

SOSIALISASI APLIKASI YOGA PADA IBU HAMIL DALAM KEGIATAN INI MASA PENTING DI PUSKESMAS LANDASAN ULIN

Ni Wayan Kurnia Widya Wati¹, Khairunisa²

¹STIKes Husada Borneo

Jl.A.Yani KM 30,5 Guntung Payung Kota Banjarbaru Kalsel

Niwayan.husadaborneo@gmail.com

Abstract

Pregnant women need to know yoga exercises for pregnancy because yoga exercises can provide health, calm and happiness where the mind becomes more focused, concentrates in daily life and reduces complaints that occur during pregnancy and childbirth. This community service aims to provide information about the application of yoga to pregnant women to make it easier for mothers to do it at home. The implementation of this service program is carried out through counseling and demonstrations of pregnancy yoga using PPT slides and leaflets. From this community service activity, pregnant women understand and understand about prenatal yoga and the benefits for their pregnancy so that mothers can face childbirth comfortably and mothers want to do yoga regularly if there are services at the health center or do yoga independently. Prenatal yoga can be done through body movements accompanied by breathing control techniques and concentration, the body will be healthier, fitter, stronger, and the emotions will be more balanced. Prenatal yoga can reduce pain, anxiety, fear, strengthen muscles, sleep more comfortably and make labor easier

Keywords : *Application, Yoga for pregnant women, this is an important period.*

Abstrak

Ibu hamil perlu mengetahui senam yoga untuk kehamilan karena senam yoga dapat memberikan kesehatan, ketenangan dan kebahagiaan dimana pikiran menjadi lebih fokus, konsentrasi dalam keseharian dan mengurangi keluhan yang terjadi selama kehamilan dan persalinan. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan informasi tentang aplikasi yoga pada ibu hamil untuk memberi kemudahan ibu melakukannya dirumah. Pelaksanaan program pengabdian ini dilakukan melalui penyuluhan dan demonstrasi yoga kehamilan menggunakan slide PPT dan *leaflet*. Dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini Ibu hamil mengerti dan mamahami tentang prenatal yoga dan manfaat untuk kehamilannya sehingga ibu dapat menghadapi persalinan dengan nyaman dan ibu ingin melakukan yoga secara rutin jika ada pelayanan di puskesmas atau melakukan yoga mandiri. Prenatal yoga dapat dilakukan melalui gerakan tubuh yang disertai tehknik pengaturan nafas dan pemusatan konsentrasi, fisik akan lebih sehat, bugar, kuat, emosi akan lebih seimbang. Prenatal yoga dapat mengurangi rasa sakit, cemas, rasa takut, menguatkan otot, tidur lebih nyaman dan mempermudah proses persalianan

Kata kunci : Aplikasi, Yoga ibu hamil, ini masa penting.

Pendahuluan

Masa kehamilan adalah masa yang indah, tetapi perubahan besar pada tubuh dengan waktu yang singkat sering menimbulkan beberapa gangguan dan keluhan yang mengurangi kenikmatan pada masa kehamilan (Suananda, 2018). Kehamilan merupakan proses alami yang dialami oleh perempuan dalam periode kehidupannya. Selama proses kehamilan terjadi perubahan pada ibu hamil. Salah satu adaptasi yang terjadi pada ibu hamil yakni pembesaran uterus (rahim) (Cunningham, et al, 2010). Perasaan cemas seringkali terjadi selama masa kehamilan terutama pada ibu yang labil jiwanya akan mencapai kondisi klimaks pada saat persalinan. Rasa cemas dapat timbul akibat kekhawatiran akan proses kelahiran yang aman

untuk dirinya dan bayinya serta rasa nyeri pada proses persalinan (Bobak, 2005).

Ibu hamil perlu mengetahui senam yoga untuk kehamilan karena senam yoga dapat memberikan kesehatan, ketenangan dan kebahagiaan dimana pikiran menjadi lebih fokus, konsentrasi dalam keseharian dan mengurangi keluhan yang terjadi selama kehamilan dan persalinan. Prasetyono (2010) menambahkan manfaat lain yaitu dapat mengurangi berat dan frekuensi nyeri punggung akibat kehamilan dengan cara membantu mempertahankan postur tubuh yang lebih baik.

Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pengertian yoga, manfaat melakukan yoga, kapan

boleh melakukan yoga, gerakan-gerakan yoga dan kondisi yang tidak boleh melakukan yoga hamil.

Adapun keuntungan penyuluhan ini adalah materi diberikan secara menyeluruh dan terencana, penyampaian materi lebih komprehensif karena ada persiapan petugas sebelum penyajian materi, waktu pembahasan materi menjadi efektif karena pola penyajian materi terstruktur dengan baik, ada interaksi antar petugas kesehatan dengan ibu hamil pada saat pembahasan materi dilaksanakan. Tim pengabdian bekerjasama dan bermaksud mengadakan kegiatan penyuluhan dan demonstrasi kepada ibu hamil sebagai wujud pengabdian kepada masyarakat yang tertuang dalam Tri Darma Perguruan Tinggi (Yuli Bahriah, 2021)

Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan program pengabdian ini dilakukan melalui penyuluhan dan demonstrasi yoga kehamilan menggunakan slide PPT dan *leaflet*. Adapun penyuluhan yang dilakukan dengan memberikan materi berupa pengertian aplikasi mobile, pengertian yoga untuk bumil manfaat yoga untuk bumil, alat yang digunakan yoga untuk bumil, gerakan-gerakan yoga untuk bumil. Sedangkan untuk demonstrasi yoga kehamilan dengan melakukan tahapan gerakan yoga kehamilan dengan menggunakan gambar slide PPT. Evaluasi dalam penyuluhan dan demonstrasi ini yaitu dengan memberikan pertanyaan kepada ibu hamil secara lisan untuk mengetahui pemahaman ibu hamil tentang manfaat aplikasi yoga serta memberikan kesempatan pada ibu hamil untuk memberikan pertanyaan yang masih belum dipahami dalam penggunaan aplikasi dan tahapan gerakan-gerakan yoga pada ibu hamil.

Pelaksana dalam kegiatan pengabdian ini adalah dosen dan mahasiswa program studi D3 Rekam Medis 1 orang dan mahasiswa program studi S1 Gizi 13 orang. Kegiatan pengabdian dilakukan secara langsung di puskesmas landasan ulin kota Banjarbaru. Kegiatan ini dilakukan pada hari Rabu tanggal 28 September 2022 pukul 10.00 - 12.30 WITA

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan cara tatap muka dan diberikan penjelasan serta praktik langsung tentang senam yoga pada ibu hamil dengan metode ceramah, tanya jawab dan demonstrasi.

Ibu hamil antusias untuk melakukan gerakan senam yoga sesuai dengan slide gambar dan demonstrasi yang dilakukan. Selain

itu, ibu hamil pun antusias untuk melakukan tanya jawab dengan tim dosen,. Dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini Ibu hamil mengerti dan mamahami tentang prenatal yoga dan manfaat untuk kehamilannya sehingga ibu dapat menghadapi persalinan dengan nyaman dan ibu ingin melakukan yoga secara rutin jika ada pelayanan di puskesmas atau melakukan yoga mandiri.



Gambar 1
Kegiatan Pengabdian melakukan latihan prenatal yoga pada ibu hamil



Gambar 2
Kegiatan Pengabdian melakukan latihan prenatal yoga pada ibu hamil



Gambar 3

Kegiatan Pengabdian sesi foto bersama dengan ibu hamil setelah selesai evaluasi Tanya jawab

Kesimpulan

Yoga adalah perpaduan olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran serta mengurangi ketidaknyamanan terutama pada trimester III. Dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini di simpulkan bahwa Ibu hamil mengerti dan mamahami tentang aplikasi yoga pada ibu hamil dan manfaat yoga untuk kehamilannya sehingga ibu dapat menghadapi persalinan dengan nyaman dan ibu ingin melakukan yoga secara rutin jika ada pelayanan di puskesmas atau melakukan yoga mandiri dengan menggunakan aplikasi.

Daftar Pustaka

- Andi Juansyah. 2015. *Pembangunan Aplikasi Child Tracker Berbasis Assisted – Global Positioning System (A-Gps) Dengan Platform Android*. Universitas Komputer Indonesia : Jurnal Ilmiah Komputer dan Informatika (KOMPUTA) Edisi. 1 Volume. 1, ISSN : 2089-9033
- Anggraini, Yetti. 2010. *Asuhan kebidanan Masa Nifas*. Yogyakarta : Pustaka Rihama
- Bahriah, Yuli.2021. Penyuluhan dan konseling Yoga pada kehamilan. Jurnal Pengabdian Masyarakat. Vol.2, No.3 November 2021, Hal.1161-1166
- Bobak, L. 2005. *Keperawatan Maternitas*, Edisi 4. Jakarta: EGC.
- Cunningham,dkk. 2010. *Obstetric Wiliam*. Jakarta :Kedokteran EGC Cunningham

et al., 2008. *Williams Obstetrics*. Edisi 23. The McGraw-Hill. Pg 128, 330-348Ellyzabeth S, dan Nurhasanah. (2022). Pelatihan Senam Yoga Ibu Hamil. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN), 2745-4035

Guyton & Hall, J.E., 2008. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 11. Jakarta : EGC. Pg 1072-1094

Hardinsyah dan Supariasa. 2016. Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi. Jakarta: ECG

Ima Syamrotul M, Wulan M, dan Ina Rahayu S. (2020). *IbM Pelatihan Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil Kelompok Nasyyiatul Aisyiyah Ranting Talagening*. Seminar Nasional: Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat V tahun 2020. ISBN: 978-602-6697-66-0

Jahriani, N., Sulaiman, Anggriani, & Fajrillah. (2021). Penyuluhan Kesehatan Dan Konseling Gratis Pada Kelas Ibu Hamil Di Klinik Nasyywaa. Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan, 1

Prasetyono. (2010). *Buku Panduan Lengkap Bagi Wanita Yang Sulit Hamil, Tips Bisa Cepat Hamil*.Gara Ilmu

Pertiwi, Tita Putri (2019) *Peran Warna Terhadap Psikis Ibu Hamil Pada Ruang Kelas Prenatal Yoga*. Other thesis, Universitas Komputer Indonesia.

Suananda, Y. (2018) *Prenatal-Postnatal Yoga*. Jakarta: Penerbit Buku Kompas.

Sindhu, Pujiastuti. 2014. *Panduan Lengkap Yoga*. Bandung: Qanita.

Varney.2008. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Jakarta : EGC