keluhan fisik serta membantu proses penyembuhan dan pemulihan setelah melahirkan, manfaat Mental dan Emosi antara lain menstabilkan emosi ibu hamil yang cenderung berubah-ubah, menguatkan tekad dan keberanian, menguatkan rasa percaya diri dan focus, membangun afirmasi positif dan kekuatan pikiran pada saat melahirkan sedangkan manfaat secara spiritual antara lain: menenangkan dan mengheningkan pikiran melalui relaksasi dan meditasi, memberikan waktu yang tenang untuk menciptakan ikatan batin antara ibu dan bayi serta menanamkan rasa kesabaran, instuisi serta kebijaksanaan.

### Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan dan peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat *prenatal gentle yoga* sebelum dan setelah diberikan penyuluhan kesehatan.

Adapun saran dalam penelitian ini diharapkan ibu hamil senantiasa melakukan aktifitas fisik yang dapat menunjang kesehatan ibu dan janin salah satunya dengan rutin melakukan *prenatal gentle yoga*

sedangkan untuk pihak PKM sebaiknya memfasilitasi ibu hamil dalam melakukan aktifitas fisik melalui kelas ibu hamil atau mengadakan senam prenatal gentle yoga Bersama ibu hamil di wilayah kerja PKM Bajeng Kabupaten Gowa.

### Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada semua pihak yang mendukung kegiatan pengabdian masyarakat, mulai dari kepala puskesmas Bajeng, KTU, para Bikor dan staf pegawai PKM Bajeng Kabupaten Gowa. Dan special untuk ibu hamil yang telah meluangkan waktu untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan yang dilaksanakan oleh tim dosen UIN Alauddin Makassar beserta mahasiswa yang terlibat.

### Daftar Pustaka

- ACOG. (2015). *Physical Activity and Exercise During Pregnancy and And, Postpartum Periode*. Washington DC: American Collage of ObstetriciansGynecologists.
- Attwood M and Lee Tara. 2013. *Pregnancy Health Yoga*. London: Duncan Baird Publishers.
- Babbar S, Parks-Savage AC, C. S. (2012). Yoga during pregnancy: a review, 6(29), 459–464. <https://doi.org/10.1055/s-0032-1304828>.
- Battle CL, Uebelacker LA, Magee SR, Sutton KA, M. I. (2015a). Potential for prenatal yoga to serve as an intervention to treat depression during pregnancy. *Womens Health Issues.*, 2(25), 134–141. <https://doi.org/doi: 10.1016/j.whi.2014>.
- Kundarti, F. I., Titisari, I., Sepdianto, T. C., Karnasih, I. G. A., & Sugijati, S. (2020). The effect of prenatal yoga on anxiety, cortisol and sleep quality. *International Journal of Pharmaceutical Research*, 12(3), 2268–2276. <https://doi.org/10.31838/ijpr/2020.12.03.315>
- Ngai FW, C. S. (2011). Psychosocial factors and maternal wellbeing: an exploratory path analysis. *Int J Nurs Stud*, 6(48), 725–731. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2010.11.002>
- Nurhidayah, & Khotimah, N. K. (2020). Pengaruh latihan prenatal gentle yoga terhadap kestabilan tekanan darah ibu hamil berbasis teori selfcare orem. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 09(1), 36–42.
- Rodiani dkk. 2019. *Hubungan Antara Prenatal Yoga dengan Tekanan Darah Pasien Hipertensi dalam Kehamilan Pada Kelompok Prenatal Yoga Klinik Krakatau*. Vol 8. No 1. Universitas Lampung
- Rosmadewi. 2018. *Pengaruh senam prenatal yoga terhadap kejadian preeclampsia pada ibu hamil trimester III di puskesmas di wilayah kerja dinkes kota Bandar lampung*. Vol 11. No 1. Politeknik Kesehatan Tanjung Karang.