

PEMBERDAYAAN KADER DENGAN MENERAPKAN PRENATAL YOGA PADA KELAS IBU HAMIL DALAM MENGATASI KETIDAKNYAMANAN KEHAMILAN

Isye Fadmiyanor¹, Ari Susanti²

^{1,2}Dosen Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau
Penulis Korespondensi : isyefadmiyn@gmail.com

Abstrak

Prenatal yoga merupakan salah satu modifikasi hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil dengan tujuan mempersiapkan fisik, mental, dan spiritual ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan (Pratignyo, 2014). Gerakan peregangan otot dalam prenatal yoga dapat meminimalkan atau mengurangi bahkan mengatasi ketidaknyamanan berupa keluhan-keluhan umum yang terjadi selama kehamilan seperti *hearth burn*, nyeri pinggul atau tulang rusuk, kram kaki, sakit kepala. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di Kelurahan Harjosari merupakan wilayah kerja puskesmas Melur dengan sasaran kader Posyandu yang belum pernah terpapar Prenatal Yoga berjumlah 15 orang. Kegiatan ini berdampak baik terhadap pengetahuan kader mengenai Prenatal Yoga dari 6,67% menjadi 86,67%. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya perilaku seseorang. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih baik dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Terlihat dari senam prenatal yoga yang dilakukan oleh kader yang sangat bersemangat mengikuti setiap gerakan-gerakan yoga prenatal yang ditandai dengan 90% kader dapat melakukan keseimbangan setiap gerakan prenatal yoga dan 79% kader dapat menguasai setiap gerakan prenatal yoga. Kegiatan prenatal yoga hendaknya dapat dilanjutkan pada setiap kegiatan kelas ibu hamil dan memberikan dukungan bagi mitra dan masyarakat agar prenatal yoga tetap terlaksana secara berkelanjutan.

Kata Kunci : Pemberdayaan Kader, Prenatal Yoga, Ketidaknyamanan Kehamilan
Kepustakaan : 9 (2014-2021)

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu peristiwa yang sangat membahagiakan bagi pasangan suami istri karena salah satu tujuan pernikahan adalah untuk mendapatkan keturunan yaitu memiliki anak. Menjalani proses kehamilan merupakan proses yang tidak terlupakan bagi seorang ibu. Mulai dari adanya tanda-tanda kehamilan, merasakan gerakan bayi dan merasakan adanya perubahan-perubahan fisik selama hamil.

Perubahan yang terjadi selama kehamilan akan dialami ibu mulai dari trimester pertama hingga trimester ketiga kehamilan. Perubahan yang terjadi dalam tubuh ibu selama proses kehamilan membutuhkan suatu adaptasi sehingga tidak jarang ibu akan mengalami ketidaknyamanan dalam perubahan tersebut.

Pada trimester pertama kehamilan biasanya ibu akan mengalami mual dan muntah (*morning sickness*), pusing, merasa lelah, bahkan berkurangnya nafsu makan. Memasuki trimester kedua dan ketiga perubahan yang dialami ibu dapat berupa pembesaran pada payudara dan perut, penambahan berat badan, perubahan kulit pada area tubuh tertentu, kram pada perut bagian bawah, sakit pada pinggang dan tubuh bagian belakang, konstipasi dan banyak lagi perubahan-perubahan lain yang dialami ibu hamil sehingga perubahan tersebut bisa menjadi suatu keluhan yang dianggap ibu hamil tidak wajar atau tidak normal.

Perubahan-perubahan yang terjadi selama kehamilan merupakan peristiwa atau proses yang normal. Tidak jarang ibu belum bisa beradaptasi terhadap perubahan tersebut sehingga ibu merasa tidak nyaman dan jika tidak disikapi secara bijak akan berdampak terhadap kekhawatiran dan kecemasan ibu hamil yang

dapat mengganggu aktifitas ibu sehari-hari. Untuk mengatasi keluhan-keluhan umum yang terjadi selama kehamilan prenatal yoga merupakan salah satu cara yang dapat mengatasi atau mengurangi keluhan tersebut.

Prenatal yoga merupakan salah satu modifikasi hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan prenatal yoga untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual untuk menghadapi proses persalinan (Pratignyo, 2014). Gerakan peregangan otot dalam prenatal yoga dapat meminimalkan atau mengurangi bahkan mengatasi ketidaknyamanan berupa keluhan-keluhan umum yang terjadi selama kehamilan seperti *hearth burn*, nyeri pinggul atau tulang rusuk, kram kaki, sakit kepala.

Sementara itu manfaat dari prenatal yoga diantaranya membantu ibu hamil mengatasi nyeri punggung, mempersiapkan fisik dengan memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligament, otot dasar panggul untuk persiapan persalinan, membentuk sikap tubuh selama kehamilan dan bersalin serta mengatasi keluhan-keluhan umum selama masa hamil, untuk relaksasi dan mengatasi stress serta meningkatkan sirkulasi darah ibu hamil.

Kelurahan Harjosari merupakan daerah binaan Poltekkes Kemenkes Riau dan belum pernah dilakukan pengabdian masyarakat berupa pemberdayaan kader dalam pelaksanaan prenatal yoga dalam Mengatasi Ketidaknyamanan Kehamilan. Kader Posyandu adalah kader kesehatan yang berasal dari warga masyarakat yang dipilih masyarakat oleh masyarakat serta bekerja dengan sukarela untuk membantu peningkatan kesehatan masyarakat di wilayah kerja Posyandunya. Adapun kegiatan yang dilakukan oleh kader di Kelurahan

Sukoharjo adalah mendata dan melaporkan ibu hamil baru. Selama ini keluhan ibu hamil diatasi dengan konseling dan pemberian obat2an/ vitamin oleh dokter atau bidan di Puskesmas. Seharusnya kader juga dapat diberdayakan dalam membantu mengurangi keluhan ketidaknyamanan kehamilan, Salah satunya dengan bimbingan yoga prenatal.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas perlu dilakukan penyuluhan dan intervensi mengenai “Pemberdayaan Kader dengan Menerapkan Prenatal Yoga pada Kelas Ibu hamil dalam Mengatasi Ketidaknyamanan Kehamilan di Kelurahan Harjosari Wilayah Kerja Puskesmas Melur Kecamatan Sukajadi Kota Pekanbaru Tahun 2024

PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di kelurahan Harjosari Wilayah Kerja Puskesmas Melur Kecamatan kota Pekanbaru tahun 2024, diikuti oleh 15 kader posyandu. Kegiatan dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan yang dimulai dengan pre test pada pertemuan pertama. Pret test ini bertujuan untuk menggali sejauh mana pengetahuan dan keterampilan kader mengenai prenatal yoga dalam mengatasi ketidaknyaman kehamilan dilanjutkan dengan memberikan materi mengenai ketidaknyamanan kehamilan dan prenatal yoga yang merupakan salah satu cara untuk mengatasi masalah atau ketidaknyamanan yang terjadi selama kehamilan. Pada pertemuan kedua dan ketiga dilanjutkan praktik prenatal yoga dan post test dilaksanakan pada pertemuan ke tiga setelah praktik prenatal yoga dilakukan. Post test dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengetahuan maupun skill/keterampilan kader dalam menerapkan prenatal yoga setelah diberikan materi dan keterampilan prenatal yoga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun hasil yang didapatkan adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1

Hasil PreTest dan Post Test Pengetahuan Kader Mengenai Ketidaknyamanan Kehamilan di Kelurahan Harjosari Wilayah Kerja Puskesmas Melur Kecamatan Sukajadi Kota Pekanbaru Tahun 2024

Kategori	Pre Test		Post Test	
	f	%	f	%
- Rendah	9	60,00	1	6,67
- Tinggi	6	40,00	14	93,33

Tabel 4.2

Hasil PreTest dan Post Test Pengetahuan Kader Mengenai Prenatal Yoga di di Kelurahan Harjosari Wilayah Kerja Puskesmas Melur Kecamatan Sukajadi Kota Pekanbaru Tahun 2024

Kategori	Pre Test		Post Test	
	f	%	f	%
- Rendah	14	93,33	2	13,33
- Tinggi	1	6,67	13	86,67

Tabel 4.3

Distribusi Keterampilan Kader Dalam Melakukan Prenatal Yoga di di Kelurahan Harjosari Wilayah Kerja Puskesmas Melur Kecamatan Sukajadi

	Mampu (%)	Tidak mampu (%)
Penguasaan gerakan Prenatal Yoga	70	30
Keseimbangan	90	10
Semangat	100	0

Dari rangkaian kegiatan pegabmas yang telah dilaksanakan pada pertemuan pertama dilakukannya pre test sebelum diberikan materi mengenai ketidaknyamanan kehamilan terlihat pada tabel 4.1 didapatkan 60% kader memiliki pengetahuan yang rendah mengenai ketidaknyamanan kehamilan dan meningkat menjadi 93,33% setelah mendapatkan informasi/materi mengenai ketidaknyamanan kehamilan. Pengetahuan kader mengenai senam Prenatal Yoga juga mengalami peningkatan yaitu dari 6,67% dengan pengetahuan tinggi sebelum diberikan materi menjadi 86,67% setelah mendapatkan informasi.materi mengenai prenatal yoga. Pengetahuan adalah merupakan hasil “tahu” dan hal ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terhadap objek terjadi melalui panca indra manusia yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba dengan sendiri. Pada waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian persepsi terhadap obyek. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Wawan dan Dewi, 2011).

Menurut Wawan dan Dewi (2011) Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (ovent behavior). perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Terlihat dari senam prenatal yoga yang dilakukan oleh kader yang sangat bersemangat mengikuti setiap gerakan-gerakan yoga prenatal yang ditandai dengan 90% kader dapat melakukan keseimbangan setiap gerakan oprenatal yoga dan 79% kader dapat menguasai setiap gerakan prenatal yoga. Berdasarkan pengalaman tim sebelumnya melakukan prenatal yoga di Teluk Kenidei pada tahun 2022 dengan sasaran ibu hamil dan kader dengan metode yang sama dimana di Teluk Kenidei ini masyarakat belum pernah terpapar mengenai yoga prenatal. Sehingga diperoleh hasil terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader dan ibu hamil mengenai prenatal yoga.

Penelitian yang dilakukan oleh Kendarti (2009) menyimpulkan bahwa pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam pembentukan tindakan seseorang. Dari penelitian terbukti bahwa tindakan yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada tindakan yang tidak disadari pengetahuan. Hasil penelitian tersebut juga didukung oleh teori Green dalam Notoatmodjo (2010) yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan salah satu faktor predisposisi dalam pembentukan perilaku (Dirgahayu NP, 2015). Perilaku merupakan suatu perbuatan yang dapat diamati dengan panca indera yang dilakukan oleh seseorang berdasarkan stimulus yang ada dari dalam diri maupun luar dirinya, kemudian dimanifestasikan sebagai rangkaian tindakan Seseorang akan berubah sesuai dengan

apa yang seseorang pelajari baik dari keluarga, teman, sahabat ataupun belajar dari diri sendiri, proses pembelajaran diri inilah yang dapat membentuk seseorang, sedangkan pembentukan tersebut sangat disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan orang tersebut baik dalam kesehariannya maupun dalam keadaan tertentu (Irwan, 2017).

Keterampilan merupakan kemampuan untuk mengerjakan suatu kegiatan dengan tepat yang merupakan bagian dari perbuatan, berpikir, berbicara, melihat, mendengar, dan lain sebagainya. Pendekatan yang dilakukan untuk mengasah keterampilan peserta dalam melakukan prenatal yoga yaitu dengan pengelolaan cara belajar mengajar yang berfokus langsung melibatkan peserta sehingga diperoleh hasil prenatal yoga yang baik. Hal ini dapat dari hasil post test sebanyak 100% peserta semangat dalam melakukan prenatal yoga, 90% peserta dapat menjaga keseimbangan gerakan prenatal yoga dan 70% peserta dapat menguasai gerakan prenatal yoga dengan baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan :

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat meningkatkan pengetahuan kader mengenai ketidaknyaman kehamilan sebanyak 93,33%, pengetahuan tentang prenatal yoga 86,67%, 70% kader menguasai prenatal yoga, 90% dapat menjaga keaseimbangan dan 100% kader semangat dalam melakukan prenatal yoga.

b. Saran

Kegiatan prenatal yoga hendaknya dapat dilanjutkan pada setiap kegiatan kelas ibu hamil dan memberikan dukungan bagi mitra dan masyarakat agar prenatal yoga tetap terlaksana secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Dartiwen, Yati Nurayati. 2019. *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. Yogyakarta: Penerbit Andi
- Husein, Farid. 2014. *Asuhan Kehamilan Berdasarkan Bukti*. Jakarta : Sagung Seto.
- Kemendes, RI. 2019. *Buku Kesehatan Ibu dan Anak*. Kementerian Kesehatan dan JICA.
- _____. *Buku Kesehatan Ibu dan Anak*. Kementerian Kesehatan dan JICA.
- _____. 2020. *Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu*. Kementerian Kesehatan RI
- Prawirohardjo, Sarwono. 2016. *Ilmu Kebidanan Cetakan Ketiga*. Jakarta : Bina Pustaka.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2018. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Bina Pustaka.
- Sutanto, AV, Fitriana, Y. 2021. *Asuhan pada Kehamilan. Panduan Lengkap Asuhan Selama Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Walyani, dkk. 2015. *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Yogyakarta : Pustaka Barupress.