

Optimalisasi Pelayanan dengan Praktik Prenatal Yoga pada Ibu Hamil untuk Persiapan Persalinan

Nidya Aryani

Program Studi S1 Administrasi Rumah Sakit, STIKes Panca Bhakti, Indonesia

e-mail: nidya.aryani.75@gmail.com

Abstract

The reduction of maternal and child mortality cannot be separated from the role of community empowerment, one of which is done through the implementation of pregnant women's classes and the Childbirth Planning and Complication Prevention Program (P4K). Prenatal Yoga is a type of yoga that is specifically designed for pregnancy. This type of yoga can help expectant mothers physically and mentally. The methods used are lectures, discussions, and practices. The media used by Prenatal Yoga are mats, pillows, gym balls, and blocks. In addition, in providing information and education about Prenatal Yoga, the media used are flip sheets and leaflets. When practicing Prenatal Yoga, pregnant women are eager to follow the movements exemplified by the instructor, but still under the supervision and guidance of the midwife. This activity runs as planned and runs smoothly and then pregnant women will routinely do Prenatal Yoga as preparation for childbirth.

Keywords: service optimization, prenatal yoga, pregnant women

Abstrak

Penurunan kematian ibu dan anak tidak dapat lepas dari peran pemberdayaan masyarakat, salah satunya dilakukan melalui pelaksanaan kelas ibu hamil dan Program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi (P4K). Prenatal Yoga adalah jenis yoga yang memang khusus didesain untuk masa kehamilan. Jenis yoga ini bisa membantu calon ibu secara fisik dan mental. Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi, dan praktik. Media yang digunakan Prenatal Yoga adalah matras, bantal, gym ball, dan balok. Selain itu dalam memberikan informasi dan edukasi tentang Prenatal Yoga media yang digunakan adalah lembar balik dan leaflet. Saat praktik Prenatal Yoga ibu hamil semangat mengikuti gerakan yang dicontohkan instruktur, namun tetap dalam pengawasan dan bimbingan Bidan. Kegiatan ini berjalan sesuai yang direncanakan dan berjalan lancar dan selanjutnya ibu hamil akan rutin melakukan Prenatal Yoga sebagai persiapan persalinan.

Kata kunci : optimalisasi pelayanan, prenatal yoga, ibu hamil

PENDAHULUAN

Penurunan kematian ibu dan anak tidak dapat lepas dari peran pemberdayaan masyarakat, salah satunya dilakukan melalui pelaksanaan kelas ibu hamil dan Program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi (P4K). Kelas ibu hamil merupakan sarana bagi ibu hamil dan keluarga untuk belajar bersama tentang kesehatan ibu hamil yang dilaksanakan dalam bentuk tatap muka dalam kelompok. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dan keluarga mengenai kehamilan, persalinan, nifas, KB pasca persalinan, pencegahan komplikasi, perawatan bayi baru lahir dan aktivitas fisik atau senam ibu hamil (Profil Kesehatan Indonesia, 2021).

Senam hamil mempunyai beberapa manfaat dalam proses persalinan. Senam hamil dikembangkan dalam bentuk yoga yang disebut Prenatal Yoga. Prenatal Yoga adalah jenis yoga yang memang khusus didesain untuk masa kehamilan. Jenis yoga ini bisa membantu calon ibu secara fisik dan mental (Aini, 2016). Manfaatnya adalah selama kala I dapat menurunkan insidensi partus lama, mengurangi rasa sakit dan menurunkan kecemasan ibu dalam menghadapi proses persalinan, karena latihan yang rutin dapat mempengaruhi elastisitas otot dan ligamen yang ada di panggul, serta mengatur teknik pernafasan dan memperbaiki sikap tubuh. Pada kala II dapat membantu ibu menjalani persalinan yang normal dengan lama persalinan yang normal pula, karena ibu telah dibimbing cara mengejan dan mengatur napas, mengatur kontraksi dan relaksasi serta melatih kelenturan otot-otot dinding perut dan dasar panggul sehingga memudahkan proses persalinan. Selama persalinan kala III dan kala IV sangat bermanfaat dalam mencegah perdarahan berlebihan, karena dapat meningkatkan kemampuan mengkoordinasikan kekuatan kontraksi otot rahim (Marmi, 2014).

Pada tahun 2021 terdapat 83,5% Puskesmas yang melaksanakan kelas ibu hamil. Angka ini lebih tinggi dibandingkan tahun 2020 sebesar 69,9%. Terdapat tujuh provinsi dengan capaian 100% yaitu, Kepulauan Riau, Nusa Tenggara Barat, Sumatera Selatan, Kalimantan Utara, Kepulauan Bangka Belitung, Lampung, dan Bengkulu (Profil Kesehatan Indonesia, 2021). Berdasarkan hal yang telah dijelaskan diatas untuk lebih meningkatkan kelas ibu hamil maka tetap perlu dilakukan pembimbingan kepada ibu hamil salah satunya dengan melakukan praktik Prenatal Yoga di PMB Hasmiati, S.ST. Selain itu dengan memberikan edukasi kepada ibu hamil tentang Prenatal Yoga akan menambah informasi kepada ibu hamil sebagai persiapan persalinan sehingga dapat mengurangi resiko kematian ibu dan bayi di Indonesia.

METODE PENELITIAN

Prenatal Yoga dilakukan setelah ibu hamil melakukan pemeriksaan fisik terlebih dahulu. Media yang digunakan dalam pemeriksaan fisik adalah alat-alat pemeriksaan kehamilan seperti alat cuci tangan, timbangan berat badan, pengukur tinggi badan, pengukur LILA, tensimeter, stetoskop, thermometer, senter (lightpen), meterline, lennex, hammer patella. Sedangkan media yang digunakan ketika Prenatal Yoga adalah matras, bantal, gym ball, dan balok. Selain itu dalam memberikan informasi dan edukasi tentang Prenatal Yoga media yang digunakan adalah lembar balik dan leaflet.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Praktik Prenatal Yoga dilakukan setelah ibu hamil dilakukan pengkajian saat melakukan pemeriksaan kehamilan di PMB Hasmiati, S.ST. Berdasarkan hasil dari pengkajian maka dilakukan koordinasi dengan pemilik PMB Hasmiati, S.ST untuk menentukan waktu dan tempat pelaksanaan, serta persiapan peralatan yang akan digunakan. Kegiatan Prenatal Yoga dilaksanakan pada tanggal 24 Juni 2023 di PMB Hasmiati, S.ST pukul 08.00 - 12.00 WIB. Kegiatan diawali dengan melakukan pemeriksaan ibu hamil untuk memastikan kondisi ibu yang sehat. Setelah itu ibu dipersilahkan untuk ke ruang Prenatal Yoga untuk memulai kegiatan penyuluhan dan praktik. Penyuluhan diawali dengan perkenalan diri, selanjutnya menyampaikan materi tentang pengertian, tujuan, dan manfaat Prenatal Yoga dengan menggunakan metode ceramah dan menggunakan media lembar balik dan leaflet, kemudian dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Setelah ibu memahami materi yang disampaikan maka dilanjutkan dengan praktik Prenatal Yoga yang dibimbing langsung oleh Bidan yang sudah terlatih. Media alat yang sudah disiapkan digunakan ibu hamil untuk membantu proses latihan Prenatal Yoga.

Tabel 1. Jadwal Kegiatan Prenatal Yoga di PMB Hasmiati, S.ST Bandar Lampung

Tanggal	Waktu	Kegiatan
1-5 Mei 2023	09.00 – 12.00 WIB	Permohonan ijin melakukan kegiatan
15-19 Mei 2023	08.00 – 12.00 WIB	Persiapan materi
10-20 Juni 2023	08.00 – 14.00 WIB	Persiapan pelaksanaan
24 Juni 2023	08.00 – 12.00 WIB	Pelaksanaan Kegiatan
24 Juli 2023	08.00 – 14.00 WIB	Evaluasi

Evaluasi dari kegiatan Prenatal Yoga adalah koordinasi dilakukan dengan pemilik PMB Hasmiati, S.ST untuk persiapan pelaksanaan baik persiapan alat pemeriksaan kehamilan maupun praktik Prenatal Yoga. Ruangan pemeriksaaan kehamilan dan ruangan praktik Prenatal Yoga sudah dipersiapkan sesuai dengan perencanaan. Kegiatan ini berjalan dengan baik dan lancar, pada pemeriksaan fisik tidak ditemukan patologis, ibu dalam kondisi sehat. Selain itu para ibu hamil memberikan respon yang sangat baik dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan dan diskusi terkait dengan materi yang sudah disampaikan. Saat praktik Prenatal Yoga ibu hamil semangat mengikuti gerakan yang dicontohkan instruktur, namun tetap dalam pengawasan dan bimbingan Bidan. Kegiatan ini berjalan sesuai yang direncanakan dan berjalan lancar dan selanjutnya ibu hamil akan rutin melakukan Prenatal Yoga sebagai persiapan persalinan.





Gambar 1, 2, 3, 4

Kegiatan Prenatal Yoga pada Ibu Hamil di PMB Hasmiami, S.ST

KESIMPULAN

Prenatal Yoga yang dilaksanakan di PMB Hasmiami, S.ST dilakukan dengan tujuan untuk persiapan ibu hamil dalam persalinan sehingga dapat mengurangi resiko kematian ibu dan bayi di Indonesia. Kegiatan ini berjalan dengan baik dan lancar, pada pemeriksaan fisik tidak ditemukan patologis, ibu dalam kondisi sehat. Para ibu hamil memberikan respon yang sangat baik dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan dan diskusi terkait dengan materi yang sudah disampaikan. Saat praktik Prenatal Yoga ibu hamil semangat mengikuti gerakan yang dicontohkan instruktur, namun tetap dalam pengawasan dan bimbingan Bidan. Kegiatan ini berjalan sesuai yang direncanakan dan berjalan lancar dan selanjutnya ibu hamil akan rutin melakukan Prenatal Yoga sebagai persiapan persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

Aini, Nur Rahmawati, dkk. (2016). Hubungan Senam Hamil Terhadap Lamanya Proses Persalinan Pada Ibu Bersalin Di Wilayah Kerja Puskesmas Bayat Klaten. Jurnal Involusi

Kebidanan

Astuti, dkk. (2022). Yoga Prenatal Meningkatkan Kebugaran Fisik dan Psikis pada Ibu Hamil. *Insologi : Jurnal Sains dan Teknologi*.

Farida, Siti dan Sunarti. (2015). Senam Hamil Sebagai Upaya Untuk Memperlancar Proses Persalinan di Rumah Sakit Kasih Ibu Surakarta. *Infokes*, Vol. 5

Marmi. (2014). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia*, Jakarta.

Aprilia. (2020). *Prenatal Gentle Yoga : Kunci melahirkan dengan Lancar, Aman, Nyaman, dan Minim Trauma*. PT.Gramedia Jakarta.