

Pengembangan Media Self Training Basic Prenatal Yoga Berbasis Audiovisual di Puskesmas Pamulang Tangerang Selatan

Siti Dari Yani¹, Reni Nofita², Mardi Yana³

¹ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banten, Kebidanan, sitidariyani82@gmail.com

² Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banten, Kebidanan, nofita.reni@gmail.com

³ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banten, Kebidanan, mardiyanasetiawan@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 05 November 2020

Accepted, 21 Februari 2021

Published, 31 Maret 2021

Abstract

Pregnancy and childbirth are inseparable chain reactions in a normal woman's life. To undergo a safe and comfortable pregnancy, pregnant women must be able to manage their body, mind and spirit holistically during pregnancy. (Kuswandi, 2013) Changes in the safety and comfort of pregnant women are closely related to physical and psychological changes. (Prawiroharjo, 2015) To reduce the physical and psychological complaints of mothers during pregnancy, what can be done by including the mother in pregnancy exercise classes, Prenatal yoga is a type of exercise that is good for pregnant women to do. Practicing yoga means that pregnant women practice physical postures, breathing techniques, and meditation.

Based on the data obtained at Pamulang Health Center, from 684 pregnant women during January to April, only 20% of pregnant women attended the pregnancy class provided by the puskesmas, the remaining 80% of pregnant women were not involved in gymnastics classes at all. The absence of pregnant women is due to busyness and unsuitable schedules. The general objective of this study is to develop audiovisual self-training media for basic prenatal yoga and to test its effectiveness.

The research method is action research. The first stage will conduct a study of the condition and level of needs of pregnant women about basic prenatal yoga. The second stage will be the process of making audiovisual media for basic prenatal yoga self-training. The third stage is testing the effectiveness of the media. The results showed that 60% of respondents did not know well what Prenatal Yoga was, pre-intervention described the mean score of physiological comfort during pregnancy of 56.1 with a range of values ranging from a score of 35-77. The mean value obtained post intervention was 48.4 with scores ranging from 30-70. p value of 0,000. Thus, it is known that there is a significant relationship between prenatal yoga movements and physiological comfort during pregnancy.

Keywords: Media; Audiovisual; Basic Prenatal Yoga.

Abstrak

Kehamilan dan persalinan adalah reaksi berantai yang tak bisa dipisahkan dalam kehidupan wanita normal. Untuk menjalani kehamilan dengan aman, dan nyaman maka ibu hamil harus mampu mengelola *body*, *mind* dan *spiritnya* secara *holistic* selama masa kehamilan. (Kuswandi, 2013) Perubahan keamanan dan kenyamanan ibu hamil erat kaitannya dengan perubahan fisiologis maupun psikologis. (Prawiroharjo, 2015) Untuk mengurangi keluhan fisik dan psikologis ibu selama hamil maka hal yang dapat dilakukan dengan mengikutsertakan ibu pada kelas senam hamil, Prenatal yoga merupakan jenis senam yang baik dilakukan oleh ibu hamil. Berlatih yoga berarti ibu hamil berlatih latihan fisik postur tubuh, teknik pernafasan, dan meditasi. Berdasarkan data yang didapatkan dipuskesmas Pamulang dari 684 ibu hamil selama bulan Januari sampai dengan April hanya 20% ibu hamil yang mengikuti kelas hamil yang disediakan oleh pihak puskesmas, sisanya 80% ibu hamil tidak terlibat dalam kelas senam sama sekali. Ketidakhadiran ibu hamil dikarenakan kesibukan dan jadwal yang tidak sesuai. Tujuan umum penelitian ini adalah menyusun media audiovisual self training basic prenatal yoga dan menguji efektifitasnya. Metode penelitian berupa *action research*. Tahap pertama akan dilakukan kajian terhadap kondisi dan tingkat kebutuhan ibu hamil tentang *basic prenatal yoga*. Tahap kedua akan dilakukan proses pembuatan media audiovisual *self training basic prenatal yoga*. Tahap ketiga adalah uji coba efektifitas media. Hasil penelitian didapatkan 60% responden belum mengetahui dengan baik apa itu Prenatal Yoga, pre intervensi menggambarkan skor rerata kenyamanan fisiologi selama kehamilan sebesar 56,1 dengan rentang nilai berkisar pada skor 35-77. Nilai rerata yang diperoleh post intervensi sebesar 48,4 dengan nilai berkisar pada skor 30-70. nilai p value sebesar 0,000. Dengan demikian diketahui adanya hubungan yang signifikan antara gerakan prenatal yoga dengan kenyamanan fisiologi selama kehamilan.

Pendahuluan

Kehamilan dan persalinan adalah reaksi berantai yang tak bisa dipisahkan dalam kehidupan wanita normal. Untuk menjalani kehamilan dengan aman, dan nyaman maka ibu hamil harus mampu mengelola *body*, *mind* dan *spiritnya* secara *holistic* selama masa kehamilan. komplikasi yang terjadi dalam kehamilan diduga penyebabnya karena ibu hamil tidak mampu mengelola 3 unsur *body*, *mind* dan *spiritnya* selama hamil sehingga mengganggu keamanan dan kenyamanannya.. Kuswandi. L, (2013)

Perubahan keamanan dan kenyamanan pada ibu hamil erat kaitannya dengan

perubahan fisiologis yang terjadi selama kehamilan pada trimester pertama bentuk tubuh sedikit berubah, tetapi pada trimester kedua pembesaran abdomen yang nyata, perubahan pinggang. Sementara Perubahan psikologis yang dijumpai pada wanita hamil adalah perubahan hormonal yang menyebabkan terjadinya perubahan mood sehingga menimbulkan perilaku yang tidak menentu, hal ini menyebabkan terjadinya ledakan kemarahan yang terjadi hanya karena masalah kecil. Prawirohardjo. (2015)

Untuk mengurangi keluhan fisik dan psikologis ibu selama hamil maka hal yang dapat dilakukan dengan mengikutsertakan ibu pada kelas senam hamil, Prenatal yoga merupakan jenis senam yang baik dilakukan oleh ibu hamil. Berlatih yoga berarti ibu hamil berlatih latihan fisik postur tubuh, teknik pernafasan, dan meditasi.

Berdasarkan data yang didapatkan dipuskesmas Pamulang dari 684 ibu hamil selama bulan Januari sampai dengan April hanya 20% ibu hamil yang mengikuti kelas hamil yang disediakan oleh pihak puskesmas, sisanya 80% ibu hamil tidak terlibat dalam kelas senam sama sekali. Ketidakhadiran ibu hamil dikarenakan karena kesibukan dan jadwal yang tidak sesuai. Sebagai mana diketahui senam hamil bermanfaat 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. Pratignyo, (2014). Pernyataan ini juga didukung dengan hasil penelitian yang berjudul *Effects of a prenatal yoga programme on the discomforts of pregnancy and maternal childbirth self-efficacy in Taiwan* diungkapkan bahwa kelompok ibu hamil yang melakukan prenatal yoga dilaporkan mengalami peningkatan yang signifikan terhadap penurunan tingkat ketidaknyamanan ibu selama masa kehamilannya ($p=0,01$) dibandingkan dengan kelompok kontrol yaitu ibu hamil yang tidak melakukan latihan prenatal yoga. penelitian lain juga menyebutkan *Initiatives for Governance Innovation (IGI)* mengenai pemantauan kehamilan melalui kelas ibu hamil di Kabupaten Bulukumba bahwa di desa yang menyelenggarakan kelas ibu hamil menunjukkan kemajuan yang positif dimana terjadi penurunan kasus kematian ibu dan mengurangi ketidaknyamanan pada ibu selama hamil. Izzah (2011), . Sun Y, et al. (2010)

Yoga selama kehamilan merupakan salah satu jenis modifikasi *hatha* yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Yoga bisa dimulai pada usia kehamilan 18 sampai 20 minggu sampai persalinan. Teori menyebutkan bahwa latihan yoga dapat meningkatkan Gamma Amino Butyric Acid (GABA). Streeter (2010). GABA memiliki fungsi utama menurunkan arosal dan mengurangi agresi, kecemasan dan aktif dalam fungsi eksitasi Brown menyatakan bahwa yoga merupakan suatu metode yang unik untuk menyeimbangkan sistem saraf otonom dan memberikan pengaruh pada gangguan fisik dan gangguan yang berhubungan dengan stress. Teknik pernafasan yoga menyebabkan terjadinya peningkatan kerja parasimpatis, memberikan efek tenang. Chuntharapat (2008)

Pentingnya yoga dalam mendukung kenyamanan ibu selama kehamilan, peneliti tertarik ingin menghasilkan media yang mampu diaplikasikan ibu sendiri tanpa mengganggu rutinitasnya, sehingga mampu mengungkit kesejahteraan ibu selama kehamilan agar lebih siap menghadapi persalinan.

Metode

Tujuan penelitian ini adalah menghasilkan sebuah media audiovisual basic self prenatal yoga efektif sehingga dapat memandu ibu hamil melakukan prenatal yoga secara mandiri.

Untuk mencapai tujuan penelitian dilakukan penelitian dengan desain quasi eksperimen pada satu kelompok. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil yang melakukan kunjungan di Puskesmas Kecamatan Pamulang periode Januari-April 2020 sebanyak 684 orang. Dilakukan penghitungan sampel secara proposional dengan jumlah sampel 100 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik accidental sampling oleh enumerator. Analisis data yang digunakan adalah uji univariat dengan membandingkan rerata kenyamanan fisiologi selama kehamilan dengan mempergunakan Skala kelelahan *Industrial Fatigue Research Committe (IFRC)* sebelum dan sesudah melakukan prenatal yoga. Analisis Bivariat menggunakan uji Wilcoxon karena data tidak berdistribusi normal. Diketahuinya efektifitas media jika signifikansi alpha lebih kecil dari p value 0,05 pada derajat kepercayaan 95%

Hasil dan Pembahasan

Proses pelaksanaan penelitian dimulai dengan pengambilan data tahap 1 berupa kegiatan pra survey pengetahuan tentang basic prenatal yoga yang dilaksanakan pada bulan Agustus 2020. Tempat survey berlokasi di Puskesmas Pamulang Timur dengan jumlah responden sebanyak 20 orang. Hasil survey dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 1.
Tingkat Pengetahuan Responden tentang Prenatal Yoga di Puskesmas Pamulang Timur tahun 2020

Tingkat pengetahuan Prenatal Yoga	Jumlah	%
Baik	8	40
Kurang	12	60
	20	100

Hasil survey menunjukkan bahwa sebanyak 60% belum mengetahui dengan baik apa itu Prenatal Yoga. Hal yang belum diketahui oleh sebagian besar responden adalah mengenai pengertian, manfaat, waktu mulai dan gerakan prenatal yoga. Selain aspek pengetahuan prenatal yoga, diketahui pula riwayat dilakukannya prenatal yoga pada responden saat kehamilan ini. Seluruh responden belum pernah mengikuti prenatal yoga. Hal ini dikarenakan ketidak tahuan dan belum adanya program prenatal yoga di puskesmas. Program exercise pada ibu hamil di Puskesmas adalah senam hamil akan tetapi akibat adanya pandemi, program inipun belum berjalan lagi.

Berdasarkan hasil pengambilan data tahap 1 ini dimana memang diperlukan media edukasi yang efektif dan efisien serta sesuai dengan kondisi pandemi, maka proses penelitian dilanjutkan dengan pembuatan media basic prenatal yoga berbasis audiovisual atau berupa video. Proses pembuatan video dimulai dari kegiatan pra produksi, produksi dan pasca produksi. Pada kegiatan Pra Produksi, tim peneliti mempersiapkan pengambilan shooting yang berlokasi di Klinik.....dengan berkoordinasi dengan tim pengambil gambar dan para pemeran dalam video. Pemeran dalam video adalah seorang trainer pra natal Yoga bersertifikat dengan 1 orang relawan yang dilatih. Dilanjutkan kegiatan Produksi pada bulan September 2020, yaitu melakukan pengambilan video gerakan prenatal yoga oleh pemeran. Gerakan yoga yang dilakukan terdiri dari 3 jenis gerakan yaitu pemanasan, inti dan pendinginan untuk masing-masing jenis gerakan prenatal yoga Trimester 1, 2 dan 3. Bagian akhir dari pembuatan video adalah pasca produksi. Dilakukan proses editing hasil shooting. Proses ini dimulai dengan penggabungan konsep identitas tim peneliti, pengantar dari peneliti, gerakan pemanasan, gerakan inti prenatal yoga dan penutup. Lama durasi dari video adalah ± 18 menit.

Setelah dihasilkan media, maka tahap penelitian selanjutnya adalah uji coba media. Uji coba dilakukan dengan tehnik pemberian intervensi pada satu kelompok responden ibu hamil sebanyak 103 responden. Langkah penelitian dimulai dengan pengukuran tingkat kenyamanan fisiologis selama kehamilan dengan mempergunakan Skala kelelahan *Industrial Fatigue Research Committe (IFRC)*. Selanjutnya responden diberikan media video basic prenatal yoga dan menyepakati bahwa responden akan melakukan gerakan prenatal yoga sesuai dengan panduan pada video secara mandiri di rumah sebanyak 4 kali dengan interval setiap 1 minggu. Di akhir minggu ke empat tim peneliti meminta responden mengisi kembali Skala kelelahan *Industrial Fatigue Research Committe (IFRC)* dengan mempergunakan form g-form. Hasil penelitian pre intervensi dan post intervensi dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2
Deskripsi Skor Kenyamanan Fisiologi selama Kehamilan berdasarkan Skala kelelahan *Industrial Fatigue Research Committe (IFRC)* pada pre dan post intervensi prenatal yoga dengan media video

Data	Rerata	Modus	Median	Minimum-maksimum
Pre intervensi	56,1	65,0	57,0	35-77
Post Intervensi	48,4	40,0	49,0	30-70

Hasil penelitian pre intervensi menggambarkan skor rerata kenyamanan fisiologi selama kehamilan adalah sebesar 56,1 dengan rentang nilai berkisar pada skor 35-77. Berdasarkan data ini diketahui bahwa setengah responden memiliki skor cukup tinggi. Menurut *Industrial Fatigue Research Committe (IFRC)*, semakin tinggi skor justru menunjukkan bahwa responden mengalami banyak keluhan baik dari aspek tanda pelemahan, motivasi dan gambaran. Ditambahkan pula bahwa jika skor yang dicapai lebih dari 60, maka seseorang dikatakan memiliki kenyamanan dengan tingkat tidak nyaman.

Hasil penelitian post intervensi, yaitu setelah responden melakukan gerakan prenatal yoga sesuai panduan dalam video selama 4 kali dengan interval setiap 1 minggu, didapatkan hasil yang cukup menggembirakan. Terdapat penurunan skor rerata kenyamanan fisiologi selama kehamilan pada responden. Nilai rerata yang diperoleh post intervensi adalah sebesar 48,4 dengan rentang nilai berkisar pada skor 30-70. Untuk mengetahui tingkat signifikansi perubahan akibat intervensi, maka dilakukan analisis data bivariate dengan menggunakan uji komparatif. Terlebih dahulu dilakukan uji tingkat kenormalan data pre dan post intervensi dengan kolmogorow smirnov. Hasil uji kenormalan data dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3
Hasil Uji Normalitas Data Kolmogorow Smirnov pada Data Pre Intervensi dan Post Intervensi prenatal yoga dengan media video

Kelompok data	Kolmogorow-Smirnov	Saphiro Wilk	Kepercayaan 95%
	asiymp.Sig	asiymp.Sig	Alpha
Pre intervensi	0,000	0,004	0,05
Post intervensi	0,003	0,003	

Hasil uji kenormalan data didapatkan nilai asymp.Sig pada data pre intervensi sebesar 0,000 dan post intervensi sebesar 0,003. Kedua nilai tersebut lebih kecil dibandingkan nilai alpha 0,05. Dengan demikian kedua data berdistribusi tidak normal. Berdasarkan

data tidak berdistribusi normal, maka analisis komparatif data yang digunakan adalah uji Wilcoxon. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4

Hasil Uji Analisis Perbedaan Kenyamanan Fisiologis selama Kehamilan berdasarkan Skala kelelahan *Industrial Fatigue Research Committe (IFRC)* pada pre dan post intervensi prenatal yoga dengan media video di Puskesmas Pamulang tahun 2020

N	asimp.Sig (2 tail)	P value	Confidential intercal (CI)
102	0,000	0,05	95%

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan hasil nilai Asymp-Sig didapatkan nilai p value sebesar 0,000. Pada tingkat kepercayaan 95% nilai p value lebih kecil dari nilai alpha 0,05. Dengan demikian diketahui adanya hubungan yang signifikan antara gerakan prenatal yoga dengan kenyamanan fisiologi selama kehamilan. Tingkat signifikansi tersebut secara nyata ditunjukkan dengan menurunnya skor rerata kenyamanan fisiologis pada ibu hamil dengan Skala kelelahan *Industrial Fatigue Research Committe (IFRC)* pada pre test intervensi sebesar 56,1 menjadi 48,4. Selain nilai rerata, dapat juga dilihat dari rentang nilai skor rerata kenyamanan fisiologis pada ibu hamil dengan Skala kelelahan *Industrial Fatigue Research Committe (IFRC)* pada responden yang cenderung menurun, yaitu 35-77 pada pre intervensi menjadi 30-70 pada post intervensi.

Simpulan dan Saran

Simpulan : Sebanyak 60% responden belum mengetahui prenatal yoga dengan baik, hal yang belum diketahui mengenai pengertian, manfaat, waktu mulai dan gerakan prenatal yoga. Hasil uji statistik wilcoxon didapatkan nilai Asymp-Sig dengan p value sebesar 0,000. Dengan demikian diketahui adanya hubungan yang signifikan antara gerakan prenatal yoga dengan kenyamanan fisiologi selama kehamilan. Tingkat signifikansi tersebut secara nyata ditunjukkan dengan menurunnya skor rerata dan rentang nilai kenyamanan fisiologis pada ibu hamil dengan Skala kelelahan *Industrial Fatigue Research Committe (IFRC)* pada pre test intervensi sebesar 56,1 (35-77) menjadi 48,4 (30-70).

Saran : Institusi layanan kesehatan dapat tetap memberikan layanan kelas ibu hamil dengan media audio visual berupa video basic prenatal yoga tanpa harus bertatap muka. Ibu hamil dapat lebih fleksibel dengan waktu mengingat gerakan prenatal yoga dapat diaplikasikan di rumah dan kendala ketidanyamanan diharapkan bisa berkurang.

Ucapan Terima Kasih

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, atas berkat rahmat dan karunia yang telah dilimpahkan sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan tepat waktu dan tidak lupa juga penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Institusi tercinta Stikes Banten dan Program Studi Kebidanan yang selalu memberikan dorongan dan semangat disetiap kegiatan penelitian yang dilakukan
2. Bidan Lastris Mei Winarsi, SST., M.Keb yang telah bersedia membagikan ilmunya dan bersedia menjadi instruktur basic prenatal yoga.
3. Kepala Dinas Kesehatan Tangerang Selatan yang telah memberikan izin penelitian
4. Kepala Puskesmas Pamulang serta jajarannya yang telah memberikan izin serta bantuan selama penyusunan penelitian
5. Seluruh ibu hamil yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini

Daftar Pustaka

- Bobak, I.M., & Lowdermilk, D.L. (2005). Buku Ajar Keperawatan Maternitas Edisi 4. Jakarta : EGC
- Bobak, I.M., Lowdermilk, D. & Jensen, M.D. 2005. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Edisi 4. EGC. Jakarta
- Chuntharapat W, et al. 2008. 'Yoga during pregnancy: effects on maternal comfort, labor pain and birth outcomes'. *Journal of Complementary Therapies in Clinical Practice*, vol. 14, no. 2, hh. 105–115.
- Chuntharapat W, et al. Yoga during pregnancy: effects on maternal comfort, labor pain and birth outcomes. *Journal of Complementary Therapies in Clinical Practice*, vol. 14, no. 2, pp. 105–115, 2008.
- Eco. 2011. *Skala Kenyamanan Fisiologis*. Dilihat Juli 2019. <<https://ecointerior-isi.blogspot.com/2011/11/skala-kenyamanan-fisiologis.html>>
- Irianti, B., Halida, E.M., Duhita, F., Prabandari, F., Yulita, N., Yulianti, N., et all. 2014. *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Sagung Seto. Jakarta
- Izzah, A., Atmansyah, L. 2011. *Memantau Kehamilan melalui Kelas Ibu Hamil di Kabupaten Bulukumba*. IInitiatives for Governance Innovation
- Kuswandi. L, (2013). *Hypnobirthing A Gentle Way to Give Birth*. Jakarta; Pustaka Bunda
- Perry, S. E., Hockenberry, M. J., Lowdermilk, D. L., & Wilson, D. 2013. Maternal Child Nursing Care. *Elsevier Health Sciences*
- Pratignyo, T. 2014. *Yoga Ibu Hamil*. Pustaka Bunda. Jakarta
- Pratignyo, Tia, 2014, *Yoga Ibu Hamil*, Pustaka Bunda, Jakarta
- Prawirohardjo, S. 2015. *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. Jakarta
- Prawirohardjo, Sarwono. 2015. *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta : PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Streeter et al. 2010. 'Effects of Yoga Versus Walking on Mood Anxiety, and Brain GABA Level'. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*. New York. I. Vol.16, no.11, hh 1145-1152.
- Sun Y, et al. (2010) Effects of a prenatal yoga program on the discomforts of pregnancy and maternal childbirth self-efficacy in Taiwan. *Midwifery*, 26(6),pp.e 31–e 36.