



Volume 3 Nomor 1 (2024) Juni

**GENITRI: JURNAL PENGABDIAN
MASYARAKAT BIDANG KESEHATAN
ISSN: 2964-7010**

**Penyuluhan Gerakan Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil Trimester II
Untuk Mengurangi Persalinan SC Di Desa Dangin Puri Kelod**

Ni Made Dewianti, Kadek Widiyanti, I Gusti Ayu Raras Praminingrum,
Made Pradnyawati Chania
Department of Midwifery, Poltekkes Kartini Bali, Indonesia
Jl. Piranha No 2 Pegok Sesetan, Denpasar, Bali, Indonesia

Corresponding author: Ni Made Dewianti
Email: dewianti1987@gmail.com

ABSTRAK

Saat ini banyak ibu hamil yang memilih persalinan operasi (SC) bukan karena mengalami komplikasi tetapi karena alasan takut dan cemas pada persalinan normal, waktu persalinan SC yang lebih singkat dan alasan estetika. Beberapa faktor yang mempengaruhi tingginya kejadian persalinan SC antara lain faktor ibu, faktor janin, faktor sesiodemografi, faktor jaminan kesehatan, dan faktor fasilitas kesehatan. Faktor yang menyebabkan tingginya kejadian SC pada ibu primigravida adalah (1) rasa takut pada kelahiran bayi sebagai yang bersangkutan dan berusaha untuk melarikan diri dengan tidak ditoleransi dan kesulitan untuk ibu dan bayi; (2) berkaitan dengan komplikasi setelah akhir kelahiran; dan (3) kepercayaan wanita terhadap dokter, dan (4) wanita tidak percaya pada staff yang menangani persalinan dan proses kelahiran bayi. Prenatal yoga dapat dilakukan pada ibu hamil untuk mengurangi rasa takut dan cemas dalam persalinan normal serta dapat mencegah komplikasi pada ibu hamil maupun ibu bersalin. Metode pelaksanaan kegiatan dengan memberikan penyuluhan kepada ibu hamil 10 orang ibu hamil tentang prenatal yoga untuk mencegah persalinan SC, mengukur pengetahuan dengan pemberian kuesioner *pretest* dan *posttest*. Hasil kegiatan terjadi peningkatan pengetahuan sebelum penyuluhan pengetahuan baik sebanyak 20% meningkat menjadi setelah penyuluhan pengetahuan baik sebanyak 60%. Pentingnya pemberian penyuluhan pada ibu hamil tentang prenatal yoga sehingga ibu hamil dapat melaksanakan prenatal yoga secara rutin untuk mencegah persalinan SC.

Kata Kunci: Prenatal Yoga, Ibu Hamil, Pengetahuan, Penyuluhan

ABSTRACT

Currently, many pregnant women choose Caesarean Section (CS) not because they experience complications but because they are afraid and anxious about normal delivery, the shorter time for CS and aesthetic reasons. Several factors that influence the high incidence of CS deliveries include maternal factors, fetal factors, sesiodemographic factors, health insurance factors, and health facility factors. Factors that cause the high incidence of CS in primigravida mothers are (1) fear of the birth of the baby as concerned and trying to escape with intolerable and difficult conditions for the mother and baby; (2) related to complications after the end of birth; and (3) women's trust in doctors, and (4) women do not trust the staff who handle labor and the birth process of babies. Prenatal yoga can be done for pregnant women to reduce fear and anxiety during normal childbirth and can prevent complications in pregnant women and women giving birth. The method of implementing the activity is by providing counseling to 10 pregnant women about prenatal yoga to prevent SC delivery, measuring knowledge by administering pretest and posttest questionnaires. 6 people (60%) had good knowledge. It is important to provide education to pregnant women about prenatal yoga so that pregnant women can carry out prenatal yoga regularly to prevent CS.

Keyword: Prenatal Yoga, Pregnant Woman, Knowledge, Counseling

PENDAHULUAN

Saat ini banyak ibu hamil yang memilih persalinan operasi (SC) bukan karena mengalami komplikasi tetapi karena alasan takut dan cemas pada persalinan normal, waktu persalinan SC yang lebih singkat dan alasan estetika (Feng *et al.*, 2014; Begum *et al.*, 2017; Sepehri and Guliani, 2017; Costa-Ramón *et al.*, 2018).

Beberapa faktor yang mempengaruhi tingginya kejadian persalinan SC antara lain faktor ibu, faktor janin, faktor sesiodemografi, faktor jaminan kesehatan, dan faktor fasilitas kesehatan (Caughey *et al.*, 2014; Gama *et al.*, 2014; Betrán *et al.*, 2016; Begum *et al.*, 2017; Sihombing *et al.*, 2017).

Faktor ibu yang mempengaruhi terjadinya persalinan SC adalah adanya komplikasi kehamilan seperti kehamilan sungsang, pre eklamsi, kehamilan lewat waktu, kelainan pada letak plasenta, selain adanya komplikasi kehamilan, persalinan SC juga dipengaruhi oleh ketakutan dan kecemasan ibu serta kurangnya pengetahuan ibu terkait pemilihan metode persalinan, Faktor janin yang mempengaruhi terjadinya persalinan SC adalah gawat janin, dan makrosomia.

Faktor sosiodemografi yang mempengaruhi terjadinya persalinan SC adalah umur ibu, pekerjaan ibu, dan pendidikan. Faktor jaminan kesehatan yang mempengaruhi terjadinya persalinan SC adalah ibu hamil yang memiliki asuransi kesehatan baik itu dari pihak pemerintah maupun swasta akan meningkatkan pemilihan pada persalinan SC. Faktor fasilitas kesehatan yang mempengaruhi terjadinya persalinan SC adalah kebijakan rumah sakit terhadap pembelakuan tarif SC dan persalinan normal yang mempengaruhi pembiayaan dan honor tenaga kesehatan (Faisal *et al.*, 2014; Gama *et al.*, 2014; Betrán *et al.*, 2016; Sandall *et al.*, 2018).

Faktor yang menyebabkan tingginya kejadian SC pada ibu primigravida adalah (1) rasa takut pada kelahiran bayi sebagai yang bersangkutan dan berusaha untuk melarikan diri dengan tidak ditoleransi dan kesulitan untuk ibu dan bayi; (2) berkaitan dengan komplikasi setelah akhir kelahiran; dan (3) kepercayaan wanita terhadap dokter, dan (4) wanita tidak percaya pada staff yang menangani persalinan dan proses kelahiran bayi (Faisal *et al.*, 2014).

Prenatal yoga dapat dilakukan pada ibu hamil untuk mengurangi rasa takut dan cemas dalam persalinan normal serta dapat mencegah komplikasi pada ibu hamil maupun ibu bersalin (Febriyanti, Dewi and Gede Agus Wahyu Darwati, 2021). Beberapa manfaat yoga untuk ibu hamil secara fisik maupun psikis antara lain : a) membantu tubuh untuk tetap sehat, kuat, dan aktif. b) membantu mengurangi sakit pinggang serta meningkatkan keseimbangan tubuh. c) belajar teknik pernapasan. d) mudah beristirahat karena membantu tubuh menjadi lebih relaks. e) melatih diri dalam mempersiapkan area panggul untuk proses persalinan. f) menjalin ikatan mendalam dengan bayi. g) bersosialisasi dengan ibu hamil lainnya. h) mengurangi risiko terjadinya komplikasi saat kehamilan. i) menurunkan tekanan darah. j) menjaga berat badan (Sutarman, 2020).

Hasil studi pendahuluan didapatkan masih banyak ibu hamil yang mengalami ketakutan dan kecemasan dalam menghadapi persalinan normal. Berdasarkan permasalahan tersebut makaperlu dilakukan kegiatan penyuluhan tentang prenatal yoga untuk mengurangi persalinan SC pada ibu hamil trimester II.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada Hari Jumat, 16 Februari 2024, pukul 10.00 WITA bertempat di Kantor Desa Dangin Puri Kelod.

Metode pelaksanaan kegiatan dengan cara pemberian penyuluhan secara langsung dengan menggunakan media Modul yang termuat di dalamnya gerakan prenatal yoga untuk mengurangi persalinan SC. Pengumpulan data dilakukan untuk mengukur pengetahuan sebelum dan setelah kegiatan penyuluhan dengan melakukan analisa data deskriptif.

Susunan pelaksanaan kegiatan ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Penentuan lokasi kegiatan.
2. Penentuan waktu pelaksanaan kegiatan.
3. Persiapan materi edukasi yang dibuat dalam bentuk Modul.
4. Pelaksanaan penyuluhan (pretest dan posttest)
5. Penyusunan laporan kegiatan
6. Publikasi hasil kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap Pertama: Persiapan

Pada tahap ini dilakukan persiapan pelaksanaan kegiatan yang meliputi :

1. Persiapan surat menyurat
2. Persiapan materi dan Media penyuluhan
3. Mempersiapkan sarana prasarana kegiatan
4. Pendataan dan registrasi

Tahap Kedua: Pelaksanaan

Pada tahap ini dilaksanakan beberapa kegiatan meliputi :

1. Melakukan *pre-test* dengan sepuluh butir pertanyaan, untuk skor pada pertanyaan benar nilainya adalah 1 dan 0 jika salah.
2. Membagikan Modul yang berisi tentang gerakan prenatal yoga untuk mengurangi persalinan SC.
3. Penyampaian materi dilakukan oleh Dosen Politeknik Kesehatan Kartini Bali dimana pada saat penyampaian materi, peserta mengikuti kegiatan dengan baik dan sangat kooperatif.
4. Selanjutnya dilakukan gerakan-gerakan prenatal yoga yang dapat mengurangi persalinan SC.
5. Melakukan *post-test* dengan dua puluh butir pertanyaan, untuk skor pada pertanyaan benar nilainya adalah 1 dan 0 jika salah, untuk mengukur tingkat pemahaman ibu hamil tentang gerakan prenatal yoga.

Kata yoga diambil dari Bahasa Sanskerta “Yug” yang berarti menggabungkan atau mengharmoniskan. Secara garis besar, yoga berarti usaha mengharmoniskan elemen spiritual dan fisik seseorang untuk mencapai kondisi ideal sehingga memudahkan terjadinya komunikasi dengan Sang Pencipta. Dalam yoga, tubuh manusia terhubung erat dengan pola gerak, napas, serta pikiran yang memungkinkan terjadinya keseimbangan, relaksasi, serta harmoni dalam hidup (Babbar and Shyken, 2016)

Yoga adalah latihan pikiran dan tubuh yang mencakup latihan peregangan dan postur tubuh (*asana*) yang dikombinasikan dengan pernapasan dalam dan meditasi (*pranayama*). Yoga membutuhkan koordinasi gerakan tubuh dan napas dengan fokus pada kesadaran diri (Babbar & Shyken, 2016).

Prenatal yoga sebagai bentuk persiapan kelahiran bisa sangat membantu dalam mempersiapkan proses persalinan karena mengajarkan ibu untuk menerima isyarat dari dalam tubuhnya dan memaksimalkan potensi alaminya (Ghodsi and Asltoghiri, 2012; Holden *et al.*, 2019)

Sebanyak 7% wanita dilaporkan berlatih yoga selama masa kehamilan. Terjadinya peningkatan ketertarikan ibu hamil untuk melakukan yoga menyebabkan terjadinya peningkatan prevalensi penggunaan yoga. Yoga merupakan olah raga yang dapat dilakukan oleh ibu hamil dengan risiko yang rendah dan memiliki dampak yang positif pada ibu hamil. Yoga dapat dilakukan pada kelas khusus yoga ibu hamil ataupun dapat dilaksanakan di rumah (Barakat *et al.*, 2012; Cramer *et al.*, 2015; Bolanthakodi *et al.*, 2018)

Beberapa hal yang termuat dalam modul, seperti:

1. Konsep prenatal yoga
2. Manfaat prenatal yoga
3. Gerakan prenatal yoga

Keberhasilan dalam penyuluhan ini dengan menghitung tingkat keterlibatan kelompok sasaran, sebanyak 80% *pre-test* dan *post-test* kepada ibu hamil sebelum dan sesudah pemberian materi penyuluhan untuk evaluasi pengetahuan apakah materi yang disampaikan melalui media Modul diterima dengan baik atau tidak. Pencapaian dari program penyuluhan ini yaitu ibu hamil dapat melakukan gerakan prenatal yoga untuk mengurangi persalinan SC di Desa Dangin Puri Kelod Kecamatan Denpasar Timur.

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Pengetahuan
Ibu Hamil Tentang Gerakan
Prenatal Yoga

Pengetahuan	Sebelum		Setelah	
	f	%	f	%
Baik	2	20	7	70
Kurang	8	80	3	30
Total	10	100	10	100

Sumber : Data Primer, 2024

Dilihat dari Tabel 1 terlihat dari 10 responden, yang pengetahuan baik sebelum pemberian penyuluhan melalui media Modul yaitu 2 responden (20%) dan setelah dilakukan penyuluhan menjadi 7 responden (70%), artinya terjadi peningkatan pengetahuan setelah diberikan penyuluhan gerakan prenatal yoga untuk mengurangi persalinan SC di Desa Dangin Puri Kelod Kecamatan Denpasar Timur.



Gambar 1. Pemberian penyuluhan prenatal yoga pada ibu hamil



Gambar 2. Latihan gerakan prenatal yoga

Tingkat pengetahuan ibu hamil dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti usia, pendidikan, ketersediaan informasi, komunikasi dokter-pasien. Ibu Hamil yang memiliki tingkat pendidikan yang tinggi biasanya akan mampu menangkap informasi dengan baik sehingga akan meningkatkan pemahaman penyakit (Ibrahim Suliman Al-Aboudi, Mohammed Azmi Hassali, 2016).

Pengetahuan atau *knowledge* adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap suatu objek melalui panca indra yang dimilikinya. Panca indra manusia guna penginderaan terhadap objek yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan perabaan. Pada waktu penginderaan untuk menghasilkan pengetahuan tersebut dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek (Ningtyas *et al.*, 2022). Pengetahuan seseorang sebagian besar diperoleh melalui indra pendengaran dan indra penglihatan. Pengetahuan seseorang biasanya diperoleh dari pengalaman yang berasal dari berbagai macam sumber, misalnya: media massa, media elektronik, buku petunjuk, petugas kesehatan, media poster, kerabat dekat dan sebagainya (Notoatmodjo, 2014).

Kegiatan fisik selama masa kehamilan yang bisa dilakukan ibu hamil antara lain latihan fisik atau olahraga dengan prenatal yoga, melakukan pekerjaan rumah tangga dan melakukan rutinitas harian. Hal ini sangat disarankan karena dapat melatih otot-otot tertentu seperti otot perut, otot panggul dan otot paha (Newham *et al.*, 2014; Jahdi *et al.*, 2017).

Studi Namdar (2021) menunjukkan bahwa ibu hamil yang melakukan prenatal yoga, melahirkan bayi berat badan lahir normal dan meningkatkan skor Apgar bayi dan mengurangi persalinan SC, induksi persalinan, dan persalinan prematur.

Oleh karena itu, mereka dapat digunakan sebagai bagian dari protokol perawatan bersama dengan kelas persiapan persalinan untuk mengurangi komplikasi kehamilan dan persalinan. Karena latihan ini berbiaya rendah dan tidak rumit, prenatal yoga dapat digunakan oleh perawat, bidan, dan ginekolog untuk ibu hamil nulipara yang bersedia untuk mengurangi kejadian persalinan SC dan meningkatkan kesehatan ibu dan bayi (Namdar *et al.*, 2021). Studi lain yang dilakukan Dian Febri Sarwendah di Semarang menyatakan bahwa 97,1% ibu yang rutin mengikuti yoga prenatal bersalin secara normal (Sarwendah *et al.*, 2014)

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan mengenai gerakan prenatal yoga untuk mengurangi persalinan SC dapat meningkatkan pengetahuan mengenai manfaat prenatal yoga dan gerakan-gerakan prenatal yoga yang dapat dilakukan oleh ibu hamil untuk mengurangi persalinan SC.

Pada kegiatan ini terjadi peningkatan pengetahuan setelah diberikan penyuluhan pada ibu hamil. Hal ini dapat dilakukan untuk mengurangi persalinan SC dengan ibu hamil rutin melakukan prenatal yoga.

UCAPAN TERIMA KASIH

TIM Pelaksana Kegiatan Pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Direktur Politeknik Kesehatan Kartini Bali, Ketua LPPM dan Yayasan Kartini Bali, yang memberikan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh TIM PKM yang terlibat didalamnya, Puskesmas I Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Timur, Kepala Desa

Dangin Puri Kelod, yang memberikan izin dan membantu dalam pelaksanaan, serta ibu hamil yang berpartisipasi dalam mengikuti kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Babbar, S. and Shyken, J. (2016) 'Yoga in pregnancy', *Clinical Obstetrics and Gynecology*, 59(3), pp. 600–612. doi: 10.1097/GRF.0000000000000210.
- Barakat, R. *et al.* (2012) 'Exercise during pregnancy reduces the rate of cesarean and instrumental deliveries: Results of a randomized controlled trial', *Journal of Maternal-Fetal and Neonatal Medicine*, 25(11), pp. 2372–2376. doi: 10.3109/14767058.2012.696165.
- Begum, T. *et al.* (2017) 'Indications and determinants of caesarean section delivery: Evidence from a population-based study in Matlab, Bangladesh', *PLoS ONE*, 12(11), pp. 1–16. doi: 10.1371/journal.pone.0188074.
- Betrán, A. P. *et al.* (2016) 'The increasing trend in caesarean section rates: Global, regional and national estimates: 1990-2014', *PLoS ONE*, 11(2), pp. 1–12. doi: 10.1371/journal.pone.0148343.
- Bolanthakodi, C. *et al.* (2018) 'Prenatal Yoga: Effects on Alleviation of Labor Pain and Birth Outcomes', *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 24(12), pp. 1181–1188. doi: 10.1089/acm.2018.0079.
- Caughey, A. B. *et al.* (2014) 'Safe prevention of the primary cesarean delivery This document was developed jointly by the with the assistance of', *American Journal of Obstetrics and Gynecology*. Elsevier, 210(3), pp. 179–193. doi: 10.1016/j.ajog.2014.01.026.
- Costa-Ramón, A. M. *et al.* (2018) 'It's about time: Cesarean sections and neonatal health', *Journal of Health Economics*, 59, pp. 46–59. doi: 10.1016/j.jhealeco.2018.03.004.

- Cramer, H. *et al.* (2015) 'Characteristics of women who practice yoga in different locations during pregnancy', *BMJ Open*, 5(8), pp. 1–7. doi: 10.1136/bmjopen-2015-008641.
- Faisal, I. *et al.* (2014) 'Why do primigravidae request caesarean section in a normal pregnancy? A qualitative study in Iran', *Midwifery*. Elsevier, 30(2), pp. 227–233. doi: 10.1016/j.midw.2013.08.011.
- Febriyanti, M., Dewi, Aas. and Gede Agus Wahyu Darwati, L. (2021) 'Pengaruh Massage Counterpressure terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif di Wilayah Kerja Puskesmas Kintamani VI', *Jurnal Genta Kebidanan*, 12(1), pp. 26–30. Available at: <http://ejournal.politeknikkesehatankartini.bali.ac.id/index.php/JGK>.
- Feng, X. L. *et al.* (2014) 'Caesarean section in the People's Republic of China: Current perspectives', *International Journal of Women's Health*, 6(1), pp. 59–74. doi: 10.2147/IJWH.S41410.
- Gama, S. G. ranad. N. Da *et al.* (2014) 'Factors associated with caesarean section among primiparous adolescents in Brazil, 2011–2012', *Cadernos de saúde pública*, 30, pp. S1–S11. doi: 10.1590/0102-311X00145513.
- Ghodsi, Z. and Asltoghiri, M. (2012) 'Maternal Exercise During Pregnancy and Neonatal Outcomes in Iran', *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 46, pp. 2877–2881. doi: 10.1016/j.sbspro.2012.05.581.
- Holden, S. C. *et al.* (2019) 'Prenatal Yoga for Back Pain, Balance, and Maternal Wellness: A Randomized, Controlled Pilot Study', *Global Advances in Health and Medicine*, 8, p. 216495611987098. doi: 10.1177/2164956119870984.
- Jahdi, F. *et al.* (2017) 'Yoga during pregnancy: The effects on labor pain and delivery outcomes (A randomized controlled trial)', *Complementary Therapies in Clinical Practice*. Elsevier Ltd, 27, pp. 1–4. doi: 10.1016/j.ctcp.2016.12.002.
- Namdar, P. *et al.* (2021) 'The effect of hatha yoga on low back pain and sleep quality in nulliparous pregnant women: A clinical trial study', *Practising Midwife*. BMC Pregnancy and Childbirth, 24(7), pp. 24–30.
- Newham, J. J. *et al.* (2014) 'Effects of antenatal yoga on maternal anxiety and depression: A randomized controlled trial', *Depression and Anxiety*, 31(8), pp. 631–640. doi: 10.1002/da.22268.
- Ningtyas, W. S. *et al.* (2022) 'Peningkatan Pengetahuan ASI Eksklusif pada Kader dan Ibu Hamil Guna Mewujudkan Keluarga Sadar ASI sebagai Upaya Pencegahan Stunting', *Genitri Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Kesehatan*, 1(2), pp. 144–148. doi: 10.36049/genitri.v1i2.81.
- Sandall, J. *et al.* (2018) 'Short-term and long-term effects of caesarean section on the health of women and children', *The Lancet*. Elsevier Ltd, 392(10155), pp. 1349–1357. doi: 10.1016/S0140-6736(18)31930-5.
- Sarwendah, D. F. *et al.* (2014) 'Hubungan antara yoga prenatal dengan proses persalinan pada ibu bersalin di bpm harti mustaqim sumowono kabupaten semarang tahun 2014', pp. 1–8.
- Sepehri, A. and Guliani, H. (2017) 'Regional Gradients in Institutional Cesarean Delivery Rates: Evidence from Five Countries in Asia', *Birth*, 44(1), pp. 11–20. doi: 10.1111/birt.12265.
- Sihombing, N. *et al.* (2017) 'Determinan Persalinan Sectio Caesarea Di Indonesia', *Kesehatan Reproduksi*, 8(1), pp. 63–75. doi: 10.22435/kespro.v8i1.6641.63-75.