Ahsana:
Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat

Vol. 1, No. 2 - Juni 2023, Hal. 83-88
DOI: 10.59395/ahsana.v1i2.323

Penyuluhan Kesehatan Pada Ibu Hamil Tentang Senam Yoga Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur

Raudatul Hikmah*[1], Astik Umiyah [2], Ifa Nurhasanah [3], Arifatul Hasanah[4], Dina Al-Habsyi[5]
[1,2,3,4,5]Program Studi S1 Kebidanan dan Pendidikan Profesi BIdan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ibrahimy
*e-mail: astik.umiyah86@gmail.com[2], ifanurhasanah10@gmail.com[3]

Received:	Revised:	Accepted:	Available online:
14.06.2023	21.06.2023	26.06.2023	30.06.2023

Abstract: *Pregnancy is a normal event that occurs in women. The pregnancy process often causes discomfort, the handling of discomfort that occurs in pregnant women is often not felt because pregnant women do not understand the changes that occur during pregnancy. Yoga exercise is a safe activity that can be done by pregnant women during pregnancy. Knowledge about the benefits of yoga exercises in pregnant women is very minimal. The purpose of this activity is to increase the knowledge of pregnant women about yoga. The target of this activity is pregnant women in both trimesters 1, 2 and 3, totaling 30 in four places. Before giving counseling, pregnant women were asked to fill out a pre-test questionnaire and after being given counseling, pregnant women were asked to fill in the post-test questionnaire again. The results obtained were that before counseling the mother's knowledge was in the very poor category as many as 11 (37%), whereas after counseling the knowledge level category was very good as much as 14 (47%). It can be concluded that counseling can significantly influence the knowledge of pregnant women*
Keywords*: Pregnancy, Yoga Exercises, Counseling*

Abstrak: Kehamilan merupakan peristiwa normal yang terjadi pada wanita. Proses kehamilan sering terjadi ketidaknyamanan, penanganan ketidaknyamanan yang terjadi pada ibu hamil sering kali tidak di rasakan karena ibu hamil kurang memahami perubahan yang terjadi selama kehamilan. Senam yoga adalah aktivitas aman yang bisa dilakukan oleh ibu hamil selama kehamilan. Pengetahuan mengenai manfaat senam yoga pada ibu hamil sangat minim. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahui ibu hamil mengenai senam yoga. Sasaran kegiatan ini adalah ibu hamil baik trimester 1,2 dan 3 berjumlah 30 tersebar di empat tempat. Sebelum dilakukan pemberian penyuluhan ibu hamil diminta untuk mengisi kuesioner pre test dan setelah diberikan penyuluhan ibu hamil diminta untuk mengisi Kembali kuesioner post test. Hasil yang didapatkan adalah sebelum penyuluhan pengetahuan ibu kategori sangat kurang sebanyak 11 (37%), sedangkan setelah penyuluhan kategori tingkat pengetahuan sangat baik sebanyak 14 (47%). Dapat disimpulkan bawah penyuluhan dapat mempengaruhi secara signifikan terhadap pengetahuan ibu hamil.
Kata kunci: Kehamilan, Senam Yoga, Penyuluhan

1. PENDAHULUAN

Kehamilan adalah peristiwa alami dan fisiologis dalam diri seorang wanita pada daur hidupnya. Kehamilan bukanlah suatu kelainan ataupun penyakit melainkan kehamilan merupakan suatu peristiwa yang diawali dengan proses pertemuan sel telur oleh sel sperma yang disebut sebagai pembuahan. Seorang perempuan hamil akan melewati tahapan masalah dalam kehamilannya, oleh karena itu kesehatan fisik wajib dipersiapkan dengan baik. Perubahan yang terjadi saat kehamilan bisa muncul secara fisiologis, psikologis dan gangguan adaptasi selama hamil (Dahro, 2012). Perubahan selama hamil sering menimbulkan rasa tidak nyaman pada ibu hamil disetiap tahapan atau trimester. Ketidak nyamanan tersebut sering terjadi dan menjadi sebuah keluhan yang dirasakan saat hamil seperti mual muntah, pusing, gangguan BAB/ konstipasi, gangguan berkemih, kram pada kaki dan nyeri punggung (Bayu Irianti, 2015).

Perubahan fisik selama hamil terutama pada kehamilan trimester III seperti meningkatnya frekuensi buang air kecil, pembesaran uterus, nyeri punggung dan pergerakan janin dan perubahan *psikologis* yang terjadi selama kehamilan meliputi kecemasan, rasa takut dan depresi. Kondisi tersebut menyebabkan gangguan tidur pada ibu hamil (Siallagan, 2010). Masalah tidur selama hamil salah satunya dipengaruhi oleh perubahan kadar hormon. Tidur merupakan hal yangesensial bagi kesehatan. Tidur yang tidak berkualitas dapat menyebabkangangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis (Robin, 2015).

Prevalensi gangguan tidur di Indonesia pada ibu hamil cukup tinggi yaitu sekitar 64%. Provinsi Jawa Timur jumlah sasaran ibu hamil menempati urutan kedua terbanyak yaitu sejumlah 643.557 ibu hamil (Kesehatan, 2016). Prevalensi gangguan tidur pada ibu hamil di Jawa Timur pada tahun 2010 cukup tinggi yaitu sebesar 23% (Puspita, 2014). Ibu hamil yang kurang tidur dapat menyebabkan badan

Vol. 1, No. 2 - Juni 2023, Hal. 83-88
DOI: 10.59395/ahsana.v1i2.323

kurang segar dan mudah lelah yang dapat mengakibatkankontraksi rahim, dimana trimester pertama hal tersebut dapat menyebabkan abortus dan pada trimester ke II dan III dapat menyebabkan persalinan *premature* (Janiwarty & H.Z, 2013).

Upaya yang dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil salah satunya adalah senam yoga. Yoga *antenatal* merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual, gabungan antara senam hamil dan distraksi melalui imaginasi terbimbing dengan salah satu manfaat meningkatkan kualitas tidur (Tia, 2014). Prenatal yoga merupakan salah satu olahraga yang bermanfaat dan aman untuk kesehatan ibu dan janin. Prenatal yoga merupakan bagian dari terapi non farmakologis yang dapat mengatasi ketidanyamanan kehamilan. Prenatal yoga adalah jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil (Pratignyo, 2014).

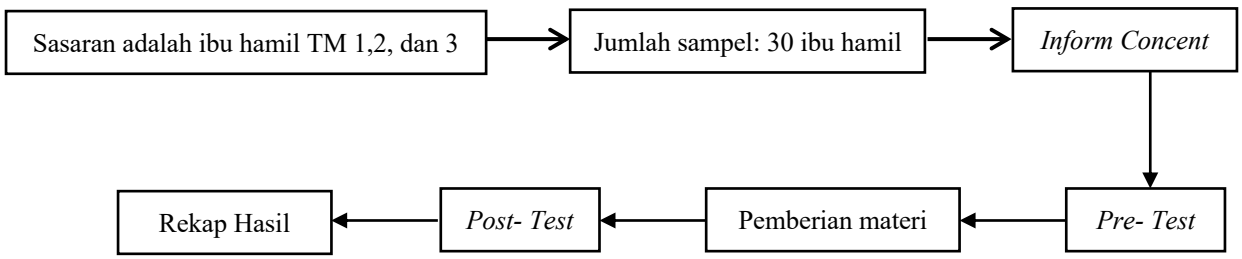
Pendidikan kesehatan atau penyuluhan kesehatan adalah suatu kegiatan atau usaha untuk menyampaikan pesan kepada individu, kelompok atau masyarakat dengan harapan akan diperoleh informasi yang baik tentang kesehatan melalui pesan tersebut. Pengetahuan ini dapat mempengaruhi perilaku seseorang (Zahara, 2014). Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu strategi untuk melaksanakan promosi kesehatan (Ayu, Situngkir, Nitami, & Nadiyah, 2020). Pengetahuan seseorang mengenai hal tertentu bukan hanya di tentukan oleh pendidikannya tetapi pengalaman informasi sangat dibutuhkan.

Penjelasan diatas memaparkan kejadian ketidaknyamana yang dialami setiap ibu hamil disetiap tahapan kehamilan atau trimester, sebetulnya kejadian ketidaknyamanan ini sering dialami hanya saja ibu hamil terkadang tidak begitu mempermasalkan dikarena pengetahiuan masalah hal tersebut sangat kurang, maka untuk menangani hal tersebut dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat kali ini akan memberikan penyuluhan mengenai manfaat senam yoga bagi kulitas tidur ibu. Kegiatan penyuluhan kesehatan bertujuan dapat meningkatkan pengetahuan tentang senam joga terhadap kesehatan ibu selama hamil

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilalaksanakan langsung kepada masyarakat di Wilayah kerja PKM Banyuputih. Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada bulan Mei 2023 di empat tempat pos yang berbeda. Masing-masing tempat berbeda tanggal pelaksanaannya. Kegiatan pengabdian kepada masyrakat ini dilakukan oleh tim dosen dari program studi S1 Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan sebanyak 3 orang dan berkerjasama dengan bidan wilayah setempat. Sasaran penyuluhan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah ibu hamil trimester 1,2 dan 3 yang bersedia datang ke tempat penyuluhan dan menjadi peserta saat kegiatan berlangsung. Jumlah sasaran ibu hamil yang bersedia adalah 30 ibu hamil. Yang tersebar di 4 tempat yaitu: meliputi Poskesdes Sodung, Dusun Sukorejo, Pustu Banyuputih, Posyandu Sumberwaru.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan Kesehatan yang dikemas dalam bentuk ceramah dan tanya jawab dengan bantuan media power point dan leaflet. Sebelum kegiatan peserta diminta untuk mengisi *inform consent* dan mengisi lembar kuesioner sebelum penyuluhan atau pre test dengan waktu kurang lebih 20 menit, kemudian dilakukan paparan materi mengenai senam yoga terhadap peningkatan kulialitas tidur pada ibu selama hamil. Penyampaian materi kurang lebih 1 jam, dan dilanjutkan diskusi dengan para peserta. Pasca penyampaian materi dan diskusi peserta diminta untuk menjawab kuesioner kembali yang disebut post test.



Vol. 1, No. 2 - Juni 2023, Hal. 83-88
DOI: 10.59395/ahsana.v1i2.323

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dikemas dalam bentuk penyuluhan pada ibu hamil dalam kurun waktu kurang lebih 4 jam mulai persiapan sampai selesai. Hasil kegiatan ini didiskripsikan dalam bentuk tabel.

Karakteristik Berdasarkan Data Umum

Tampilan data tabel 1 mengambarkan usia dan tingkat Pendidikan pada peserta pengabdian kepada masyarakat di empat tempat yang berbeda meliputi Poskesdes Sodung, Dusun Sukorejo, Pustu Banyuputih, Posyandu Sumberwaru tetapi masih dalam wilayah kerja PKM Banyuputih.

Tabel 1. Karateristik peserta berdasarkan data umum

No	Karakteristik	Jumlah	%
1	**Usia**		
	15-20	1	3.33
	21-25	11	36.7
	26-30	12	40
	31-40	6	20
	Jumlah	**30**	**100**
2	**Tingkat Pendidikan**		
	SD	3	10
	SMP	6	20
	SMA	9	30
	PT	12	40
	Jumlah	**30**	**100**

Hasil pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di empat tempat berbeda, didapatkan hampir setengahnya dari 30 ibu hamil berusia antara 26-30 tahun sebanyak 12 (40%) ibu hamil, kondisi ini jika dilihat dari usia ibu hamil maka tergolong usia produktif. Ibu hamil yang berusia muda yaitu 15-20 tahun berjumlah 1 (3.33%). Tabel 1 juga memperlihatkan data tingkat pendidikan ibu hamil yaitu hampir setengahnya peserta penyuluhan sudah lulus pendidikan perguruan tinggi atau sarjana yang berjumlah 12 (40%). Pendidikan memberikan kontribusi meningkatkan pengetahuan dan kepercayaan diri Wanita untuk mengambil kendali atas sumber daya yang tersedia untuk merawat diri dan keluarga mereka (Calvi, 2018).

Karakteristik Berdasarkan Informasi

Tampilan data tabel 2 mengambarkan pengetahuan mengenai senam yoga dan informasi didapatkan. pada peserta pengabdian kepada masyarakat di empat tempat yang berbeda meliputi Poskesdes Sodung, Dusun Sukorejo, Pustu Banyuputih, Posyandu Sumberwaru tetapi masih dalam wilayah kerja PKM Banyuputih.

Tabel 2. Karateristik peserta berdasarkan Informasi pengetahuan senam yoga

No	Karakteristik	Jumlah	%
1	**Informasi awal**		
	Tahu	12	40
	Tidak tahu	18	60
	Jumlah	**30**	**100**
2	**Informasi dari**		
	TV	0	0
	Radio	0	0
	Teman	0	0
	tetangga	0	0
	Keluarga	2	7
	Tenaga Kesehatan	4	13
	Media Sosial	6	20
	Jumlah	**12**	**100**

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa ibu hamil sebagian besar tidak mengetahui informasi senam yoga sebelum diberikan penyuluhan sebanyak 18 (60%) ibu hamil, sedanngkan dari 12 (40%) sisanya mengetahu informasi tersebut melalui keluarga sebanyak 2 (7%) ibu hamil, tenaga Kesehatan sebanyak 4 (13%) ibu hamil, dan dari media social sebanyak 6 (20%) ibu hamil. Hasil tersebut

Vol. 1, No. 2 - Juni 2023, Hal. 83-88
DOI: 10.59395/ahsana.v1i2.323

membuktikan bahwa informasi mengenai senam joga sangatlah minim diketahui oleh ibu hamil, meskipun ada 6 ibu hamil mengentahui melaui media social yang sekarang menjadi informasi yang paling mudah di dapatkan oleh Masyarakat.

Karakteristik Berdasarkan Tingkat Pengetahuan

Tampilan data tabel 3 mengambarkan tingkat pengetahuan mengenai senam yoga sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. pada peserta pengabdian kepada masyarakat di empat tempat yang berbeda meliputi Poskesdes Sodung, Dusun Sukorejo, Pustu Banyuputih, Posyandu Sumberwaru tetapi masih dalam wilayah kerja PKM Banyuputih.

Tabel 3. Karateristik peserta berdasarkan Informasi pengetahuan senam yoga

No	Karakteristik	Jumlah	%
1	**Sebelum**		
	Baik Sekali	10	33
	Baik	9	30
	Cukup	0	0
	Kurang	0	0
	Sangat Kurang	11	37
	Jumlah	**30**	**100**
2	**Sesudah**		
	Baik Sekali	14	47
	Baik	11	37
	Cukup	5	17
	Kurang	0	0
	Sangat Kurang	0	0
	Jumlah	**12**	**100**



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan


Gambar 2. Kegiatan pengisian kuesioner

Vol. 1, No. 2 - Juni 2023, Hal. 83-88
DOI: 10.59395/ahsana.v1i2.323



Gambar 3. Kegiatan pemberian materi

Kegiatan penyuluhan yang dilakukan tim dosen dalam kegiatan pengabdian masyarakat memberikan tambahan ilmu dan wawasan mengenai informasi kesehatan khususnya yang dialami oleh ibu hamil. Proses kehamilan memang bukan dikatakan sebagai kelainan ataupun penyakit, proses kehamilan adalah hal yang normal atau fisiologi yang akan terjadi pada daur kehidupan wanita setelah meraka melalui proses pembuahan. Secara umum dapat dimengerti bahwa keberhasilan tranfer informasi sangat ditentukan oleh karakteristik responden dan metode penyampaian. Pada kegiatan ini karakteristik responden sudah cukup mewakili dari sisi tingkat pendidikan yang mana ditunjukkanpada tabel 1 bahwa peserta yang ikut dalam kegiatan penyuluhan ini hampir setengahnya peserta penyuluhan sudah lulus pendidikan perguruan tinggi atau sarjana yang berjumlah 12 (40%). Harapannya dengan karakteristik peserta yang berlatar belakang lulusan perguruan tinggi dapat lebih mudah dalam melakukan penyampaian dan pemahaman informasi yang akan diberikan.

Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat yang ditunjukkan pada tabel 3, bahwa sebelum di berikan penyuluhan mengenai senam yoga dapat meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil tingkat pengetahuan mengenai hal tersebut hampir setengahnya mencapai kategori sangat kurang dengan jumlah 11 (37%). Hasil tersebut sangat berkaitan dengan tabel 2 bahwa sanya ibu hamil tidak mengetahui informasi yang mengenai senam yoga dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil dan dapat mencegah ketidak nyamanan yang terjadi selama hamil dengan jumlah 18 (60%). Data hasil setelah diberikan penyuluhan didapatkan tingkat pengetahun ibu hamil hampir seluruhnya mencapai kategori baik sekali dengan jumlah 14 (47%). Keberhasilan penyuluhan kesehatan merupakan kegiatan belajar bersama yang tidak diukur dari seberapa banyak ajaran yang disampaikan melainkan seberapa jauh terjadi proses belajar bersama yang dialogis yang mampu menumbuhkan kesadaran, pengetahuan dan keterampilan baru yang mampu mengubah perilaku kelompok sasaran kearah kegiatan dan kehidupan yang lebih baik pada setiap individu, keluarga dan masyrakat (Waryana, 2016). Hasil pengabidan kepada masyarakat yang dilaksanankan di Pamboang Sulawesi Barat menunjukan bahwa terdapat perubahan pengetahuan tentang stunting setelah diberikan penyuluhan kesehatan (Irwan & Risnah, 2021).

Penelitian lain mengemukakan mengenai pendidikan kesehatan adalah kegiatan yang dilakukan dengan menyebarluaskan pesan dan menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu, dan mengerti, tetapi ingin dan mau melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan, sumber informasi bisa dalam bentuk materi kesehatan online yang telah menjadi isu dalam pendidikan pasien (Beaunoyer, MD, Lomanowska, & Guitton, 2017). Ditegaskan juga pada penelitian mengenai peningkatan pengetahuan di siswa SMP setelah dilakukan penyuluhan sebelum dan sesudah mengenai penyakit HIV/AIDS mengalami peningkatan pengetahuan (Sumangkut, Raule, & Mandangi, 2020). Jelas sudah bahwa pemberian penyuluhan yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian kepada Masyarakat sangat bermanfaat untuk menambah pengetahuan ibu hamil mengenail hal-hal yang berkaitan dengan kehamilan.

Vol. 1, No. 2 - Juni 2023, Hal. 83-88
DOI: 10.59395/ahsana.v1i2.323

4. KESIMPULAN

Hasil pengabdian kepada Masyarakat yang dikemas dalam bentuk penyuluhan dapat disimpulkan bahwa:

a. Pemberian penyuluhan berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil
b. Karakter latar belakang pendidikan dari peserta sangat menentukan juga keberhasilan penyuluhan yang dilakukan
c. Media yang digunakan serta cara penyampaian materi juga sangat memepngaruhi keberhasilan penyuluhan

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada pihak yang terkait pada kegiatan ini meiputi: PKM Banyuputih dan segenap bidan wilayah setempat, yang mendukung dan membatu lancarnya kegiatan penyuluhan dalam upaya meningkatan pengetahuan Masyarakat khususnya ibu hamil dalam kegiatan pengabdian masyarakat sebagai bentuk bagian kegiatan tri dharma perguruan tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

Ayu, I. M., Situngkir, D., Nitami, M., & Nadiyah. (2020). Program Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja di SMK "X" Tangerang Raya. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 87-95 Vol. 3 No.1.

Bayu Irianti, E. M. (2015). *Asuhan Kebidanan Berbasis Bukti.* Jakarta: Sagung Seto.

Beaunoyer, E., MD, M. A., Lomanowska, A. M., & Guitton, M. J. (2017). Understanding online health information: Evaluation, tools, and strategies. *Patient Education and Counseling*, 183-189 Vol. 100 Issue 2.

Calvi. (2018). Studi Pendidikan Efektif untuk Meningkatkan Pengetahuan. 713.

Dahro, A. (2012). *Psikologi kebidanan: Analisis perilaku wanita untuk kesehatan.* Jakarta: Salemba Medika.

Irwan, M., & Risnah. (2021). Penyuluhan Kesehatan Berpengaruh terhadap Pengetahuan Keluarga tentang Stunting. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health Service)*, 126-134.

Janiwarty, & H.Z, P. (2013). *Pendidikan Psikologi Untuk Bidan* . Jogyakarta: Andi.

Kesehatan, R. K. (2016). *Profil Kesehatan Indonesia 2015.* Jakarta: Kemenkes RI.

Pratignyo, T. (2014). *Yoga Ibu Hamil Plus Post Natal Yoga.* Jakarta: Pustaka Bunda.

Puspita, E. (2014). Aktifitas Fisik dan Gaya Hidup dengan Kualitas Tidur pada Ibu Hamil TM III. *Jurnal Kebidanan*, Vol. 3 No.3.

Robin, G. (2015). *Hubungan Tingkat Kecemasan denn Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Primigravida TM III.* Bandar Lampung: Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Mahayati .

Siallagan, A. (2010). *Pola Tidur Ibu paa Masa Kehamilan* . Medan: SKRIPSI Fakultas Kedokteran Universitas Sumatra Utara.

Sumangkut, S. V., Raule, H. J., & Mandangi, S. K. (2020). Pengaruh Promosi Kesehatan terhadap Tingkat Pengetahuan tentang Penyakit HIV/AIDS di SMP Negeri 6 Manado. *Jurnal Kesmas*, 21-27 Vol.9 No.4.

Tia, P. (2014). *Yoga Ibu Hamil.* Jakarta: Pustaka Bunda.

Waryana. (2016). *Promosi Kesehatan, Penyuluhan dan Pemberdayaan, Sikap, dan Perilaku Manusia.* Yogyakarta: Nuha Medika.

Zahara, C. R. (2014). *Hubungan Penyuluhan tentang Personal Hygiene denan Perilaku Remaja Putri pada saat Menstruasi di SMU Cut Nyak Dhien Langsa Tahun 2014.* Universitas Sumatera Utara.