

Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga

Susi Asmarah¹, Kartika Sari², Bergita Florika³, Adila Mirwanti⁴, Lidia Dwi Yanti⁵,
Widayati⁶

¹Universitas Ngudi Waluyo, susiasmarah@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo, kartikasari4656@gmail.com

³Universitas Ngudi Waluyo, bergitaflorika97@gmail.com

⁴Universitas Ngudi Waluyo, mirwantiadila@gmail.com

⁵Universitas Ngudi Waluyo, lidia.dwiyanti98@gmail.com

⁶Universitas Ngudi Waluyo, widayati.alif@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 18 Juli 2021

Accepted, 26 Juli 2021

Published, 27 Juli 2021

Keywords: Pengetahuan,
Ibu hamil, Prenatal Yoga.

Abstract

Prenatal yoga is a type of exercise that is beneficial for pregnant women. This exercise can have a relaxing effect for pregnant women in dealing with pregnancy. However, not many pregnant women do it because there are still few pregnant women who have knowledge about prenatal yoga. So that this community service activity aims to provide counseling to pregnant women about prenatal yoga. Have inaccurate knowledge about prenatal yoga for every pregnant women so this community service activity aims to provide counseling to pregnant women about prenatal yoga in their respective regions in 2021. The positive impact of prenatal yoga activities is that it can increase knowledge and insight about the benefits of prenatal yoga so that it can encourage pregnant women to follow prenatal yoga regularly. Knowledge counseling activities for pregnant women about prenatal yoga are carried out online, but some are carried out home visits by paying attention to health protocols. Who participated in the counseling activities were all 15 pregnant women in their respective areas. The media used are video and powerpoint. The analyzed, a proposal for community service activities in groups is made. And the results of the evaluation of the pre-test and post-test of respondents, which amounted to 15 people before and after the counseling, showed an increase in the knowledge of pregnant women about prenatal yoga. How to get pregnant women to do prenatal yoga.

Abstrak

Prenatal yoga merupakan jenis olah tubuh yang bermanfaat bagi ibu hamil. Latihan ini dapat menimbulkan efek relaksasi bagi ibu hamil dalam menghadapi kehamilan. Namun, belum banyak ibu hamil yang melakukannya dikarenakan masih sedikit ibu hamil yang memiliki pengetahuan mengenai prenatal yoga. sehingga dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan penyuluhan kepada Ibu hamil tentang prenatal yoga. Memiliki pengetahuan yang kurang tepat mengenai prenatal yoga pada setiap ibu hamil,

sehingga dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan penyuluhan kepada Ibu hamil tentang prenatal yoga di wilayah masing-masing pada tahun 2021. Dampak positif dari kegiatan prenatal yoga yaitu dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang manfaat prenatal yoga sehingga dapat mendorong ibu hamil untuk mengikuti prenatal yoga secara teratur. Kegiatan penyuluhan Pengetahuan ibuhamil tentang prenatal yoga dilakukan secara daring, akan tetapi ada yang dilakukan kunjungan rumah dengan memperhatikan protokol kesehatan. Yang mengikuti kegiatan Penyuluhan tersebut adalah semua ibu hamil sebanyak 15 orang yang berada di wilayah masing-masing. Media yang di gunakan berupa video dan power point. Selanjutnya dianalisis, dibuat proposal kegiatan pengabdian masyarakat secara kelompok. Hasil evaluasi pre test dan post test responden yang berjumlah 15 orang sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan didapatkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai prenatal yoga. Sarannya agar ibu hamil mau melakukan prenatal yoga.

Pendahuluan

Berdasarkan data Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) pada tahun 2017 menyebutkan bahwa AKI di Indonesia yaitu 305/100.000 kelahiran hidup. Pada tahun 2019 menyebutkan bahwa AKI di Indonesia mengalami kenaikan yaitu 306/100.000 kelahiran hidup. Kematian ibu tidak hanya di sebabkan oleh faktor langsung kesehatan ibu seperti penyakit jantung, hipertensi, dan pendarahan, melainkan juga turut di pengaruhi faktor eksternal seperti ketersediaan sarana dan prasarana kesehatan yang memadai, pernikahan muda, keterlabatan dalam mendapat rujukan dan perawatan, hingga tingkat sosial, dan pendidikan yang rendah. Kemudian target AKI Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) sebesar 183/100.000 kelahiran hidup. Target AKI Global Sustainable Development Goals (SDGs) sebesar 70/100.000 kelahiran hidup (SDKI 2017). Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia, penyebab kematian ibu di Indonesia adalah lain-lain 40,8%,

perdarahan 30,3%, hipertensi 27,1%, dan infeksi 7,3%. Menurut 1 Yu Pan, et al dalam ni komang menyatakan bahwa kecemasan berkaitan dengan meningkatkan hipertensi. Hipertensi merupakan salah satu penyebab AKI di Indonesia. Deklava, et al menyebutkan bahwa kecemasan dalam kehamilan merupakan faktor risiko yang merugikan bagi ibu dan bayi. Qiao, et al dalam Deklava, et al menyebutkan bahwa dampak kecemasan pada ibu dikaitkan dengan lebih pendeknya masa gestasi, gangguan tidur (insomnia), persalinan seksio sesaria dan penggunaan anastesi epidural (Ni Komang, 2017).

Kehamilan adalah proses yang terjadi dari pembuahan sampai kelahiran. Proses ini dimulai dari sel telur yang dibuahi oleh sperma, lalu tertanam di dalam lapisan rahim, dan kemudian menjadi janin. Kecemasan adalah suatu keadaan perasaan afektif yang tidak menyenangkan yang disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan orang terhadap bahaya yang akan datang. Berdasarkan penelitian

Gourount, et all dengan subjek penelitian 133 ibu hamil dengan usia kehamilan 9-37 minggu menunjukkan bahwa kecemasan terjadi 50% pada trimester I, 71,4% pada trimester II dan 80% pada trimester III. Menurut Figueiredo & Conde dalam Leach, et al juga menyebutkan bahwa kecemasan prenatal meningkat 13,1% pada trimester pertama, 12,2% pada trimester kedua dan 18,2% trimester ketiga. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil yang mengalami kecemasan dan paling banyak terjadi pada kehamilan trimester III. Glover, et al dalam Shahhosseini tahun (2017), Michelle, et al menyebutkan bahwa untuk mengurangi kecemasan dapat dilakukan dengan *suporrted self-help*. Terdapat dua contoh *suporrted self-help* yaitu senam hamil dan prenatal yoga. Senam hamil merupakan salah satu latihan fisik untuk ibu hamil yang sudah masuk kedalam program pemerintah yaitu pada kelas ibu hamil, namun tidak semua puskesmas rutin melaksanakan kegiatan tersebut. Prenatal yoga merupakan salah satu solusi *self help* yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan bahkan pengasuhan anak. Yoga bagi kehamilan memfokuskan perhatian pada ritme nafas, mengutamakan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat. Perbedaan senam hamil dan prenatal yoga terdapat pada tahapan dan beberapa gerakannya, yaitu pada prenatal yoga terdapat tahapan pemusatan pikiran, surya namaskar dan relaksasi akhir dengan posisi tidur berbaring, sedangkan pada senam hamil tidak terdapat hal tersebut, (Ni Komang, 2017) Yoga adalah perpaduan olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama dalam trimester III. Senam hamil yoga memiliki lima aspek 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. Prenatal yoga memiliki efek positif untuk ibu hamil yaitu mengurangi stress, kecemasan, rasa sakit saat kehamilan.

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat dengan kejadian banyaknya ibu hamil di wilayah masing- masing pengabdian yang memiliki pengetahuan yoga yang berbeda-beda dan kurang tepat. Menurut hasil pengabdian berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk melakukan penyuluhan yang berjudul “Pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga “.

Permasalahan Mitra

Berdasarkan hasil analisis, observasi dan data maka didapatkan beberapa permasalahan yang dihadapi yaitu, masih banyak ibu hamil yang kurang mengerti tentang prenatal yoga. Maka diperlukannya penyuluhan mengenai prenatal yoga untuk membantu pengetahuan ibu hamil mengenai prenatal yoga.

Metode Pelaksanaan

Langkah-langkah yang ditempuh guna melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilaksanakan secara daring/ online : 1. Melakukan koordinasi dengan Tim untuk membahas kegiatan yang akan dilakukan sehingga seimbang dengan program pengabdian masyarakat secara daring/ online. Pembahasan sampai kepada jadwal dan metode kegiatan. Termasuk didalamnya menentukan penanggung jawab tiap kegiatan daring/ online baik dari segi penjelasan materi serta keaktifan Tim Pengabdian Masyarakat dalam menanggapi peserta. 2. Menyiapkan perlengkapan untuk kegiatan pengabdian yang meliputi video prenatal yoga, dan instrumen pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga dengan kuesioner prenatal yoga untuk mengetahui dan menilai apakah pemahaman tentang prenatal yoga sudah baik atau belum. 3. Meminta persetujuan ibu hamil untuk mengikuti kegiatan pengabdian. 4. Memberikan penyuluhan

materi tentang Prenatal yoga oleh Tim Pengabdian Masyarakat kepada peserta (ibu hamil) dengan metode diskusi melalui Focus Grup Discussion (FGD) di WhatsApp yang diikuti TIM dan ibu hamil. Adapun sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan ibu hamil diminta menjawab kuesioner tentang pengetahuan prenatal yoga. 5. Mengolah data yang selanjutnya menyusun laporan pengabdian dan menyusun artikel.

HASIL dan PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penyuluhan yang dilakukan saat pengabdian masyarakat melalui daring, yaitu pengabdian kepada masyarakat mengenai pengetahuan ibu hamil

tentang Prenatal Yoga. Dilakukan dengan memberikan kuesioner pre test dan post test pada ibu hamil untuk melihat sejauh mana pengetahuan ibu mengenai prenatal yoga yang dilakukan pada tanggal 21 juni 2021. Dengan karakteristik responden yaitu ibu hamil trimester 1-3. Dengan rata-rata umur 20-38 tahun dan latar belakang pendidikan yang bervariasi, ada yang tamatan sekolah dasar, tamatan sekolah menengah atas dan juga tamatan diploma. Dari hasil evaluasi pre test dan post test responden yang berjumlah 15 orang, didapatkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai prenatal yoga. Hasil jawaban responden dipresentase menggunakan rumus :

Tabel 1. Distribusi frekuensi berdasarkan umur

Umur	Jumlah	Persentase
20-29 tahun	11	73
30 tahun	4	27
total	15	100

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa berdasarkan umur menunjukkan bahwa sebagian responden yang berumur 20-29 tahun dengan jumlah 11

responden (73%) dan responden yang berumur >30 tahun dengan jumlah 4 responden (27%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi berdasarkan pekerjaan

Pekerjaan	Jumlah	Persentase
IRT	10	67
Wiraswasta	2	13
Karyawan swasta	0	0
Guru	4	20
Total	15	100

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa berdasarkan pekerjaan menunjukkan bahwa sebagian lebih responden yang pekerjaannya IRT dengan jumlah 10 responden (67%)

sebagian responden yang pekerjaannya Wiraswasta dengan jumlah 2 responden (13%) dan responden yang pekerjaannya Guru dengan jumlah 4 responden (20%).

Tabel 3. Distribusi frekuensi berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Jumlah	Persentase
SD	1	6.5
SMP	1	6.5
SMA/SMK	9	60
Persuruan tinggi	4	27
Total	15	100

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa berdasarkan pendidikan menunjukkan bahwa sebagian responden yang berpendidikan SD dengan jumlah 1 responden (6,5%) sebagian responden yang berpendidikan SMP dengan jumlah

1 responden (6,5%) sebagian lebih responden yang berpendidikan SMA/SMK dengan jumlah 9 responden (60%) sebagian responden yang berpendidikan Sarjana dengan jumlah 4 responden (27%).

Tabel 4. Pre test pengetahuan ibu mengenai prenatal yoga

Pengetahuan	Jumlah	Persentase
Baik	0	0
Cukup	5	33
kurang	10	67
Total	16	

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa pengetahuan ibu mengenai tentang prenatal yoga sebelum dilakukan penyuluhan sebagian lebih responden

memiliki pengetahuan kurang dengan 10 responden (67%) dan Sebagian responden memiliki pengetahuan cukup dengan 5 responden (33%).

Tabel 5. Post tes pengetahuan ibu mengenai prenatal yoga

Pengetahuan	Jumlah	Persentase
Baik	15	100
Cukup	0	0
Kurang	0	0
Total	15	100

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan bahwa pengetahuan ibu mengenai prenatal yoga setelah diberikan penyuluhan menunjukkan bahwa responden memiliki pengetahuan baik dengan 15 responden (100%).

prenatal yoga yang dilakukan pada tanggal 21 juni 2021. Berdasarkan tabel 4 hasil pre tes yang di lakukan sebelum melakukan penyuluhan di dapat hasil bahwa dari dari 15 responden sebagian besar responden mempunyai pengetahuan cukup tentang pengetahuan prenatal yoga yaitu 5 responden (33%), responden yang mempunyai pengetahuan kurang tentang prenatal yoga yaitu 10 responden (67%). Dapat disimpulkan bahwa ibu memiliki pengetahuan yoga yang berbeda- beda tentang prenatal yoga dikarenakan ibu belum pernah sepenuhnya mengetahui tentang prenatal yoga sehingga didapatkan pengetahuan ibu hamil

Pembahasan

Berdasarkan hasil penyuluhan yang dilakukan saat pengabdian masyarakat melalui daring melalui grup WA, yaitu pengabdian kepada masyarakat mengenai pengetahuan ibu hamil tentang Prenatal Yoga. Dengan memberikan kuesioner pre test dan post test pada ibu hamil untuk melihat sejauh mana pengetahuan ibu mengenai

terhadap prenatal yoga yang berbeda-beda. Pekerjaan berpengaruh terhadap pengetahuan ibu mengenai prenatal yoga 67% ibu berprofesi sebagai ibu rumah tangga dimana ibu hamil hanya melakukan kegiatan keseharian di rumah saja . kepada Ibu hamil tentang prenatal yoga (depdiknas, 2016). Dari hasil evaluasi post test responden yang berjumlah 15 orang , didapatkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai prenatal yoga setelah dilakukan penyuluhan terkait prenatal yoga. Metode penyuluhan menjadi metode yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan masyarakat menurut Wijayanti, Nuraini, & Deharja (2016). Berdasarkan tabel 5.5 sesudah melakukan penyuluhan dapat diketahui bahwa dari 15 responden sebagian besar responden mempunyai pengetahuan baik tentang pengetahuan prenatal yoga. Berdasarkan Tabel 5.1 Distribusi frekuensi berdasarkan umur menunjukkan sebagian besar responden berumur reproduktif 20-29 tahun dengan jumlah 15 responden (100%). Usia mempengaruhi psikologis seseorang, semakin matang usia seseorang semakin baik pula pengetahuan dan tingkat emosinya meningkatnya pengetahuan dikaitkan pula dengan usia ibu. Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin bertambah pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan ibu diperolehnya semakin baik Lovita,pepy(2018). Responden sebagian besar bekerja sebagai IRT dengan jumlah 10 responden (67%), dan sebagian besar responden berpendidikan SMA/SMK yaitu 9 orang responden (60%). Tingkat pendidikan pada umumnya berguna dalam merubah pola pikir , pola tingkah laku dan pola pengambilan keputusan dari 60% respon berpendidikan SMA/SMK dimana tingkat pendidikan ini berpengaruh dalam memberikan respon terhadap suatu hal yang baik yang datang dari dalam maupun luar. Semakin tinggi pendidikan semakin banyak pula keluar seseorang untuk mengembangkan

kemampuan dan kepribadian seseorang tersebut untuk mendapatkan informasi yang lebih baik (Ni komang, 2017).

Kesimpulan

Pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga. Kesimpulan dari pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut Karakteristik ibu hamil sebagian besar berusia 20-38 tahun yaitu sebanyak 9 respondend (60%) dengan pendidikan terakhir SMA, sebanyak 1 responden (6,5%) dengan pendidikan terakhir SD, sebanyak 1 responden (6,5 %) dengan pendidikan terakhir SMP, dan 4 responden (27%) berpendidikan Sarjana. Pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan penyuluhan prenatal yoga dalam kategori kurang (67% dan cukup (33 %). Pengetahuan ibu hamil sesudah diberikan penyuluhan prenatal yoga dalam kategori baik (100%) dikarenakan 9 responden (60 %) berpendidikan akhir SMA/SMK dan 4 responden (27%) berpendidikan akhir Sarjana serta sebagian besar ibu berusia 20-38 tahun dimana usia mempengaruhi psikologis seseorang, semakin matang usia seseorang semakin baik pula pengetahuan dan tingkat emosinya.

Ucapan Terimakasih

Alhamdulillahirobbil alamin puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmad, inayah serta hidayah-Nya kepada kami sehingga kami dapat menyelesaikan kegiatan pengabdian masyarakat berupa Pengetahuan ibu hamiltentang Prenatal Yoga. Kegiatan pengabdian masyarakat kami ini tidak lepas dari bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu kami menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi tingginya kepada:

1. Ketua Yayasan Ngudi Waluyo Ungaran yang telah memberikan dukungan kepada kami.
2. Bapak Rektor Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan dukungan kepada kami.
3. Ibu Dekan

Fakultas Kesehatan, Kaprodi Kebidanan program sarjana ,yang telah memberikan arahan dan dukungan kepada kami.

4. LPPM Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan arahan dan dukungan kepada kami. Kami sadar sepenuhnya bahwa pelaksanaan kegiatan ini jauh dari sempurna yang tak luput dari kekurangan, untuk itu kami mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan kegiatan kami selanjutnya kedepan.

Daftar Pustaka

Glover, et al dalam Shahhosseini tahun (2017). Pengetahuan ibu hamil

<https://studylibid.com/doc/1230214/hubungan-tingkat-pengetahuan-prenatalyoga-dengan-minat-ibu>. Diakses sabtu 12 juni 2021

Ni Komang, 2017. Prenatal yoga. . Diakses pada minggu 13 juni 2021 Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI). (2016). Jakarta : BKKBN, BPS, Kementerian Kesehatan, dan ICF International.

Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI). (2017). Jakarta : BKKBN, BPS, Kementerian Kesehatan, dan ICF International.

Tim Trainer prenatal Gentle Yoga.(2016). Modul prenatal gentle Yoga. Kristara.

Wijayanti, R. A., Nuraini, N., & Deharja, A. (2016). Efektifitas Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Dalam Meningkatkan Pengetahuan di SMP Islam Mahfilud Duror Jelbuk. Jurnal Ilmiah Inovasi, 204.

Suananda, Yhossie. 2018. Prenatal-Postnatal Yoga. Jakarta:

Kompas Media Nusantara Nurtini, N. M, dkk. 2017. Tingkat Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga di Puskesmas II Denpasar Selatan. Jurnal kesehatan terpadu vol 1 no 2.

Yayusuki Kawanishi. Et all. 2016. The Association between prenatal yoga and the administration of ritodrine Hydrochloride during pregnancy: an adjunct study of the Japan Environment and Children Study. PLOS ONE DOI:10.1371/journal.pone.0158155, June 2016 p.1-14

Wahyuni, R. (2020). Mempersiapkan Persalinan dengan Yoga Pregnancy. Indonesian Journal of Community Dedication, 2(1), 1–4. <https://doi.org/10.35892/com mu 16 nity.v2i1.193>

Adelia N. 2016. The Yoga Of Pregnancy Week by week. Jakarta: www.adelinatampubolon.com