

Pendidikan Kesehatan Terhadap Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga di Puskesmas Panjang Bandar Lampung

Febri Adriati¹, Herliana²

^{1,2} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panca Bhakti, Indonesia
e-mail: febri@pancabhakti.ac.id

Abstract

During pregnancy, changes occur in the entire body system of the mother, both physically and psychologically. Although these physiological changes are normal, if not understood by the mother and not managed promptly and appropriately, they can lead to significant discomfort during pregnancy, childbirth, and postpartum. Prenatal yoga is expected to help alleviate discomfort during pregnancy, especially in the third trimester. This health education activity was conducted at the Panjang Community Health Center, targeting pregnant women. The method used involved providing health education and training pregnant women to practice prenatal yoga. Before receiving the health education, the pregnant women were required to fill out a pre-test. The health education was delivered through lectures and Q&A sessions, where the resource person explained the material related to prenatal yoga, demonstrated the practice directly, and then followed up with a Q&A session. Afterward, the pregnant women were required to fill out a post-test. The results of this counseling activity showed an increase in knowledge after the education and direct practice of prenatal yoga among pregnant women at the Panjang Community Health Center in Bandar Lampung. This was indicated by the data showing an average knowledge increase of 73%. This activity is considered positive as it enhances pregnant women's understanding of the benefits of prenatal yoga in reducing discomfort during pregnancy and preparing for smooth normal delivery. It is recommended that prenatal yoga become a routine activity at the health center.

Keywords: Breastfeeding, Exclusive Breastfeeding, Lactation Management

Abstrak

Selama kehamilan akan terjadi perubahan-perubahan pada seluruh system tubuh ibu, baik fisik maupun psikologis, walaupun perubahan fisiologis tapi bila tidak dimengerti oleh ibu dan tidak mendapatkan penanganan secara tepat dan cepat akan membuat ketidaknyamanan menjadi sangat mengganggu selama proses kehamilan, persalinan dan pasca persalinan. Prenatal yoga diharapkan dapat membantu dalam mengatasi ketidaknyamanan selama kehamilan terutama kehamilan trimester III. Kegiatan pendidikan kesehatan ini dilaksanakan di Puskesmas Panjang dengan sasaran ibu hamil. Metode yang digunakan yaitu melakukan pendidikan kesehatan dan melatih ibu hamil untuk melakukan prenatal yoga. Sebelum diberikan pendidikan kesehatan ibu hamil wajib mengisi *pre tes*, Kegiatan pendidikan kesehatan ini dilakukan dengan cara ceramah tanya jawab dimana narasumber menjelaskan materi terkait prenatal yoga, memberikan simulasi praktik langsung prenatal yoga dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab setelah itu ibu hamil diwajibkan mengisi *post tes*. Hasil dari kegiatan penyuluhan ini yaitu terdapat peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan dan praktik langsung tentang prenatal yoga pada ibu hamil di Puskesmas Panjang Bandar Lampung. Hal ini ditunjukkan berdasarkan data yang ada yaitu bahwa rata-rata pengetahuan ibu meningkat sebesar 73%. Kegiatan ini dianggap sebagai kegiatan positif karena menambah pengetahuan ibu hamil tentang manfaat prenatal yoga untuk mengurangi ketidaknyamanan dalam kehamilan dan mempersiapkan persalinan normal yang lancar, dan disarankan prenatal yoga menjadi kegiatan rutin di Puskesmas.

Kata kunci: Menyusui, ASI Eksklusif, Manajemen Laktasi

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses yang terdiri dari ovulasi, konsepsi, pertumbuhan zigot, nidus dan hasil konsepsi, pembentukan plasenta dan tumbuh kembang hasil konsepsi hingga lahirnya janin (Ronalen, 2021). Selama kehamilan akan terjadi perubahan-perubahan pada seluruh system tubuh ibu, baik fisik maupun psikologis, walaupun perubahan fisiologis tapi bila tidak dimengerti oleh ibu dan tidak mendapatkan penanganan secara tepat dan cepat akan membuat ketidaknyamanan menjadi sangat mengganggu selama proses kehamilan, persalinan dan pasca persalinan (Friza, 2024). Kesehatan ibu selama kehamilan sampai menjelang persalinan tidak hanya dipengaruhi oleh baiknya nutrisi yang dikonsumsi ibu selama kehamilan, melainkan dibutuhkan ketenangan pikiran dan tubuh yang sehat serta siap lahir dan batin mempunyai peran yang penting dalam memudahkan proses kehamilan dan persalinan (Nurbaiti, 2022).

Ketidaknyamanan kehamilan trimester III diantaranya meliputi sering berkemih, bengkak pada kaki, gangguan tidur, nyeri punggung dan pinggang. Dan tidak semua wanita mengalami semua ketidaknyamanan yang umum muncul selama kehamilan, namun tidak banyak wanita mengalaminya dalam tingkat ringan hingga berat. Nyeri punggung dalam kehamilan trimester III merupakan nyeri pada bagian lumbal, lumbosacral atau di daerah leher. Nyeri punggung diakibatkan dengan adanya regangan otot atau tekanan pada akar saraf dan biasana dirasakan sebagai rasa sakit, tegangan atau rasa kaku di bagian punggung (Ernawati et al., 2022).

Prenatal yoga diharapkan dapat membantu dalam mengatasi ketidaknyamanan selama kehamilan terutama kehamilan trimester III (Pratigny, 2018). Membawa ibu hamil kedalam suasana kehamilan yang lebih tenang serta mempersiapkan tubuh, fisik ibu hamil dengan lebih baik. Prenatal yoga juga membantu ibu hamil menyadari dan mengenali fisiknya yang berubah selama kehamilan dan membuat komunikasi bonding dengan bayi jauh lebih dekat (Nurbaiti, 2022).

Manfaat prenatal yoga yaitu diantaranya mengurangi kelelahan dan ketegangan, meningkatkan fleksibilitas otot, memberikan manfaat bagi pencernaan dan pernaasan, mengurangi nyeri semasa kehamilan, seperti kram kaki ataupun nyeri punggung bawah (Tilong, 2018). Fenomena saat ini masih rendahnya pengetahuan ibu hamil tentang manfaat yoga dalam kehamilan, berdasarkan kondisi tersebut perlu dilakukan pendidikan kesehatan tentang prenatal yoga dengan sasaran adalah ibu hamil. Tujuannya adalah agar ibu hamil dapat menikmati

kehamilannya, mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan dan mempersiapkan persalinan yang lancar.

METODOLOGI

Dalam pengabdian masyarakat ini, metode yang digunakan yaitu melakukan pendidikan kesehatan dan melatih ibu hamil untuk melakukan prenatal yoga. Sebelum diberikan pendidikan kesehatan ibu hamil wajib mengisi *pre tes*, Kegiatan pendidikan kesehatan ini dilakukan dengan cara ceramah tanya jawab dimana narasumber menjelaskan materi terkait prenatal yoga, memberikan simulasi praktik langsung prenatal yoga dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab setelah itu ibu hamil diwajibkan mengisi *post tes*. Dimana *pre test* dan *post tes* tersebut berupa kuesioner untuk mengukur pengetahuan ibu tentang prenatal yoga.

Kegiatan ini dilaksanakan di puskesmas panjang pada tanggal 24 September 2024, sasaran ibu hamil berjumlah 21 orang. Media yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan ini antara lain powerpoint dan leaflet. Selain itu alat yang digunakan dalam kegiatan praktik prenatal yoga yaitu matras yoga, handuk kecil dan bantal balok. Adapun kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai pukul 09.00 WIB sampai dengan 12.00 WIB, yang dilaksanakan dengan tiga tahap yaitu :

a. Tahap persiapan

diantaranya persiapan media penyuluhan, alat-alat praktik dan tempat.

b. Tahap kedua

pelaksanaan membagikan pre test berupa kuesioner pengukuran pengetahuan tentang prenatal yoga, narasumber memberikan materi penyuluhan, dilanjutkan dengan melakukan praktik langsung prenatal yoga.

c. Tahap ketiga

evaluasi, membagikan post test berupa kuesioner pengukuran pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masarakat yang berjudul Pendidikan Kesehatan Terhadap Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga di Puskesmas Panjang telah dilaksanakan sesuai dengan tahapan yang direncanakan sebelumnya yaitu tahapan perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Kegiatan dilaksanakan di aula puskesmas Panjang dan dihadiri oleh 21 ibu hamil, 1 orang bidan koordinator puskesmas panjang, 2 orang nara sumber, dan 3 orang kader puskesmas panjang.u

Tabel 1. Hasil Evaluasi *Pre-Test* Dan *Post-Test* Pengetahuan Peserta Tentang Prenatal Yoga

Pengetahuan	Pre Test		Pos Test	
	Jumlah	%	Jumlah	%
≥75	3	14,3 %	12	57,1 %
56-74	10	47,6 %	9	42,9 %
≤55	8	38,1 %	0	0 %
Jumlah	21	100 %	21	100 %

Evaluasi yang telah dilakukan, didapatkan nilai *pre test* sebagian besar memiliki nilai 56-74 sebanyak 57% dan paling sedikit mendapatkan nilai ≥ 75 sebanyak 14,3%. Sedangkan untuk hasil *post test* didapatkan sebagian besar mendapatkan nilai ≥ 75 sebanyak 57,1 % dan tidak ada satupun yang mendapatkan nilai ≤ 55 . Rata rata nilai pre test peserta yaitu 65 dan rata – rata nilai post test peserta yaitu 73.

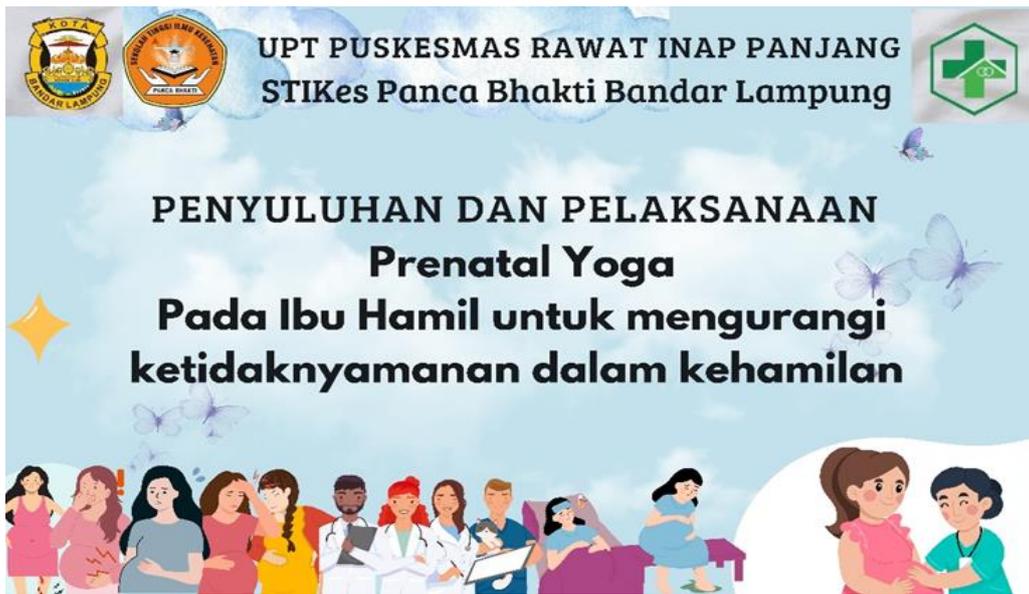
Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa ada perbedaan nilai hasil *pre test* dan *post tes* pada ibu hamil, rata- rata nilai hasil *post test* meningkat setelah ibu hamil diberikan materi dan melaksanakan praktik langsung tentang prenatal yoga. Didapatkan data dari beberapa penelitian yang mendukung bahwa edukasi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat, dengan pengetahuan yang baik diharapkan dapat merubah perilaku yang baik.

Berdasarkan penelitian yang ada, bahwa terjadi peningkatan pengetahuan tentang kesehatan melalui pendidikan kesehatan (Harahap et al., 2024). Selain itu, penelitian lainnya didapatkan peningkatan pengetahuan peserta mengenai senam hamil dilihat dari peserta yang menjawab dengan benar pertanyaan yang diberikan setelah diberikan penyuluhan. Peserta juga aktif bertanya materi yang belum dipahami. Peserta mampu mengikuti gerakan-gerakan senam hamil tanpa kesulitan, dan berkomitmen akan melaksanakan secara mandiri di rumah secara teratur (Jayanti et al., 2024). Sehingga dapat disimpulkan bahwa, terdapat peningkatan pengetahuan

setelah dilakukan penyuluhan dan praktik langsung tentang prenatal yoga pada ibu hamil di Puskesmas Panjang Bandar Lampung.



Gambar 1 dokumentasi kegiatan penyuluhan



Gambar 2 banner kegiatan penyuluhan





Gambar 3 Leaflet Kegiatan

KESIMPULAN

Kegiatan pendidikan kesehatan ini merupakan salah satu bentuk kegiatan pengabdian masyarakat dengan sasaran ibu hamil, pendidikan kesehatan ini bertema tentang bagaimana prenatal yoga, dimana prenatal yoga ini bermanfaat untuk membuat ibu hamil menikmati kehamilannya, mengurangi ketidaknyamanan dalam kehamilan dan mempersiapkan persalinan yang lancar. Disimpulkan bahwa bahwa, terdapat peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan dan praktik langsung tentang prenatal yoga pada ibu hamil di Puskesmas Panjang Bandar Lampung. Hal ini ditunjukkan berdasarkan data yang ada yaitu bahwa rata-rata pengetahuan ibu meningkat sebesar 73%. Kegiatan ini dianggap sebagai kegiatan positif karena menambah luas pengetahuan ibu hamil tentang manfaat prenatal yoga untuk mengurangi ketidaknyamanan dalam kehamilan dan mempersiapkan persalinan normal yang lancar, dan disarankan prenatal yoga menjadi kegiatan rutin di Puskesmas.

DAFTAR PUSTAKA

- Ernawati, Karo, M. B., Isnaini, F., Fatmawati, I., Hidayati, N., Ummiyati, M., Dewi, P. D. P. K., Iswati, R. S., Hubaedah, A., Dewi, R. S., Damalita, A. F., Aritonang, T. R., Sholihah, I., Hasanah, Z., Manullang, R. S., Putri, D., Annisa, Simanjuntak, F. M., & Hurin'in, N. M. (2022). *Ketidaknyamanan Dan Komplikasi Yang Sering Terjadi Selama Kehamilan*. Rena Cipta Mandiri.
- Friza. (2024). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan · Repository STIKes Mitra Husada Medan*. <https://repository.mitrahusada.ac.id/items/show/2114>
- Harahap, N. H., Hadi, A. J., & Ahmad, H. (2024). Efektifitas Pendidikan Kesehatan Menggunakan Pendekatan Health Belief Model (HBM) terhadap Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja di MTSN 3 Padangsidempuan: *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(2), Article 2. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i2.4944>
- Jayanti, K., Hayuningsih, S., Kusmintarti, A., Rochmawati, R., Prima, S., Petricka, G., Fary, V., Pembayun, E. L., Ekawaty, R., Elfaristo, L., & Mulyati, H. (2024). Upaya Peningkatan Kesehatan Ibu Hamil Melalui Pemberian Pendidikan Kesehatan Dan Pelatihan Senam Hamil Di Desa Rawa Panjang Kabupaten Bogor. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Darma Saskara*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.35760/abdimasug.2024.v4i1.10547>
- Nurbaiti, G. (2022). *Mengatasi Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Prenatal Care Yoga*. Pascal Books.
- PRATIGNYO, T. (2018). *Yoga Ibu Hamil*. Puspa Swara.
- Ronalen. (2021). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. CV. Pustaka El Queena.
- Tilong, A. D. (2018). *Cepat Hamil dengan Yoga & Meditasi*. Flash Books.