

PENYULUHAN PERSIAPAN PERSALINAN DAN YOGA PADA IBU HAMIL PKM DI DESA SEMOYANG PRAYA TIMUR KABUPATEN LOMBOK TENGAH

Nurul **Auliya Kamila**¹, Bq. **Safinatunnaja**², Nurul **Hidayati**³

^{1,2} Program Studi DIII Kebidanan, Universitas Nahdlatul Wathan Mataram: mila_yk2007@yahoo.com

Article History:

Received : Juli 2021

Review : Juli 2021

Revised : Juli 2021

Accepted : Agustus 2021

Keywords: *Penyuluhan, persiapan persalinan, yoga*

Abstract: *Persalinan adalah fase penting dalam kehidupan seorang ibu oleh karena itu kesejahteraan janin, serta persiapan persalinan dan kelahiran yang matang perlu dipersiapkan. Persiapan persalinan bertujuan menggenapkan usaha ibu hamil untuk menghadapi kelahiran bayi yang meliputi persiapan fisik, mental (psikologis) dan materi yang cukup agar kelahiran anak berjalan dengan lancar, menghasilkan ibu dan anak yang sehat. Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan dan yoga dilakukan di Polindes Semoyang Wilayah kerja Puskesmas Mujur Praya Timur, metode yang digunakan adalah ceramah dan demonstrasi yoga dengan bantuan kader dan bidan desa. Hasil dari kegiatan penyuluhan ini adalah dilakukan evaluasi nya pengetahuan ibu hamil terkait materi penyuluhan dan sebagian besar (99%) sudah mengerti ditandai dengan mampunya peserta menjawab apa yang ditanyakan oleh pemateri. Demonstrasi yoga ibu hamil didapatkan seluruh ibu hamil dan janinnya dalam kondisi normal sesuai usia kehamilan ibu.*

A. Pendahuluan

Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia saat ini masih jauh dari target tujuan Pembangunan Berkelanjutan/Sustainable Development Goals (SDGs) yakni 70/100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030. Sesuai dengan target MDGs, angka kematian ibu dan bayi masih jauh di atas target yaitu angka kematian ibu tahun 2015 ditargetkan mencapai 102/100.000 kelahiran hidup dengan angka kematian bayi sebesar 23/1000 kelahiran hidup. Angka kematian ibu (AKI) di Nusa Tenggara Barat pada tahun 2012 mencapai 360/100.000 kelahiran hidup.

Penyebab kematian ibu di Nusa Tenggara Barat (NTB) digolongkan menjadi 2 yaitu

penyebab langsung dan penyebab tidak langsung. Di NTB penyebab kematian langsung adalah perdarahan (23,1%), eklampsia (18,4%), infeksi (4,6%), emboli (1,53%), dan faktor lain (29,2%). Sedangkan penyebab tidak langsung antara lain keadaan kesehatan ibu hamil yang buruk, anemia, dan penyakit infeksi akut / kronis (malaria, TBC, hepatitis, infeksi saluran kemih, dan lain-lain). Di samping itu ada faktor-faktor lain yang melatar belakangi kematian ibu diantaranya: faktor perilaku masyarakat yang dipengaruhi oleh sosial budaya atau tradisi, ekonomi dan pendidikan. Kematian ibu sebagian besarnya terjadi pada saat

persalinan, dimana 9 dari 10 kematian ibu terjadi saat persalinan dan disepertinya. Salah satu faktor yang melatarbelakangi kematian ibu adalah kondisi tiga terlambat, yakni terlambat dalam memeriksakan kehamilan, mengenal tanda bahaya dan mengambil keputusan, terlambat dalam memperoleh pelayanan persalinan dari tenaga kesehatan, dan terlambat sampai di fasilitas kesehatan pada saat dalam keadaan emergensi.

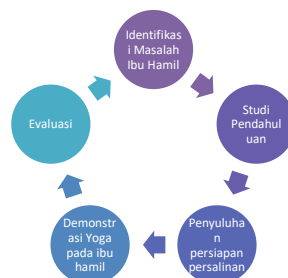
Persiapan persalinan adalah usaha ibu hamil untuk menghadapi kelahiran bayi yang meliputi persiapan fisik, mental (psikologis) dan materi yang cukup agar kelahiran anak berjalan dengan lancar, menghasilkan ibu dan anak yang sehat. Persiapan persalinan difokuskan pada ibu hamil trimester III karena merupakan persiapan aktif menunggu kelahiran bayi dan menjadi orang tua, persiapan persalinan dapat dilakukan ibu kapan saja dan akan didapatkan ibu saat memeriksakan kehamilannya yang dilakukan

oleh Bidan maupun tenaga kesehatan. Menurut Kemenkes RI, tujuan persiapan persalinan aman adalah agar ibu hamil dan keluarga tergerak merencanakan tempat dan penolong persalinan yang aman, yang mana persalinan dilakukan di fasilitas kesehatan dan ditolong oleh tenaga kesehatan. Sementara menurut Manuaba, penyebab terbatasnya akses perempuan terutama untuk pertolongan persalinan dikarenakan kemiskinan serta kurangnya pengetahuan dan keterpaparan informasi, sedangkan pendekatan edukasi merupakan pendekatan yang paling cocok terhadap upaya pemecahan masalah kesehatan masyarakat melalui faktor perilaku dibandingkan dengan pendekatan tekanan (coercion). Perubahan yang dihasilkan oleh edukasi didasarkan kepada pengetahuan dan kesadarannya melalui proses pembelajaran sehingga perilaku tersebut diharapkan akan berlangsung lama (long lasting) dan menetap.

B. Metode

Sesuai dengan latar belakang dari program PKM ini, maka kegiatan PKM ini mengambil tema “Penyuluhan Persiapan Persalinan dan Yoga pada Ibu Hamil” yang dilaksanakan di Polindes Desa Semoyang Praya Timur pada bulan Januari tahun 2021. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan Pendidikan kesehatan pada ibu hamil khususnya ibu hamil trimester III tentang persiapan apa saja yang dilakukan untuk menghadapi persalinan, selain itu pendidikan kesehatan tentang Yoga pada ibu hamil dilakukan agar

ibu dan janin semakin siap dalam menghadapi persalinan. Sasaran kegiatan ini adalah beberapa ibu hamil yang berdomisili di dekat Polindes Desa Semoyang yang usia kehamilannya memasuki trimester III yang berjumlah 10 orang. Pembatasan jumlah peserta adalah untuk mengikuti protocol kesehatan selama masa Pandemi. Kegiatan ini dilaksanakan oleh Tim Dosen DIII Kebidanan UNW Mataram. Metode yang digunakan dalam kegiatan PKM ini adalah metode penyuluhan, ceramah, serta demonstrasi oleh bidan.



Gambar 1. Diagram Proses Pengabdian Kepada Masyarakat

Diagram diatas menjelaskan tentang proses kegiatan yang dilakukan yaitu diawali dengan koordinasi dengan Pihak Bidan desa di Polindes Desa Semoyang untuk mendapatkan data ibu hamil serta identifikasi keadaan umum kesehatan ibu hamil di daerah itu, masalah yang sering dialami ibu hamil, kendala dll, kemudian melakukan sudi pendahuluan ke Polindes Semoyang sebagai lokasi pengabdian dan bertemu dengan kader kesehatan untuk membantu berkoordinasi dengan ibu hamil untuk datang pada hari pelaksanaan pengabdian. Pada saat pelaksanaan pengabdian masyarakat acara

penyuluhan kesehatan dilakukan dengan memaparkan tentang pentingnya menjaga kesehatan ibu hamil terutama masa pandemic Covid-19, pentingnya melakukan persiapan persalinan sejak dini guna memastikan ibu dan janin sehat, penyuluhan dilakukan dengan tetap meatuhi protocol kesehatan yaitu mencuci tangan, menjaga jarak. Setelah penyukuhan, dilakukan demonstrasi Yoga ibu hamil untuk nantinya bias dipraktekkan ibu dirumah, diakhiri dengan evaluasi pengetahuan ibu hamil setelah dilakukan penyuluhan kesehatan.

C. Hasil

Pembukaan kegiatan penyuluhan persiapan persalinan dan yoga pada ibu hamil dilakukan langsung oleh ketua panitia.

Acara ini dihadiri oleh kurang lebih 10 orang ibu hamil di wilayah kerja Polindes Semoyang Puskesmas Mujur Praya Timur.

Tabel 1. Pembagian sesi pelaksanaan pengabdian

No.	Materi	Pokok bahasan
1.	Penyuluhan	Mendapatkan informasi tentang tanggal taksiran persalinan ke bidan/dokter. Memutuskan tempat dan penolong persalinan. Mempersiapkan biaya persalinan dengan menjadi peserta Jaminan Kesehatan Nasional (JKN) dan atau dengan Tabungan Ibu Bersalin (Tabulin). Mempersiapkan transportasi menuju fasilitas kesehatan. Mempersiapkan calon pendonor darah. Mempersiapkan perlengkapan ibu dan bayi.
2.	Praktik yoga	Demonstrasi Yoga



Gambar 3. Penyuluhan kesehatan

Pada sesi praktik dan demonstrasi yoga, tim pengabdian sudah membawa peralatan medis yang digunakan untuk melakukan pemeriksaan kehamilan, dibantu oleh tim kesehatan dari Polindes Semoyang.



Gambar 5. Gerakan Yoga pada ibu hamil

Kehamilan trimester III terjadi pertumbuhan dan perkembangan janin yang meningkat drastis. Ini menyebabkan keluhan yang terjadi pada ibu hamil sangat kompleks. Untuk itu perlu dilakukan yoga antenatal, dimana gabungan dari gerakan yang dilakukan selama senam hamil dan pengolahan pikiran melalui imajinasi terbimbing. Berat badan yang meningkat drastis menyebabkan ibu hamil merasa cepat lelah, sukar tidur, nafas pendek, kaki dan tangan oedema.

Sejalan dengan pertumbuhan janin dan mendorong diafragma ke atas, bentuk dan ukuran rongga dada berubah. Volume tidal, volume ventilator permenit, dan ambilan oksigen meningkat. Karena bentuk dari rongga thorak berubah dan karena

bernapas lebih cepat, sekitar 60% ibu hamil mengeluh sesak nafas.⁴ Peningkatan tinggi fundus uteri yang disertai pembesaran perut, membuat beban tubuh lebih di depan.



Gambar 7. Kegiatan Demonstrasi Yoga

Bentuk olahraga yang membantu ibu hamil memperoleh power yang baik sehingga memperlancar proses persalinan yaitu yoga antenatal. Yoga antenatal merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual. Yoga antenatal dapat membantu ibu hamil untuk mengendalikan pikiran, keinginan dan reaksi terhadap stres. Latihan yoga yang dilakukan diantaranya mencakup berbagai relaksasi, mengatur postur, olah napas dan meditasi selama satu jam, rutin setiap hari. Gerakan relaksasi, mengatur postur dan olah napas ini sama dengan gerakan yang dilakukan pada saat senam hamil.

D. Penutup

Kegiatan penyuluhan persiapan persalinan dan demonstrasi yoga pada ibu hamil berlangsung dengan lancar,

masyarakat terlihat sangat antusias mengantarkan ibu hamil untuk dilakukan pemeriksaan dan antusias dalam mengajukan pertanyaan. Dengan adanya penyuluhan persiapan persalinan dan

demonstrasi yoga pada ibu hamil di Polindes Semoyang, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya mempersiapkan persalinan jauh-jauh hari yang bertujuan mencegah terjadinya hal – hal yang dapat membahayakan keselamatan ibu dan bayi sehingga dapat menurunkan angka kematian ibu dan bayi.

Evaluasi kegiatan yaitu dilakukan dengan memberikan feedback kepada ibu hamil apakah sudah mengerti dengan penjelasan yang diberikan oleh pemateri penyuluhan dan sebagian besar (99%) sudah mengerti ditandai dengan mampunya peserta menjawab apa yang ditanyakan oleh pemateri terkait materi persiapan persalinan dan langkah-langkah yoga pada ibu hamil. Pemeriksaan ibu hamil didapatkan seluruh ibu hamil dan janinnya dalam kondisi normal sesuai usia kehamilan ibu..

Daftar Referensi

Statistik, B. P. (2017). Laporan Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS)

Tahun 2015.

Achadi, E. L. (2019). Kematian maternal dan neonatal di indonesia. *Rapat Kerja Kesehatan Nasional Kementerian Kesehatan RI. Tangerang, 13.*

Provinsi NTB, D. K. (2017). Provil Kesehatan Provinsi NTB Tahun 2017.

Lucia, S., Purwandari, A., & Pesak, E. (2015). Pengaruh pelaksanaan kelas ibu hamil terhadap pengetahuan tentang persiapan persalinan. *Jidan (Jurnal Ilmiah Bidan)*, 3(1), 61-65.

Mardela, A. P. (2012). Rencana Pemilihan Penolong Dan Tempat Persalinan Ibu Hamil Setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan Tentang Persiapan Persalinan Aman. *Students e-Journal*, 1(1), 33.

Mediarti, D., Sulaiman, S., Rosnani, R., & Jawiah, J. (2014). Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal kedokteran dan kesehatan*, 1(1), 181691.