

PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN BIDAN MELALUI
PELATIHAN YOGA KEHAMILAN PADA KELOMPOK BIDAN DI PUSKESMAS
MENGWI I, BADUNG BALI

Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami^{1*}, Ni Putu Mirah Yunita Udayani², Putu Dina
Saraswati³, Ni Made Septiari Maryani⁴

¹⁻⁴Kebidanan, STIKES Bina Usada Bali

Email Korespondensi: pramitaaswitami87@gmail.com

Disubmit: 12 Oktober 2022 Diterima: 03 November 2022 Diterbitkan: 01 Januari 2023
Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i1.8076>

ABSTRAK

Yoga kehamilan adalah sebuah olah raga yang diformulasikan khusus untuk ibu hamil, sebagai sarana olah nafas, tubuh dan pikiran untuk memaksimalkan potensi seorang wanita melahirkan alami dengan nyaman, lancar dan minim trauma (Gentle Birth)(1). Saat ini yoga kehamilan selain dikenal memberikan dampak positif untuk ibu hamil dan janin secara fisik dan mental, yoga kehamilan juga merupakan salah satu trend olahraga yang harus dilakukan ibu hamil. Namun belum banyak fasilitas kesehatan yang mengimplementasikan yoga kehamilan sebagai salah satu asuhan pada ibu hamil termasuk salah satunya di Puskesmas Mengwi I. Hal ini dikarenakan belum banyaknya bidan-bidan yang bertugas di Puskesmas Mengwi I memiliki kompetensi untuk menjadi fasilitator yoga hamil pada ibu hamil sehingga dilaksanakan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) berupa Pelatihan yoga kehamilan kepada kelompok bidan untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan bidan untuk mengoptimalkan pelayanan kesehatan pada ibu hamil. Mitra PKM adalah kelompok bidan di Puskesmas Mengwi I. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan PKM ini dimulai dengan survey analisis situasi, koordinasi dengan pihak puskesmas sampai dengan evaluasi kegiatan PKM. Luaran yang dihasilkan dalam PKM ini adalah 1) peningkatan pengetahuan dan keterampilan kelompok bidan dalam melakukan yoga kehamilan, 2) Video kegiatan yang akan ditayangkan pada media sosial, 3) Booklet Yoga kehamilan, 4) Artikel publikasi PKM.

Kata Kunci: Kehamilan, Komplementer, Yoga Hamil

ABSTRACT

Pregnancy yoga is a sport specially formulated for pregnant women, as a means of exercising the breath, body and mind to maximize a woman's potential for a comfortable, smooth, and minimally traumatized natural birth(1). Currently, pregnancy yoga is not only known to have a positive impact on pregnant women and the fetus physically and mentally, pregnancy yoga is also one of the sports trends that pregnant women must do. However, there are not many health facilities that implement pregnancy yoga as a form of care for pregnant women, including one at the Mengwi I Health Center. This is because there are not many midwives on duty at the Mengwi I Health Center who have the competence to become pregnant yoga facilitators for pregnant

women. *Community Partnership Program (PKM) in the form of yoga pregnancy training for midwives to increase the knowledge and skills of midwives to optimize health services for pregnant women. PKM partners are a group of midwives at the Mengwi I Community Health Center. The method used in implementing this PKM begins with a situational analysis survey, coordination with the Puskesmas to the evaluation of PKM activities. The outputs produced in this PKM are 1) increasing the knowledge and skills of the midwife group in doing pregnancy yoga, 2) Video activities that will be shown on social media, 3) Pregnancy Yoga booklets, 4) PKM publication articles.*

Keywords: *Pregnancy, Complementer, Pregnancy Yoga*

1. PENDAHULUAN

Yoga kehamilan saat ini banyak dilakukan oleh masyarakat dengan berbagai tujuan mulai dari tujuan menjaga kesehatan, kebugaran tubuh, menurunkan berat badan, mengurangi stress serta kecemasan (Lina, 2021). Berdasarkan beberapa penelitian, dinyatakan bahwa yoga dapat membantu memberikan ketenangan jiwa dan pikiran karena dapat dijadikan sebagai salah satu coping stress dan meningkatkan *self-efficacy* (Bonura, 2014)(Field, 2016)(Pont et al., 2019). Dapat dikatakan sebagai coping stress karena yoga dapat membantu seseorang melakukan suatu usaha untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya (*planful problem solving*) dalam kondisi ini adalah meminimalisir keluhan akibat reaksi cemas (Aswitami, 2017)(Babbar & Shyken, 2016). Misalnya seperti meredakan nyeri pada beberapa anggota tubuh, mengatur ritme nafas untuk mencapai kondisi relaks, mengatur ritme jantung, serta memperbaiki kualitas tidur (Holden et al., 2019)(Rong et al., 2020)

Berdasarkan berbagai penelitian diketahui yoga kehamilan memberikan banyak manfaat pada wanita hamil yaitu dapat meningkatkan kesehatan fisik dan psikis pada wanita hamil sehingga membuat ibu hamil sehat dan bugar yang tentu saja berdampak pada janin yang dikandungnya (Kelly Riley RN, 2013)(Sari, 2018). Yoga kehamilan ini dapat dilakukan oleh wanita hamil dengan dipandu oleh fasilitator yang sudah terlatih sehingga tidak menimbulkan cedera ketika melakukannya. Belakangan ini banyak bidan yang menjadi fasilitator yoga kehamilan. Ini adalah langkah yang sangat baik bagi seorang bidan untuk menambah kompetensinya dalam memberikan pelayanan kebidanan komplementer melalui yoga hamil. Bidan adalah tenaga kesehatan yang memberikan pelayanan kesehatan ibu dan anak. Sehingga dengan bertambahnya kompetensi bidan dalam memberikan pelayanan yoga kehamilan maka kesehatan ibu terutama kesehatan kehamilan dapat tercapai secara optimal. Yoga kehamilan dapat diberikan pada saat pelayanan kelas ibu hamil yang dilaksanakan di puskesmas.

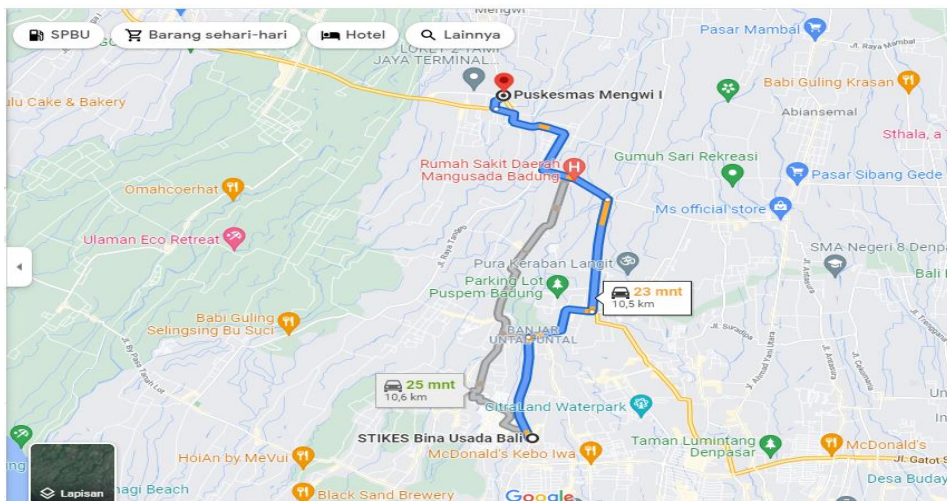
Puskesmas sebagai penyelenggara pelayanan kesehatan tingkat pertama (primer) memiliki peran terhadap pelayanan kesehatan dan peningkatan kualitas ibu dan anak: UPT Puskesmas Mengwi I merupakan salah satu dari tiga Puskesmas yang ada di wilayah Kecamatan Mengwi. UPT Puskesmas Mengwi I terletak 400 meter di atas permukaan air laut, dan sebagian besar wilayahnya merupakan daerah pertanian. UPT Puskesmas Mengwi I terletak di Jalan I Gusti Ngurah Rai, Banjar Panca Dharma, Desa Mengwitani, Kecamatan Mengwi, Kabupaten Badung. Puskesmas Mengwi I terletak kurang lebih 500 m dari pusat pemerintahan

Kabupaten Badung. Letak Puskesmas Mengwi I sangat strategis sehingga berdampak terhadap tingginya jumlah kunjungan ibu hamil yang datang untuk memperoleh pelayanan kesehatan.

Dalam memberikan pelayanan kesehatan ibu, puskesmas Mengwi I memiliki bidan sejumlah 13 orang. Data kunjungan ibu hamil tahun 2021 sejumlah 205 ibu hamil. Permasalahan yang sering terjadi pada kunjungan ibu hamil adalah 90% ibu hamil mengalami keluhan pada kehamilannya dan sebanyak 80% mengalami kecemasan menjelang persalinan. Beberapa penelitian menyatakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh seorang wanita hamil untuk meringankan rasa cemas menjelang persalinan adalah dengan melakukan aktivitas fisik berupa yoga hamil. Namun pelayanan yoga hamil ini belum dapat diberikan oleh puskesmas Mengwi I, hal ini dikarenakan bidan-bidan di puskesmas belum memiliki kompetensi dalam memberikan pelayanan yoga kehamilan. Padahal menurut penelitian yoga hamil dapat membuat ibu hamil akan merasa bahagia menjalani kehamilan sampai persalinan karena dengan yoga akan merangsang pengeluaran hormone endorphin (Sari, 2018).

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Ibu hamil akan mendapatkan banyak dampak positif ketika melakukan yoga kehamilan. Namun puskesmas Mengwi I belum memberikan layanan yoga kehamilan pada ibu hamil. Hal ini dikarenakan belum adanya bidan yang kompeten dalam memberikan layanan tersebut. Pelatihan yoga kehamilan ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kelompok bidan sehingga dapat mengoptimalkan layanan kesehatan pada ibu hamil khususnya layanan yoga hamil. Berdasarkan latar belakang, maka rumusan masalah PKM ini adalah: “Apakah pelatihan yoga kehamilan sebagai pengembangan pelayanan kebidanan komplementer dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kelompok bidan di puskesmas Mengwi I?”



Gambar 1. Peta lokasi kegiatan Puskesmas Mengwi I Badung

3. KAJIAN PUSTAKA

Yoga merupakan kombinasi antara olah tubuh dan peregangan dengan nafas dalam dan meditasi. Yoga didesain untuk meregangkan otot dan menjaga fleksibilitas tulang belakang dan sendi. Yoga dilakukan dengan pernafasan dalam sehingga meningkatkan aliran oksigen ke otak sehingga dapat mengurangi kecemasan, depresi, gangguan psikologis dan gejala nyeri termasuk nyeri punggung bawah (Field, 2016). Yoga kehamilan diartikan juga sebagai keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual. Sehingga membantu ibu hamil untuk mengendalikan pikiran, keinginan dan reaksi terhadap stress (Darwitri & Rahmadona, 2022). Latihan yoga mencakup postur fisik (asana), pernafasan (pranayama), konsentrasi (dharana) dan meditasi (Dhyana) dan latihan kesadaran diri (Kulkarni et al., 2022)

Tujuan prenatal yoga adalah mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan. Dengan persiapan matang, sang ibu akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman (Bolanthakodi et al., 2018). Yoga dalam kehamilan menggabungkan postur khusus dan teknik yang bermanfaat bagi ibu hamil dan membantu menghilangkan ketidaknyamanan selama kehamilan salah satunya adalah nyeri punggung bawah (Susanti & Madhav, 2022) (Fernandes et al., 2021).

Prenatal yoga adalah salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Yoga baik untuk kesehatan ibu hamil dan mempersiapkan persalinan karena teknik latihannya menitik beratkan pada pengendalian otot, teknik pernafasan, relaksasi dan ketenangan pikiran. Latihan yoga pada kehamilan terbukti mampu menurunkan keluhan fisik pada ibu hamil (Fernandes et al., 2021). Penelitian menyatakan yoga yang dilakukan pada masa antenatal dapat mengurangi keluhan ibu hamil pada Trimester III dengan rata-rata keluhan ibu hamil sebelum yoga antenatal sebesar 12,78 dan setelah yoga antenatal sebesar 12,19. Aktifitas yoga pada kehamilan dapat menurunkan ketidaknyamanan perempuan selama kehamilan dan meningkatkan kepercayaan dalam proses persalinan (Pont et al., 2019).

Yoga merupakan upaya praktis dalam menyelaraskan tubuh, pikiran dan jiwa dan bermanfaat membentuk postur tubuh yang tegap, membina otot yang lentur dan kuat. Yoga yang dilakukan saat hamil (*prenatal yoga*) adalah modifikasi dari gerakan-gerakan yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil dan bertujuan untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan (Domínguez-Solís et al., 2021). Yoga dalam kehamilan menggabungkan postur khusus dan teknik yang bermanfaat bagi ibu hamil dan membantu menghilangkan ketidaknyamanan yang disebabkan perubahan tubuh selama kehamilan. Yoga yang dilakukan ibu hamil dapat membuat tubuh lebih lentur, nyaman, menunjang sirkulasi darah, mengatasi sakit punggung bawah dan mengatasi gangguan sulit tidur (Babbar & Shyken, 2016) (Azward et al., 2021).

Yoga kehamilan juga memberikan manfaat secara psikis yaitu mengurangi kecemasan, mulai dari cemas ringan hingga cemas berat. Diketahui gangguan kecemasan ini apabila tidak ditangani akan berdampak terjadinya depresi post partum (Aflahiyah et al., 2020). Unsur pada yoga yang dikatakan dapat membantu menurunkan kecemasan adalah pada bagian relaksasi dan meditasi (Marconcin et al., 2021). Yoga selama

kehamilan dapat membantu wanita fokus pada proses persalinan, bersiap untuk mentolerir nyeri, serta mengubah stres dan kecemasan menjadi energy (Field, 2016).

4. METODE

Kegiatan PKM ini dilaksanakan pada bulan Maret - Mei 2022. Kegiatan ini dimulai dengan melakukan analisis situasi sampai dengan tahap evaluasi. Bentuk kegiatan berupa pelatihan yoga kehamilan yang diawali dengan pemaparan teori yoga hamil, praktik dan diskusi materi. Kegiatan ini dilakukan di Puskesmas Mengwi I Kabupaten Badung.

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan persiapan berupa analisis situasi dengan mengumpulkan dan mengidentifikasi data serta melakukan analisis kebutuhan mitra, sehingga diperoleh masalah yaitu kurangnya pengetahuan dan keterampilan kelompok bidan dalam melakukan atau memberikan pelayanan yoga kehamilan pada ibu hamil. Kemudian tim PKM berkoordinasi dengan bidan koordinator mendata bidan-bidan yang terlibat dalam memberikan pelayanan kesehatan pada ibu hamil serta menyepakati jadwal pelaksanaan kegiatan ini. Tim PKM menyusun materi pelatihan dalam bentuk booklet yang nanti akan dibagikan ke peserta pelatihan.

Pada tahap pelaksanaan diawali dengan pretest tentang teori yoga hamil berupa kuesioner yang terdiri dari 10 pertanyaan dengan 2 pilihan jawaban benar dan salah. Setelah pretest diberikan pelatihan berupa pemaparan teori Yoga hamil menggunakan metode ceramah dan presentasi menggunakan *slide power point*.

Untuk sesi praktik, metode yang dilakukan berupa demonstrasi menggunakan matras dan balok yoga yang telah disiapkan oleh masing-masing peserta. Langkah-langkah praktik yoga kehamilan dituangkan dalam daftar tilik. Tahapan berikutnya adalah evaluasi pengetahuan dengan melalui post test, kelompok bidan diberikan kuesioner yang sama saat pretest kemudian dilakukan analisis hasil pretest dan posttest. Evaluasi keterampilan dengan melakukan uji praktik yoga hamil pada setiap bidan kemudian dinilai menggunakan daftar tilik yang telah ada. Kelompok bidan terlihat sangat antusias dan kooperatif selama mengikuti kegiatan ini.

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Peningkatan pengetahuan

Pada PKMS ini diperoleh hasil pengetahuan bidan-bidan yang mengikuti pelatihan dengan mengisi kuesioner pre dan post kegiatan. Berikut adalah hasil pre dan post kegiatan :

Tabel 1. Pengetahuan Bidan

Pengetahuan	N	Minimum	Maximum	Mean	Delta Mean
Pre test	10	60	70	65	
Post test	10	85	100	93,5	28,5

Pada tabel 1. menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan setelah mengikuti pelatihan yoga kehamilan. Nilai rata-rata pengetahuan bidan

sebelum mengikuti pelatihan adalah 65 kemudian mengalami peningkatan dengan nilai rata-rata 93,5 dan diperoleh delta mean adalah 28,5. Hal ini membuktikan bahwa pelatihan yoga kehamilan dapat meningkatkan pengetahuan kelompok bidan. Pelatihan yoga kehamilan yang diberikan ke kelompok bidan dimaksudkan untuk menambah kompetensi bidan sehingga dapat memberikan pelayanan antenatal yang optimal ke ibu hamil.

Pemberian materi pada PKM ini dikemas dalam bentuk ceramah tanya jawab dengan materi yoga kehamilan disajikan dalam bentuk booklet. Hasil PKM ini menunjukkan peningkatan pengetahuan seseorang dapat dilakukan dengan memberikan informasi menggunakan media yang mudah dipahami.

Dalam pelatihan ini kelompok bidan juga diuji keterampilannya dalam melakukan yoga kehamilan. Penilaian keterampilan menggunakan daftar tilik yang sudah disediakan oleh tim PKM. Berikut adalah hasil keterampilan yoga kehamilan yang dilakukan oleh kelompok bidan :

Tabel 2. Keterampilan Yoga Kehamilan oleh Kelompok Bidan

Keterampilan Yoga Hamil	N	Minimum	Maksimum	Mean
Post tes	10	80	90	84

Pada tabel 2 menunjukkan hasil uji keterampilan yoga kehamilan pada kelompok bidan dengan nilai rata-rata adalah 84. Berdasarkan kategori hasil keterampilan yang dibuat oleh tim PKM nilai rata-rata diatas masuk dalam kategori sangat baik (Sangat baik >80, Baik 71-80, Cukup 61-70, Kurang<60). Berdasarkan teori, bertambahnya pengetahuan seseorang akan memengaruhi keterampilan. Tidak semua pengetahuan dan ketrampilan diperoleh melalui pendidikan formal namun dapat diperoleh melalui pendidikan non formal, contohnya adalah pelatihan (Ambarwati, 2019). Berikut adalah dokumentasi kegiatan PKM :



Gambar 2. Pemaparan Teori Yoga Kehamilan



Gambar 3. Sesi Praktik Yoga Kehamilan



Gambar 4. Foto bersama Tim PKM dan Kelompok Bidan Puskesmas Mengwi I

6. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan PKM ini terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan setelah diberikan pelatihan Yoga kehamilan dengan nilai delta mean pre-post adalah 28,5. Pada uji keterampilan, seluruh bidan mendapatkan nilai yang berada pada kategori sangat baik. Dapat disimpulkan PKM pelatihan yoga kehamilan ini dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kelompok bidan di puskesmas Mengwi I. Yoga kehamilan ini dapat dilatih ke ibu hamil pada kegiatan atau asuhan

ibu hamil dengan tujuan meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup ibu hamil serta meminimalkan penggunaan obat-obatan yang dapat memberikan efek negatif ke janin.

Diharapkan pelatihan yoga kehamilan pada kelompok bidan ini dilaksanakan secara rutin serta melibatkan kelompok bidan dengan jangkauan wilayah yang lebih luas sehingga bidan-bidan dapat memberikan asuhan ibu hamil secara optimal pada ibu hamil.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Aflahiyah, S., Tamtono, D. G., & Prasetya, H. (2020). Effectiveness of Prenatal Yoga on Sleep Quality and Reduction of Anxiety During Pregnancy: A Meta-Analysis. *Journal of Maternal and Child Health*, 5(6), 629-640. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2020.05.06.03>
- Ambarwati, R. (2019). *Pelatihan Pijat Bayi Bagi Para Kader Posyandu*. 1161, 43-50.
- Aswitami, N. G. A. P. (2017). Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Tw Iii Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Klinik Yayasan Bumi Sehat. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 1(1).
- Azward, H., Ramadhany, S., Pelupessy, N., Usman, A. N., & Bara, F. T. (2021). Prenatal yoga exercise improves sleep quality in the third trimester of pregnant women. *Gaceta Sanitaria*, 35, S258-S262. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.030>
- Babbar, S., & Shyken, J. (2016). Yoga in pregnancy. *Clinical Obstetrics and Gynecology*, 59(3), 600-612.
- Bolanthakodi, C., Raghunandan, C., Saili, A., Mondal, S., & Saxena, P. (2018). Prenatal yoga: Effects on alleviation of labor pain and birth outcomes. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 24(12), 1181-1188.
- Bonura, K. B. (2014). Yoga Mind While Expecting: The Psychological Benefits of Prenatal Yoga Practice. *International Journal of Childbirth Education*, 29(4).
- Darwitri, & Rahmadona. (2022). Prenatal Yoga Menurunkan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester II dan III. *Photon: Jurnal Sain Dan Kesehatan*, 12(1), 26-33. <https://doi.org/10.37859/jp.v12i1.3335>
- Domínguez-Solís, E., Lima-Serrano, M., & Lima-Rodríguez, J. S. (2021). Non-pharmacological interventions to reduce anxiety in pregnancy, labour and postpartum: A systematic review. *Midwifery*, 102(May 2020). <https://doi.org/10.1016/j.midw.2021.103126>
- Fernandes, K. da S., Ribeiro, P. M., Nascimento, M. C. do, & Terra, F. de S. (2021). Use of Integrative and Complementary Health Practices by professionals in pregnant women with low back pain: integrative review. *Brazilian Journal Of Pain*, 4(2), 161-166. <https://doi.org/10.5935/2595-0118.20210014>
- Field, T. (2016). Yoga research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 24, 145-161.
- Holden, S. C., Manor, B., Zhou, J., Zera, C., Davis, R. B., & Yeh, G. Y. (2019). Prenatal yoga for back pain, balance, and maternal wellness: a randomized, controlled pilot study. *Global Advances in Health and Medicine*, 8, 2164956119870984.
- Kelly Riley RN, B. S. N. (2013). The effects of prenatal yoga on birth outcomes: a systematic review of the literature. *Journal of Prenatal*

- & *Perinatal Psychology & Health*, 28(1), 3.
- Kulkarni, K., Mishra, R., Mishra, A., Kotturshetti, I. B., Tantra, I. P., Roga, S., & Gandhi, R. (2022). *Exploring the Concepts and Benefits of Yoga in Pregnancy: An Overview*. February. www.ijapc.com
- Lina, L. P. (2021). Exercise Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan : Literatur Review. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 14(2), 26-38.
- Marconcin, P., Peralta, M., Gouveia, É. R., Ferrari, G., Carraça, E., Ihle, A., & Marques, A. (2021). Effects of exercise during pregnancy on postpartum depression: A systematic review of meta-analyses. *Biology*, 10(12), 1-8. <https://doi.org/10.3390/biology10121331>
- Pont, A. V., Rosiyana, N. M., Pratiwi, V., & Ramadhan, K. (2019). The Effect of Prenatal Yoga in Reducing Pregnancy Complaints. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 10(8).
- Rong, L., Dai, L.-J., & Ouyang, Y.-Q. (2020). The effectiveness of prenatal yoga on delivery outcomes: A meta-analysis. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 39, 101157.
- Sari, E. S. G. (2018). Pengaruh Senam Yoga terhadap Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan di Rumah Bersalin Alfitrah Desa Paya Perupuk Kecamatan Tanjung Pura Kabupaten Langkat Tahun 2018. *JURNAL PIONIR*, 2(5).
- Susanti, N. Y., & Madhav, N. (2022). Exercise for Pregnancy and Pregnant Women Back Pain. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 11(1), 15-19. <https://doi.org/10.30994/sjik.v11i1.886>