

OPTIMALISASI PERAN KADER DALAM UPAYA MENGATASI KETIDAKNYAMANAN IBU HAMIL DENGAN PRENATAL GENTLE YOGA POSE

Ratna Ariesta Dwi Andriani¹, Ika Mardiyanti², Nanik Handayani³, Yasi Anggasari⁴, Fariska Zata Amani⁵

¹⁻⁵ Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

Email : ratnariesta@unusa.ac.id

Abstract

The problem of discomfort in pregnant women from the first to third trimester is a problem that always arises in every pregnancy. Therefore, midwifery care management must be considered to reduce discomfort for the mother so that the pregnancy runs comfortably and the mother can remain productive throughout the pregnancy. To overcome discomfort during pregnancy, it is necessary to do exercise that suits the mother's condition, one of which is doing prenatal gentle yoga poses. The results of a preliminary survey from 30 cadres in Rw.02 Pacar Kembang Subdistrict, Surabaya, almost all of them, namely 22 cadres (73.3%) did not know about prenatal gentle yoga which can be done in an effort to reduce or overcome discomfort in pregnant women, and for 8 cadres (26.7%) had known about prenatal gentle yoga but had never practiced the movements. The solution in this community service is to provide health education about the discomforts of pregnancy and how to overcome them with gentle prenatal yoga poses with a lecture method using leaflets as a medium of support and encouragement. This community service aims to increase the knowledge and skills of cadres and pregnant women. The method used in this community service is to provide Health Education through lecture methods assisted by leaflets and impressive media. In this activity, pre-tests and post-tests were also carried out using questionnaires to determine the level of knowledge of cadres and pregnant women before and after being given health education. The results obtained from this activity were an increase in the knowledge and skills of cadres and pregnant women after being given Health Education about the discomforts of pregnancy and gentle prenatal yoga poses.

Keywords: *loving pregnancy massage; back pain*

Abstrak

Masalah rasa tidak nyaman pada ibu hamil trimester pertama hingga trimester ketiga merupakan masalah yang selalu muncul pada setiap kehamilan. Oleh karena itu manajemen asuhan kebidanan harus diperhatikan untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu sehingga kehamilan berjalan nyaman dan ibu dapat tetap produktif sepanjang masa kehamilan. Dalam mengatasi ketidaknyamanan selama kehamilan perlu dilakukan olahraga yang sesuai dengan kondisi ibu, salah satunya adalah dengan melakukan prenatal gentle yoga pose. Hasil survey pendahuluan dari 30 kader di Rw.02 Kelurahan Pacar Kembang Surabaya, hampir seluruhnya yaitu 22 kader (73,3%) belum mengetahui tentang prenatal gentle yoga yang bisa dilakukan dalam upaya mengurangi atau mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil, dan untuk 8 kader (26,7%) sudah pernah tahu tentang prenatal gentle yoga namun belum pernah mempraktekkan gerakannya. Solusi dalam pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan Pendidikan Kesehatan tentang ketidaknyamanan kehamilan dan cara mengatasinya dengan *prenatal gentle yoga pose* dengan metode ceramah menggunakan media leaflet sebagai media pendukung dan demonstrasi. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan kader dan ibu hamil. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan Pendidikan Kesehatan dengan metode ceramah dibantu dengan media leaflet serta demonstrasi. Dalam kegiatan ini juga dilakukan pre tes dan post tes dengan menggunakan lembar kuesioner untuk mengetahui tingkat pengetahuan kader dan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan Penyuluhan Kesehatan. Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini adalah terdapat peningkatan pengetahuan dan ketrampilan kader dan ibu hamil setelah diberikan Pendidikan Kesehatan tentang ketidaknyamanan kehamilan dan prenatal gentle yoga pose.

Kata Kunci: *loving pregnancy massage; nyeri punggung*

Pendahuluan

Masa kehamilan dimulai sejak pembuahan hingga lahirnya janin. Lama kehamilan yang normal adalah 280 hari dihitung dari hari pertama haid terakhir. Wanita pada masa kehamilan mengalami banyak perubahan, baik secara fisik maupun psikis. Sejak awal kehamilan merasa tidak enak badan yang akan dirasakan selama kehamilan. Kemudian ditambah dengan pikiran-pikiran tentang proses kelahiran dan apa yang terjadi setelah bayi lahir (Hidayati, 2019).

Masalah rasa tidak nyaman pada ibu hamil trimester pertama hingga trimester ketiga merupakan masalah yang selalu muncul pada setiap kehamilan. Oleh karena itu manajemen asuhan kebidanan harus diperhatikan untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu sehingga kehamilan berjalan nyaman dan ibu dapat tetap produktif sepanjang masa kehamilan. Saat hamil, ibu hamil terkadang mengalami masalah terkait kehamilan. Cara-cara yang digunakan untuk mengatasi ketidaknyamanan selama ini masih banyak dilakukan dengan menggunakan cara-cara tradisional. Berdasarkan temuan di Amerika Serikat, terapi komplementer alternatif telah digunakan sebagai intervensi dan mendapat perhatian nasional melalui berbagai media, layanan kesehatan, departemen pemerintah, dan masyarakat luas (Solehati, 2018).

Salah satu olahraga yang dianjurkan bagi ibu hamil untuk menjaga kesehatan tubuh dan janin agar perkembangan normal dan menjaga kestabilan emosi ibu adalah yoga (Babbar, Park Savage, & Chauhan, 2012). Yoga merupakan seni gerak tubuh dan pernafasan yang berasal dari India. Yoga bisa dilakukan oleh siapa saja, termasuk ibu hamil. Yoga kehamilan membantu ibu terhubung dengan bayi dan tubuh mereka sendiri melalui latihan mendalam dan membangun kesadaran selama kehamilan, kelahiran, atau persalinan. Secara fisiologis, latihan yoga ini akan membalikkan efek stres pada bagian parasimpatis sistem saraf pusat (Gong, Ni, Shen, Wu, & Jiang, 2015). Latihan yoga menekan peningkatan sistem saraf simpatik sehingga dapat menurunkan jumlah hormon penyebab ketidakseimbangan dalam tubuh. Fungsi sistem saraf parasimpatis merupakan kebalikan dari sistem saraf simpatik, yaitu memperlambat atau mengganggu kerja organ-organ dalam tubuh. Akibatnya, detak jantung, ritme pernapasan, tekanan darah, ketegangan otot, laju metabolisme, dan produksi hormon stres semuanya menurun. Ketika kadar hormon stres turun, seluruh tubuh mulai berfungsi pada tingkat yang lebih sehat dan memiliki lebih banyak energi untuk penyembuhan, pemulihan, dan peremajaan (Gong, Ni, Shen, Wu, & Jiang, 2015).

Gerakan yoga yang dilakukan saat kehamilan biasa disebut dengan prenatal yoga (Pratignyo, 2014). Dalam prenatal gentle yoga terdapat gerakan-gerakan atau pose yang bisa digunakan untuk mengurangi keluhan ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil. Sesuai dengan hasil penelitian yang menyebutkan bahwa prenatal gentle yoga pose efektif dalam mengurangi ketidaknyamanan kehamilan trimester pertama (Andriani, 2023).

Dalam mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil sangat diperlukan peran serta masyarakat. Hal ini dilakukan guna menciptakan peningkatan derajat kesehatan pada ibu hamil. Peran masyarakat ini biasanya dapat dilakukan oleh para kader posyandu. Menurut Kementerian Kesehatan RI, peran kader Posyandu dalam pemberdayaan masyarakat sangat vital. Kader Posyandu berperan sebagai pemberi informasi kesehatan kepada masyarakat juga sebagai penggerak masyarakat untuk datang ke Posyandu dan melaksanakan atau mengikuti serangkaian kegiatan yang dilaksanakan oleh masing-masing jenis Posyandu (Rahayu, Yuniar, & Farzan, 2017).

Metode

Kegiatan yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan Pendidikan Kesehatan dan pelatihan sederhana kepada Kader dan Ibu hamil di RW 02 Kelurahan Pacar Kembang Surabaya tentang bagaimana cara mengatasi ketidaknyamanan selama kehamilan dengan melakukan *Prenatal Gentle Yoga Pose*. Tahap persiapan sebelum dilakukan pengabdian masyarakat ini adalah menyusun proposal kegiatan, melakukan rapat strategi pelaksanaan yang dipimpin oleh ketua pelaksana untuk membahas mengenai strategi dan perencanaan program pengabdian masyarakat yang akan dilaksanakan, serta melakukan perijinan. Tahap pelaksanaan kegiatan yaitu dengan melakukan Pendidikan Kesehatan tentang ketidaknyamanan kehamilan dan cara mengatasinya dengan *prenatal gentle yoga pose* dengan metode ceramah menggunakan media leaflet sebagai media pendukung dan demonstrasi. Setelah sesi penyampaian materi selesai dilakukan, kemudian dilanjutkan dengan sesi demonstrasi *prenatal gentle yoga pose* sesuai dengan *Standar Operational Procedure (SOP)*. Di akhir sesi, kader dan ibu hamil diberi kesempatan mencoba melakukan Gerakan dan menanyakan hal-hal yang sekiranya belum dipahami baik saat sesi penyampaian materi maupun sesi demonstrasi. Sebelum dilakukan Penyuluhan Kesehatan, terlebih dulu diadakan pre tes untuk para kader dan ibu hamil yang hadir dengan menjawab kuesioner yang berisi pertanyaan-pertanyaan seputar ketidaknyamanan kehamilan dan *prenatal gentle yoga*. Setelah semua rangkaian kegiatan selesai, dilakukan post tes untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan ketrampilan kader setelah diberikan Penyuluhan Kesehatan.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Hasil Pre test dan Post Test Peningkatan Pengetahuan Kader dan Ibu hamil tentang Ketidaknyamanan Kehamilan dan *Prenatal Gentle Yoga Pose*

Hasil	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	Jumlah	Prosentase	Jumlah	Prosentase
Baik	9	29%	28	90,3%
Kurang	22	71%	3	9,7%
Total	31	100%	31	100%

Tabel 1 menunjukkan setelah diberikan pendidikan kesehatan hampir seluruh kader dan ibu hamil mempunyai pengetahuan yang baik yaitu sebesar 28 orang (90,3%). Ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan Pendidikan Kesehatan dengan menggunakan media leaflet dapat meningkatkan pengetahuan kader dan ibu hamil. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya bahwa intervensi Pendidikan Kesehatan dengan menggunakan media leaflet mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pola hidup sehat selama kehamilan (Hariyanto & Rahayuningsih, 2023).

Tabel 2. Hasil Observasi Ketrampilan Kader dan Ibu hamil dalam Mempraktikkan *Prenatal Gentle Yoga Pose*

Hasil	<i>Pre Demonstration</i>		<i>Post Demonstration</i>	
	Jumlah	Prosentase	Jumlah	Prosentase
Bisa	0	0%	31	100%
Tidak bisa	31	100%	0	0%
Total	31	100%	31	100%

Tabel 2 menunjukkan bahwa adanya peningkatan ketrampilan kader dan ibu hamil setelah diberikan demonstrasi *Prenatal Gentle Yoga Pose* sesuai dengan SOP (Standar Operational

Procedure) yaitu menjadi 100%. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh metode demonstrasi terhadap ketrampilan pertolongan pertama syncope pada anggota Palang Merah Remaja (PMR) (Hanafi, Maghfiro, & Ulfiatin, 2022).



Gambar 1 Pelaksanaan Penyuluhan Kesehatan



Gambar 2 Sesi Demonstrasi

Kesimpulan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat tentang "Optimalisasi Peran Kader Dalam Upaya Mengatasi Ketidaknyamanan Ibu Hamil Dengan *Prenatal Gentle Yoga Pose*" ini, dilakukan dengan memberikan Pendidikan Kesehatan dengan metode ceramah menggunakan media leaflet dan demonstrasi *prenatal gentle yoga pose* sesuai dengan SOP (Standar Operational Procedure). Sasaran kegiatan ini adalah Kader dan Ibu hamil di Posyandu Rw 02 Kelurahan Pacar Kembang Surabaya. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah terdapat peningkatan pengetahuan dan ketrampilan pada kader dan ibu hamil dalam mengatasi ketidaknyamanan kehamilan dengan melakukan *prenatal gentle yoga pose*.

Daftar Pustaka

- Andriani RAD, Mardiyanti I, Handayani N, Anggasari Y. (2023). Efektivitas Prenatal Gentle Yoga Pose Terhadap Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester Pertama. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama Kudus (JCU)*, 13(01).
- Astuti, S., Susanti, A., & Nuraidah, R. (2017). *Asuhan Ibu dalam Masa Kehamilan*. Jakarta: PT Erlangga.
- Enggar, E., & Gintoe, H. (2019). Pengaruh Yoga Kehamilan Terhadap Pengurangan Keluhan Fisik Ibu Hamil Trimester III. *Voice of Midwifery*, 796-805.
- Herawati, A. (2017). *Upaya Penanganan Nyeri Pinggang pada Ibu Hamil Trimester III*. Surakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Hidayati, U. (2019). Systematic Review: Senam Hamil untuk Masa Kehamilan dan Persiapan Persalinan. *Placentum: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*.
- Katonis, P., Kampouroglou, A., Ahhelopoulos, A., Kakavelakis, K., Lykoudis, S., Makrigiannakis, A., & Alpantaki, K. (2017). Pregnancy Related Low Back Pain. *Hippokratia Quarterly Medical Journal*, 205-210.
- Mardiyanti, I., Andriani, R., & Amalia, R. (2021). Effectiveness Of Loving Massage To Treat Back Pain In Pregnant Women In Third Trimester. *Strada: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1449-1453.
- Nasution, F., Siregar, P., & Yustina, E. (2019). Improvement of Knowledge and Attitude of Community Figure in Preventing Malaria Disease Through Discussion with Leaflet and Module. *Jurnal Kesehatan*, 154-164.
- Rahayu, S., Pertiwi, S., & Rohmatin, E. (2020). The Effect of Loving Pregnancy Massage on Sleep Quality of Trimester III. *Midwifery and Nursing Research Journal*, 65-68.
- Shilpa, B., Agatha C, P., & Suneet P, C. (2012). Yoga during Pregnancy: A Review. *American journal of perinatology*, 459-464.
- Solehati, T. (2018). Terapi Nonfarmakologi Nyeri Padapersalinan: Systematic Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*.
- Suarniti, N., Cahyaningrum, P., & Wiryanatha, I. (2019). Terapi Pijat Ibu Hamil Untuk Mengurangi Spasme Otot pada Masa Trimester Akhir Kehamilan. *Widya Kesehatan*, 11-19.
- Suartini, E., & Kusniawati. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Pertolongan Pertama Tersedak dengan Google Form dan Phantom pada Orang Tua di TK Taman Sukaria Terhadap Keterampilan Keluarga. *Jurnal Media Informasi Kesehatan*, 411-422.
- Tyastuti, Siti, Wahyuningsih, & Heni, P. (2016). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.