

YOGA IBU HAMIL MENGURANGI KETIDAKNYAMANAN SELAMA KEHAMILAN DI DESA MANUNGGANG JAE KECAMATAN PADANGSIDIMPUAN TENGGARA

Eliya Wardayani

Program Studi D-III Kebidanan Akademi Kebidanan Sentral Padang Sidempuan
Liawarda615@gmail.com

ABSTRAK

Kehamilan mempunyai banyak resiko, meskipun resiko ini memang harus dijalani. Komplikasi mungkin terjadi pada ibu atau anak. Resiko kehamilan termasuk mual dan muntah yang berlebihan, kehamilan ektopik, tekanan darah tinggi dan resiko lainnya. Salah satu Upaya yang dapat dilakukan oleh ibu hamil untuk mengatasi ketidaknyamanan tersebut adalah dengan melakukan olahraga ringan khususnya Yoga pada ibu hamil. Latihan yoga dapat membantu ibu menyiapkan pikiran dan tubuh menghadapi persalinan dan kelahiran karena Latihan ini membantu ibu untuk focus, berkonsentrasi dan tetap sehat. Postur-postur yoga merupakan cara yang baik untuk menjaga tubuh ibu aktif dan supel serta meminimalkan gejala-gejala kehamilan umum seperti mual di pagi hari dan sembelit. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat yoga dalam kehamilan untuk mengatasi ketidaknyamanan ibu selama kehamilan. Metode pelaksanaan dilakukan dengan cara memberikan penyuluhan serta mengajarkan para ibu hamil untuk melakukan beberapa Gerakan yoga yang dapat membantu ibu untuk mengurangi dan menghilangkan rasa ketidaknyamanan selama kehamilannya. Setelah dilakukan yoga Bersama dengan ibu hamil, ibu merasakan rileks dan nyaman serta merasakan pegal dan sakit punggung dan pinggang ibu berkurang. Gerakan yoga yang diberikan juga dirasakan ibu tidak menyakitkan dan cenderung mudah untuk dilakukan ibu setiap hari. Kegiatan yoga ibu hamil berjalan lancar dan ibu hamil merasa senang serta mereka mampu mengikuti dan melakukan gerakan yoga yang diajarkan kepada mereka.

Kata Kunci : Yoga, ketidaknyamanan dalam kehamilan

ABSTRACT

Pregnancy carries many risks, although these risks are necessary. Complications may occur in the mother or child. Pregnancy risks include excessive nausea and vomiting, ectopic pregnancy, high blood pressure, and other risks. One of the efforts that can be made by pregnant women to overcome these discomforts is to do light exercise, especially Yoga in pregnant women. Yoga practice can help mothers prepare their minds and body to face labor and birth because this exercise helps mothers to focus, concentrate and stay healthy. Yoga postures are a good way to keep the mother's body active and supple and minimize common pregnancy symptoms such as morning sickness and constipation. The purpose of this community service is to increase the knowledge of pregnant women about the benefits of yoga in pregnancy to overcome maternal discomfort during pregnancy. The method of implementation is carried out by providing counseling and teaching pregnant women to do some yoga movements that can help mothers to reduce and eliminate discomfort during their pregnancy. After doing yoga together with pregnant women, mothers feel relaxed and comfortable and feel the aches and pains of the mother's back and waist are reduced. Pregnant women's yoga activities run smoothly and pregnant women feel happy and are able to follow and do the yoga movements taught to them.

Keywords: Yoga, discomfort in pregnancy

1. PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses yang membahagiakan bagi setiap pasangan khususnya bagi seorang wanita. Karena proses ini merupakan sesuatu yang menakjubkan dan luar biasa dimana pada periode ini ibu mengalami banyak perubahan didalam tubuhnya. Pada umumnya perubahan ini merupakan perubahan yang fisiologis dan alami yang akan dialami oleh semua ibu. Namun dalam perjalanannya proses fisiologis ini dapat berubah menjadi patologis bila tidak ditangani dengan baik. Proses kehamilan yang akan diakhiri dengan proses persalinan terkadang juga sering dihantui persepsi bahwa proses ini adalah proses yang beresiko, sakit dan butuh penanganan yang serius. (Cunningham, 2013)

Hamil dan melahirkan merupakan proses yang melibatkan sisi emosional seseorang dan menjadi peristiwa yang tidak mungkin terlupakan sehingga pengalaman positif saat hamil dan melahirkan sangat penting. Karena Sebagian besar ibu masih mengalami banyak keluhan dan ketidaknyamanan selama kehamilan. (Aprillia, 2020)

Kehamilan mempunyai banyak resiko, meskipun resiko ini memang harus dijalani. Komplikasi mungkin terjadi pada ibu atau anak. Resiko kehamilan termasuk mual dan muntah yang berlebihan, kehamilan ektopik, tekanan darah tinggi dan resiko lainnya. Selain resiko ada pula berbagai masalah-masalah yang akan timbul akibat perubahan hormon selama masa kehamilan. seperti perubahan nafsu makan, perubahan pada sistem panca indra, perubahan sistem metabolisme yang semua perubahan ini akan menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu selama masa kehamilan. (Onggo, 2009)

Untuk mengatasi ketidaknyamanan tersebut, ibu hamil harus

paham dan mengerti tentang perubahan-perubahan yang dialami oleh ibu hamil. Apalagi di trimester akhir rasa ketidaknyamanan akan semakin bertambah dengan semakin bertambahnya berat janin seperti ibu akan mengalami nyeri punggung, kaki bengkak, susah BAB dan sering BAK. Salah satu Upaya yang dapat dilakukan oleh ibu hamil untuk mengatasi ketidaknyamanan tersebut adalah dengan melakukan olahraga ringan khususnya Yoga pada ibu hamil. (Onggo, 2009)

Latihan yoga dapat membantu ibu menyiapkan pikiran dan tubuh menghadapi persalinan dan kelahiran karena Latihan ini membantu ibu untuk focus, berkonsentrasi dan tetap sehat. Postur-postur yoga merupakan cara yang baik untuk menjaga tubuh ibu aktif dan supel serta meminimalkan gejala-gejala kehamilan umum seperti mual di pagi hari dan sembelit. Yoga juga membantu memastikan persalinan yang lebih mudah dan kelahiran yang mulus dengan meredakan ketegangan di sekitar serviks dan saluran lahir dengan membuka panggul. Teknik-teknik pernafasan dalam yoga juga berguna dalam persalinan. Teknik ini membantu memulihkan bentuk tubuh, Rahim, perut dan panggul dan meredakan ketegangan punggung, pinggang dan pegal pada tubuh ibu. (Amber, 2009)

Banyak sekali manfaat yang bisa didapatkan dengan rajin melakukan yoga selama kehamilan antara lain: menjadi tetap bugar, membantu ibu menjadi rileks, percaya diri, memperbaiki sikap tubuh, menyeimbangkan dan menstabilkan tubuh ibu hamil, memperbaiki pola nafas dan oksigenasi dalam tubuh, mengurangi dan menghilangkan keluhan-keluhan yang dirasakan selama masa kehamilan, menguatkan otot punggung, melatih otot-otot dasar

panggul, meningkatkan kualitas tidur serta membantu mempersiapkan persalinan. (Aprillia, 2021)

Yoga bukanlah sekedar menggerakkan atau melipat-lipat tubuh saja, tetapi yoga adalah filosofi dimana pola pikiran sehari-hari kita berserta seluruh keinginan, rasa khawatir, takut dan bingung yang kita miliki akhirnya hilang. Yoga merupakan cara untuk mengatakan bahwa Ketika kita menyatu dengan diri sejati kita yang sebenarnya, kita akan mulai memahami siapa diri kita dan tujuan keberadaan kita. Yoga adalah Latihan *mindfulness*. Gerakan yang dilakukan bukan untuk show off, tetapi merupakan Gerakan yang penuh dengan filosofi dan kesadaran serta kelembutan kasih sayang. (Aprillia, 2021)

Dalam memilih sikap-sikap yoga akan dipraktekkan, ibu harus menghindari sikap-sikap yang menuntut ibu berbaring diatas punggung atau perut. Untuk trimester pertama, sikap berdiri dianjurkan karena ini akan memperkuat kaki, meningkatkan peredaran darah, membangkitkan energi, dan mengurangi kram kaki. Sikap ini juga dianjurkan untuk melakukan peregangan seperti peregangan urat-urat lutut untuk menghindari sciatica. Selama trimester kedua dan ketiga, ibu dapat mengurangi waktu yang digunakan untuk melakukan asana atau posisi berdiri untuk mencegah kelelahan. (Onggo, 2009)

Praktik dan Gerakan-gerakan yoga selama kehamilan juga memiliki focus yang berbeda-beda pada tiap trimester. Pada trimester pertama, Latihan yoga dilakukan dengan sangat lembut, berfokus pada keselarasan panggul untuk implantasi plasenta yang optimal, dan termasuk praktik relaksasi untuk memudahkan ibu beradaptasi pada perubahan hormonal.

Artinya, yoga yang dilakukan pada trimester pertama seyogyanya pelan, ringan dan santai. (Aprillia, 2020)

Pada trimester kedua, merupakan waktu yang ideal untuk berfokus pada kekuatan kaki serta keseimbangan tulang belakang. Jadi, inilah waktu untuk berlatih agar otot lebih kuat. Dan pada trimester ketiga ibu akan mengalami perubahan lebih berat dalam tubuh ibu karena bayi tumbuh dengan pesat dan tubuh ibu bergerak menuju persiapan untuk kelahiran sehingga fokus Latihan yang dilakukan adalah pada tulang belakang dan kekuatan serta keseimbangan panggul, baik otot, sendi tulang, ligament maupun fascia. (Aprillia, 2020)

2. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan cara memberikan penyuluhan serta mengajarkan para ibu-ibu hamil untuk melakukan beberapa Gerakan yoga yang dapat membantu ibu untuk mengurangi dan menghilangkan rasa ketidaknyamanan selama kehamilannya. Pada pelaksanaannya kami mengundang ibu-ibu hamil, kader dan juga petugas Kesehatan yang ada diseda menanggung jae kecamatan padangsidempuan tenggara untuk bersama-sama melakukan yoga.

1) Bagi Mitra

- a. Memberi penyuluhan kepada kader posyandu dan masyarakat (Ibu Hamil) untuk mengenalkan yoga ibu hamil serta menambah pengetahuan tentang yoga kehamilan.
- b. Melakukan demonstrasi cara melakukan yoga dalam kehamilan yang dimulai dengan menonton video yoga kehamilan yang kemudian dilanjutkan dengan praktek yoga yang dilakukan oleh

mahasiswi akademi kebidanan sentral padang sidempuan.

- c. Melakukan yoga kehamilan bersama dengan ibu hamil, kader serta mahasiswi akademi kebidanan sentral padang sidempuan

2) Bagi Masyarakat Umum

- a. Memberikan penyuluhan kepada masyarakat yang dilakukan oleh kader desa yang didampingi oleh pengusul dan mahasiswi akademi kebidanan sentral padang sidempuan
- b. Melangajarkan Gerakan yoga kepada ibu-ibu hamil oleh kader desa yang didampingi pengusul dan mahasiswi akademi kebidanan sentral padang sidempuan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan yoga Bersama dengan ibu-ibu hamil, ibu merasakan rileks dan nyaman serta merasakan pegal dan sakit punggung dan pinggang ibu berkurang. Gerakan-gerakan yoga yang diberikan juga dirasakan ibu tidak menyakitkan dan cenderung mudah untuk dilakukan ibu setiap hari.

Gerakan-gerakan yoga yang diberikan ternyata mampu mengurangi keluhan dan ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu selama kehamilannya. Ibu-ibu juga mengatakan akan melakukan Gerakan-gerakan yoga yang diajarkan akan dilakukan untuk mengurangi sakit punggung dan pinggang yang mereka rasakan.

Yoga ini diharapkan dapat menjadi salah satu penanganan yang efektif dalam mengatasi beberapa keluhan dan ketidaknyamanan yang dirasakan ibu selama masa kehamilannya. Dukungan dari keluarga terutama suami juga sangat diperlukan dalam membantu ibu untuk melaksanakan Gerakan-gerakan yoga

yang mungkin membutuhkan bantuan orang lain dalam melakukannya.

Meningkatkan pengetahuan kader tentang yoga ini juga perlu dilakukan agar pelaksanaan yoga dalam kehamilan ini dapat dilaksanakan secara lebih efektif.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan yoga ibu hamil berjalan lancar dan ibu-ibu hamil merasa senang serta mereka mampu mengikuti dan melakukan Gerakan-gerakan yoga yang diajarkan kepada mereka. Gerakan-gerakan yoga yang diajarkan dan dilakukan oleh ibu hamil mampu mengurangi sakit punggung dan pinggang serta ketidaknyamanan lain yang dialami oleh ibu hamil.

Diharapkan kepada ibu hamil untuk melakukan yoga setiap hari untuk mengurangi keluhan dan ketidaknyamanan ibu selama kehamilan. Diharapkan kepada pemerintah untuk lebih aktif memberikan penyuluhan dan pengetahuan yang bermanfaat bagi Kesehatan ibu dan anak terutama dalam masa kehamilan.

5. REFERENSI

- Aprilia, Yessi, 2020. Prenatal Gentle Yoga, Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Aprilia, Yessi, dkk, 2021. Modul Prenatal Gentle Yoga
- Ayuningtyas, Ika Fitria, 2019. Kebidanan Komplementer, Yogyakarta : Pustaka Baru Press
- Cunningham, dkk, 2013. Obstetri William Edisi 23, Jakarta : EGC
- Land, Amber, 2009. Yoga Untuk Masa Kehamilan, Batam Centre : Karisma
- Onggo, Ira Tri, 2009. Yoga Untuk Wanita Hamil, Yogyakarta : Goldenbooks

6. DOKUMENTASI KEGIATAN

