



PROMOSI KESEHATAN UNTUK KELAS IBU HAMIL DALAM MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN IBU HAMIL TENTANG PRENATAL YOGA DAN SENAM HAMIL UNTUK PENGURANGAN KELUHAN FISIK DNA PERSIAPAN PROSES PERSALINAN DI PRAKTEK BIDAN MANDIRI PURUK CAHU

Fatmawaty Amir Tangke¹

Akademi Kebidanan Murung Raya

* Penulis Korespodensi : fatmawaty.tangke@akbidmurungraya.ac.id

Abstrak

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dengan judul Promosi Kesehatan untuk Kelas Ibu Hamil dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Keterampilan Ibu Hamil tentang Prenatal Yoga dan Senam Hamil untuk Pengurangan Keluhan Fisik dan Persiapan Proses Persalinan dilaksanakan di Praktek Bidan Mandiri Puruk Cahu, Kabupaten Murung Raya. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pentingnya Prenatal Yoga dan Senam Hamil dalam mendukung kesehatan selama kehamilan dan mempersiapkan proses persalinan. Pelaksanaan pelatihan pada hari Kamis tanggal 14 November 2024 Pelaksanaan program Promosi Kesehatan untuk ibu hamil di Praktek Bidan Mandiri Puruk Cahu bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil terkait pentingnya Prenatal Yoga dan Senam Hamil. Kegiatan ini menjadi sangat relevan, mengingat kehamilan adalah periode yang penuh tantangan, baik fisik maupun emosional.³ Oleh karena itu, penting bagi ibu hamil untuk mendapatkan informasi dan pelatihan yang tepat guna mengurangi keluhan fisik yang sering muncul selama kehamilan dan mempersiapkan diri secara optimal untuk proses persalinan.

Kata kunci: Promosi Kesehatan, Ibu Hamil, Senam Hamil, Prenatal Yoga

Abstract

Community Service Activities (PKM) entitled Health Promotion for Pregnant Women's Class in Improving Pregnant Women's Knowledge and Skills about Prenatal Yoga and Pregnancy Exercises to Reduce Physical Complaints and Preparation for the Childbirth Process was carried out at the Puruk Cahu Independent Midwife Practice, Murung Raya Regency. This activity aims to increase the knowledge of pregnant women regarding the importance of Prenatal Yoga and Pregnancy Exercises in supporting health during pregnancy and preparing for the childbirth process. The training was held on Thursday, November 14, 2024. The implementation of the Health Promotion program for pregnant women at the Puruk Cahu Independent Midwife Practice aims to increase the knowledge and skills of pregnant women regarding the importance of Prenatal Yoga and Pregnancy Exercises. This activity is very relevant, considering that pregnancy is a challenging period, both physically and emotionally.³ Therefore, it is important for pregnant women to get the right information and training to reduce physical complaints that often arise during pregnancy and prepare themselves optimally for the childbirth process.

Keywords: *Health Promotion, Pregnant Women, Pregnancy Exercise, Prenatal Yoga*

1. PENDAHULUAN

Akademi Kebidanan Murung Raya memiliki tugas Tri Dharma Perguruan Tinggi, yang meliputi kegiatan pendidikan dan pengajaran, penelitian, serta pengabdian kepada masyarakat. Program Studi DIII Kebidanan Murung Raya, sebagai bagian dari Akademi Kebidanan Murung Raya, menyelenggarakan program pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan oleh dosen sesuai dengan visi dan misi Akademi Kebidanan Murung Raya. Dalam rangka menjalankan program pengabdian tersebut, kami melaksanakan kegiatan.

Kabupaten Murung Raya adalah sebuah wilayah yang terletak di Provinsi Kalimantan Tengah, Indonesia. Ibu kota kabupaten ini adalah Puruk Cahu. Kabupaten Murung Raya merupakan hasil pemekaran dari Kabupaten Barito Utara pada tahun 2002. Dengan luas wilayah mencapai 23.700 km², kabupaten ini memiliki penduduk sekitar 120.824 jiwa pada pertengahan tahun 2024. Semboyan yang diusung oleh Kabupaten Murung Raya adalah "Tira Tangka Balang", yang menggambarkan semangat dan kekuatan masyarakatnya dalam menghadapi tantangan serta menjaga keharmonisan kehidupan sosial dan budaya di daerah tersebut.

Kehamilan merupakan pertemuan antara ovum dengan sperma yang melibatkan perubahan fisik maupun psikologis. Selama hamil tidak jarang ibu mengalami ketidaknyamanan seperti sering buang air kecil 50%, keputihan 15 %, konstipasi 40%, perut kembung 30%, bengkak pada kaki 20%, kram pada kaki 10%, sakit kepala 20%, striae gravidarum 50%, hemoroid 60%, sesak nafas 60% dan sakit punggung 70%. Upaya untuk mengatasi ketidaknyamanan tersebut melalui relaksasi yang sesuai yaitu senam yoga (Beti Nurhayat dkk, 2019).

Senam hamil yoga selama kehamilan dapat meningkatkan berat lahir dan mengurangi kejadian prematur dan komplikasi persalinan menurut Narendran (2009) dari Vivekananda Yoga Research Foundation di Bangalore, dan rekannya yang mempelajari 169 ibu hamil yang dilatih dalam pendekatan terintegrasi untuk latihan senam hamil yoga dan 166 kelompok kontrol yang menerima perawatan kehamilan secara rutin dengan memberikan pelatihan yoga termasuk latihan berbagai

teknik postur ("asana"), relaksasi, latihan pernapasan dalam ("pranayama"), dan meditasi, yang dilakukan selama 1 jam setiap hari (Rusmita, 2015)

2. BAHAN DAN METODE PENGABDIAN

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilakukan dengan menggunakan metode Ceramah, pelatihan praktis, dan diskusi.

- Memberikan pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan selama kehamilan, manfaat Prenatal Yoga dan Senam Hamil, serta dampaknya terhadap kesehatan ibu dan janin.
- Mengajarkan ibu hamil teknik Prenatal Yoga dan Senam Hamil untuk mengurangi keluhan fisik, meningkatkan kelenturan tubuh, serta mempersiapkan ibu menghadapi proses persalinan.
- Memberikan kesempatan bagi ibu hamil untuk bertanya langsung kepada tenaga medis atau instruktur tentang hal-hal yang belum dipahami terkait Prenatal Yoga, Senam Hamil, atau masalah kehamilan lainnya.

Sehubungan dengan pelaksanaan PKM yang dilaksanakan di Purukcahu, Kabupaten Murung Raya, dalam bentuk PKM Mandiri, pelaporan hasil kegiatan akan dilakukan sebagai bentuk pertanggungjawaban atas pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ini.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

egiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dengan judul Promosi Kesehatan untuk Kelas Ibu Hamil dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Keterampilan Ibu Hamil tentang Prenatal Yoga dan Senam Hamil untuk Pengurangan Keluhan Fisik dan Persiapan Proses Persalinan dilaksanakan di Praktek Bidan Mandiri Puruk Cahu, Kabupaten Murung Raya. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pentingnya Prenatal Yoga dan Senam Hamil dalam mendukung kesehatan selama kehamilan dan mempersiapkan proses persalinan.



Gambar 1. Sesi Tanya Jawab Bersama Masyarakat



Gambar 2. Sesi Diskusi Bersama Masyarakat Pelaksanaan pelatihan pada hari Kamis tanggal 14 November 2024 dan Pemateri dari kegiatan ini adalah Fatmawaty Amir Tangke, S.Tr.Keb., M.Keb proses pelatihan ini berjalan baik dan lancar. Pelaksanaan program Promosi Kesehatan untuk ibu hamil di Praktek Bidan Mandiri Puruk Cahu bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil terkait pentingnya Prenatal Yoga dan Senam Hamil. Kegiatan ini menjadi sangat relevan, mengingat kehamilan adalah periode yang penuh tantangan, baik fisik maupun emosional (Apriani dkk, 2021). Oleh karena itu, penting bagi ibu hamil untuk mendapatkan informasi dan pelatihan yang tepat guna mengurangi keluhan fisik yang sering muncul selama kehamilan dan mempersiapkan diri secara optimal untuk proses persalinan. Ada tiga pertanyaan yang diajukan oleh peserta kegiatan pengabdian masyarakat, yaitu:

- a. Bagaimana Prenatal Yoga dan Senam Hamil dapat membantu persiapan proses persalinan? Jawabannya: Latihan-latihan yang dilakukan dalam Prenatal Yoga dan Senam Hamil dapat memperkuat otot-otot yang terlibat dalam proses persalinan, seperti otot panggul, punggung bawah, dan perut. Teknik pernapasan yang diajarkan juga sangat bermanfaat untuk membantu ibu hamil tetap tenang dan

fokus saat menghadapi kontraksi. Dengan rutin berlatih, ibu hamil dapat merasakan persiapan fisik dan mental yang lebih baik untuk menghadapi proses persalinan.

- b. Diusia berapa senam hamil ini bisa dilakukan? Jawabannya: Senam hamil umumnya dapat dilakukan mulai usia kehamilan trimester kedua, yaitu sekitar 14 minggu ke atas. Pada trimester pertama, terutama pada awal kehamilan (0–12 minggu), ibu hamil disarankan untuk lebih berhati-hati dan berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter atau bidan sebelum melakukan aktivitas fisik, karena pada masa ini kehamilan masih rentan terhadap komplikasi seperti keguguran. Pada trimester kedua dan ketiga, senam hamil sangat bermanfaat, karena:

- a) Membantu memperkuat otot-otot yang diperlukan selama proses persalinan.
- b) Mengurangi keluhan fisik seperti nyeri punggung, pembengkakan kaki, dan kelelahan.
- c) Meningkatkan peredaran darah dan fleksibilitas tubuh.
- d) Membantu ibu hamil mengelola stres dan kecemasan dengan teknik pernapasan yang tepat.

Namun, penting untuk memastikan bahwa senam hamil dilakukan dengan gerakan yang sesuai dengan kondisi fisik dan trimester kehamilan masing-masing. Selalu konsultasikan dengan tenaga medis sebelum memulai program senam hamil untuk memastikan bahwa latihan tersebut aman.

- c. Berapa kali dalam seminggu di lakukan Prenatal Yoga dan senam Hamil? Jawabannya: Untuk mendapatkan manfaat maksimal dari Prenatal Yoga dan Senam Hamil, disarankan untuk melakukan latihan 2 hingga 3 kali per minggu. Frekuensi ini cukup untuk menjaga kebugaran tubuh ibu hamil, mengurangi keluhan fisik, serta mempersiapkan tubuh untuk persalinan, tanpa memberi beban berlebih.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan kegiatan Promosi Kesehatan untuk Kelas Ibu Hamil dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Keterampilan Ibu Hamil tentang Prenatal Yoga dan Senam Hamil di Praktek Bidan Mandiri Puruk Cahu memiliki dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil mengenai pentingnya menjaga kesehatan

selama kehamilan. Kegiatan ini membantu ibu hamil mengurangi keluhan fisik, memperbaiki postur tubuh, dan mempersiapkan tubuh untuk proses persalinan. Selain itu, kegiatan ini juga memberikan manfaat psikologis dengan mengurangi kecemasan dan stres selama kehamilan. Namun, terdapat beberapa faktor penghambat yang memengaruhi keberhasilan program ini, seperti keterbatasan waktu, aksesibilitas yang sulit dijangkau, kondisi kesehatan ibu hamil, keterbatasan sumber daya, kurangnya pemahaman tentang manfaat kegiatan, serta tantangan sosial dan ekonomi. Untuk meningkatkan efektivitas dan partisipasi dalam program ini, ada beberapa langkah yang dapat diambil agar kegiatan ini dapat lebih inklusif dan bermanfaat bagi lebih banyak ibu hamil. Pertama, penyesuaian jadwal menjadi hal yang penting. Agar lebih banyak ibu hamil dapat berpartisipasi, disarankan untuk menyediakan jadwal yang lebih fleksibel dan variatif. Misalnya, dengan mengadakan sesi yang lebih singkat atau memindahkan waktu pelatihan ke jam yang lebih mudah diakses, agar ibu hamil tidak merasa terbebani dengan jadwal yang berbenturan dengan kegiatan lain yang mereka lakukan sehari-hari.

Yoga P, Nyaka B, Kecamatan S, et al. Upaya Peningkatan Kesehatan Ibu Hamil dengan Kegiatan Senam Hamil dan. 2024;1(3):1-3.

DAFTAR PUSTAKA

- Beti Nurhayati, Farida Simanjuntak, Marni Br. Karo. Reduksi Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester III Melalui Senam Yoga. *Binawan Student J.* 2019;1(3):167-171.
doi:10.54771/bsj.v1i3.82
- Rusmita E. Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Persalinan Di Rsia Limijati Bandung. *J Ilmu Keperawatan.* 2015;III(2):80-86.
- Apriani S, Afriyanti LD, Eka L, Pertiwi H, Mumuk P, Susanti S. Promosi Kesehatan Prenatal Yoga untuk Mengatasi Kecemasan dan Persiapan Persalinan. *Call Pap Semin Nas Kebidanan.* 2021;0(0):68-80.
<http://jurnal.unw.ac.id/index.php/seminasbidan/article/view/1090>
- Pratiwi EN, Astuti HP, Umarianti T. Peningkatan kesehatan ibu hamil melalui prenatal yoga dalam upaya mengurangi kecemasan dan keluhan fisik. *J Pengabdian Harapan Ibu.* 2021;3(1):1.
doi:10.30644/jphi.v3i1.486