

## PELAKSANAAN YOGA DIMASA PANDEMI COVID-19 DENGAN MEMANFAATKAN MEDIA SOSIAL DI PMB SUKMAWATI,S.ST.,M.KES

Lili Purnama Sari<sup>1</sup>, Uliarta Marbun<sup>2</sup>

<sup>1</sup>STIKES Nani Hansanuddin Makassar, Jln Perintis Kemerdekan VII No 24, 90245

<sup>2</sup>STIKES Nani Hansanuddin Makassar, Jln Perintis Kemerdekan VII No 24, 90245

*\*e-mail: lilipurnamasari275@gmail.com*

### Abstrak

Berlatih senam yoga pada masa kehamilan yaitu trimester II dan III merupakan salah satu solusi self help yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan bahkan pengasuhan anak yang dapat dilakukan dalam kelas antenatal, yang merupakan sarana untuk belajar kelompok tentang kesehatan ibu hamil. Yoga merupakan cara untuk berkomunikasi pada tubuh sendiri. Pada masa pandemi ini, tidak memungkinkan untuk melakukan kegiatan yang dilakukan tatap muka langsung sehingga dengan adanya teknologi dan informasi yang memudahkan kita untuk tetap melakukan kegiatan tersebut dengan cara virtual daring. Pemanfaatan virtual daring dapat menjadi solusi agar komunikasi tetap terlaksana. Sasaran pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu hamil. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 29 Agustus 2021 metode ini adalah metode pelatihan secara langsung tentang gerakan yoga yang dapat mengurangi beberapa keluhan seperti susah tidur, pisisi yang baik, dan rileksasi pada saat persiapan persalinan. Hasil dari kegiatan ini yaitu ibu hamil yang telah menjadi peserta senam yoga kehamilan merasakan manfaat berupa ketenangan dan posisi yang nyaman.

Kata kunci : Informasi, teknologi, Virtual, Yoga kehamilan.

### Pendahuluan

Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama trimester II dan III seperti dispnea, insomnia, gingivitis dan epulsi, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, nyeri punggung, konstipasi, varises, mudah lelah, kontraksi Braxton hicks, kram kaki, edema pergelangan kaki (non pitting) dan perubahan mood serta peningkatan kecemasan (Bobak 2015; Jensen et al. 1996; Wijayanti 2017).

Ketidaknyamanan selama kehamilan akan mengganggu kualitas tidur yang akan berakibat pada gangguan psikologi pada masa kehamilan. Hal ini dapat menjadi masalah pada kehamilan. Salah satu cara agar memperbaiki kualitas tidur dengan melakukan yoga. Berlatih senam yoga pada masa ini merupakan salah satu solusi self help yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan bahkan pengasuhan anak yang dapat dilakukan dalam kelas antenatal, yang merupakan sarana untuk belajar kelompok tentang kesehatan ibu hamil, dalam bentuk tatap muka yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mengenai kehamilan, persalinan, perawatan nifas dan perawatan bayi baru lahir (Depkes 2016). Menurut Purnamasari and Dahniar (2021) Intervensi senam prenatal yoga dapat meningkatkan kualitas tidur menjadi lebih baik sehingga mengurangi keluhan pada ibu hamil trimester III.

Perubahan fisiologis dan psikologis diperlukan, guna melindungi fungsi normal ibu dalam menyediakan kebutuhan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin. Perubahan ini menimbulkan gejala spesifik sesuai dengan tahapan kehamilan yang terdiri dari tiga trimester. Periode yang membutuhkan perhatian khusus adalah selama trimester III, karena masa ini merupakan masa terjadi pertumbuhan dan perkembangan janin yang semakin meningkat. 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 (Hamilton 2000). Peningkatan tinggi fundus uteri yang disertai pembesaran perut, membuat beban tubuh lebih di depan. Dalam upaya menyesuaikan dengan beban tubuh yang berlebihan sehingga tulang belakang mendorong ke arah belakang, membentuk postur lordosis. Hal ini menyebabkan ibu merasakan rasa pegal pada pinggang, varises dan kram pada kaki (Bobak, I.M., Lowdermilk, D. & Jensen 2005).

Latihan yoga yang dilakukan diantaranya mencakup berbagai relaksasi, mengatur postur, olah napas dan meditasi selama satu jam setiap hari. Gerakan relaksasi, mengatur postur dan olah nafas ini sama dengan gerakan yang dilakukan pada saat senam hamil, karena teknik gerakannya menitikberatkan kepada latihan otot-otot. Bentuk meditasi

yang dilakukan selama senam ini yaitu berupa imaginasi terbimbing, dimana ibu hamil dianjurkan mengatur posisi yang paling relaks, kemudian diminta untuk memejamkan mata dan mengikuti imaginasi yang diarahkan oleh petugas. Kualitas tidur itu sendiri meliputi 7 parameter yaitu kualitas tidur, lama tidur malam, efisiensi tidur, gangguan ketika tidur malam, menggunakan obat tidur dan tergantungnya aktifitas disiang hari (Novi Safitri 2019).

Yoga pada kehamilan bermanfaat dalam menjaga kesehatan emosi dan fisik. Ketika seorang wanita hamil melakukan latihan secara teratur (3 kali setiap minggu selama 10 minggu kehamilan), dapat menjaga elastisitas dan kekuatan ligament panggul, pinggul dan otot kaki sehingga mengurangi rasa nyeri yang timbul saat persalinan serta memberikan ruang untuk jalan lahir, meningkatkan kenyamanan ibu pada 2 jam pasca salin dan mengurangi resiko persalinan lama. Otot-otot sekitar panggul akan dibuat lebih kuat dan elastic sehingga peredaran darah menjadi lancar sehingga mengurangi rasa nyeri panggul dan punggung selama kehamilan serta memperlancar proses persalinan. Yoga pun melatih dalam pengatur ritme nafas, sehingga membiasakan (Dr. Farid Husin, 2014).

Adanya wabah covid-19 menyebabkan terbatasnya langkah beberapa kegiatan yang mengharuskan untuk dilakukan secara langsung. Namun, pemanfaatan media elektronik dan komunikasi digital yang telah berkembang dimasa ini merupakan solusi agar kegiatan tetap berjalan sebagaimana mestinya. Dengan penggunaan metode virtual, masalah teknis dapat terjadi tetapi dapat dikelola dengan baik ketika pengguna telah terbiasa menggunakan metode tatap muka virtual (Jessica Li 2020). Komala (2020) mengatakan bahwa teknologi digital dapat meningkatkan pendidikan dan komunikasi kesehatan pada masyarakat.

Di masa pandemic seperti sekarang ini selain berolahraga juga ibu hamil harus memperhatikan asupan makanan yang sehat dan bersih sehingga diharapkan ibu hamil lebih memperhatikan dan sadar pemilihan makanan yang seimbang untuk memenuhi gizi dan janinnya selama kehamilan agar ibu dan bayi sehat sampai menjelang persalinan (Dahniar, Sari Lp. 2021)

## Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di ini dilakukan di PMB (Praktek Mandiri Bidan) yang merupakan PMB Bidan Sukmawati,S.ST.,M.Kes. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 29 Agustus 2021. Peserta dari kegiatan yoga kehamilan ini adalah ibu hamil yang datang memeriksakan kehamilannya. Adapun maksud dari metode ini adalah metode pelatihan secara langsung tentang gerakan yoga yang dapat mengurangi beberapa keluhan seperti susah tidur, pisisi yang baik, dan rileksasi pada saat persiapan persalinan.

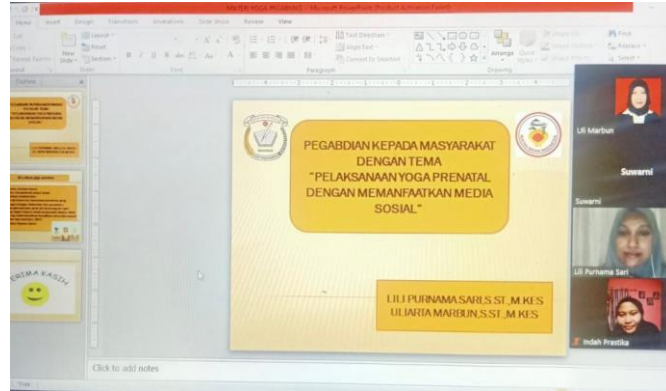
- A. Tahapan dalam proses kegiatan pengabdian ini yaitu :
  - a. Mengumpulkan data-data ibu hamil yang akan ikut menjadi peserta kegiatan yoga kehamilan
  - b. Melakukan kesepakatan waktu kepada ibu hamil
  - c. Membuat grup di whatsapp agar memudahkan pemberian informasi secara menyeluruh kepada semua ibu hamil yang akan menjadi peserata
  - d. Membuat jadwal zoom dan membagikan ke grup link *meeting zoom* yang akan digunakan.
- B. Pelaksanaan
  - a. Peserta dan pemateri mulai masuk ke dalam *meeting zoom*



Gambar 1 Melakukan Pengecekan Peserta

## C. Pendahuluan

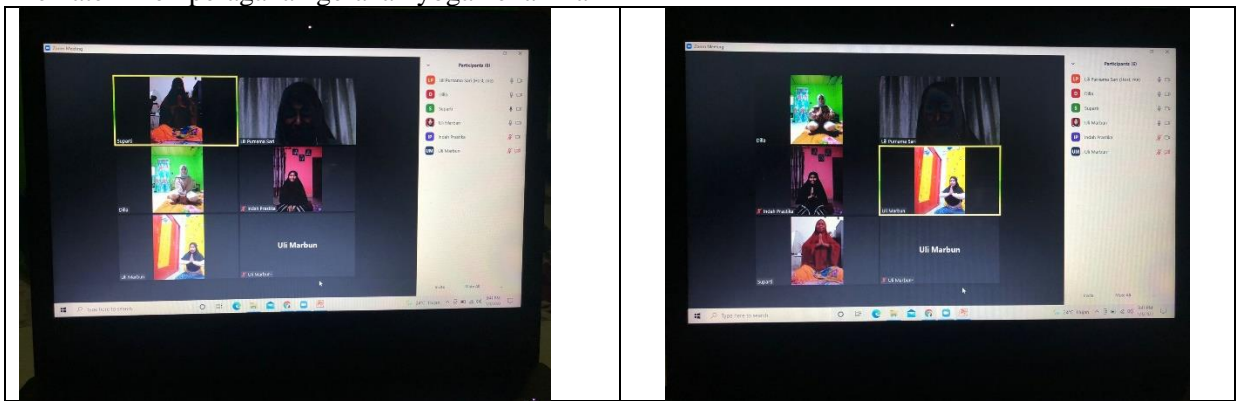
Sebelum masuk kedalam gerakan yoga yang akan diajarkan, pertama pemateri memberikan pengantar tentang pengertian, manfaat, dan efek dari gerakan yoga hamil.



Gambar 2. Pemberian Materi Kegiatan

#### D. Pelatihan

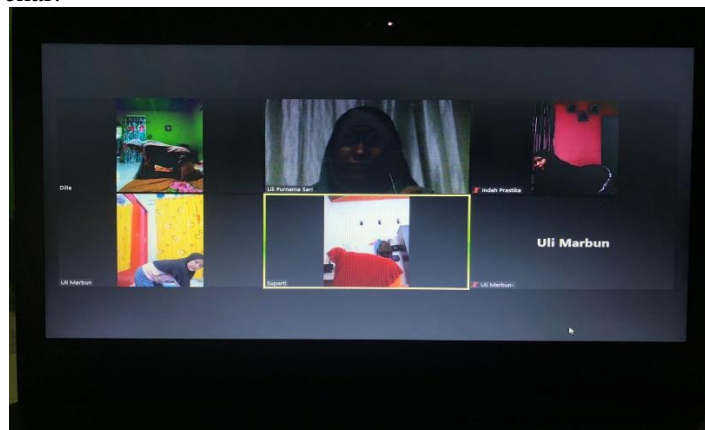
Pemateri mempragakan gerakan yoga kehamilan



Gambar 3. Mempragakan Posisi serta Gerakan Yoga Hamil

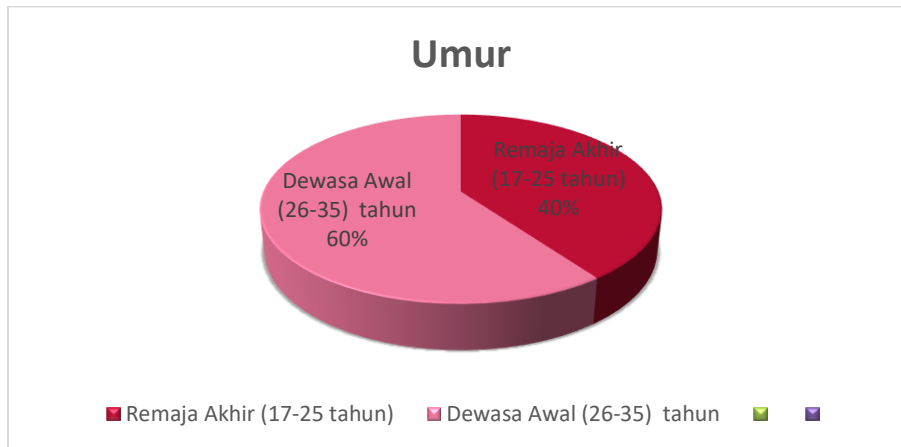
#### E. Evaluasi

Pemateri menanyakan kembali beberapa gerakan-gerakan yoga hamil yang bermanfaat sesuai umur kehamilannya dan meminta peserta mempragakan kembali gerakan tersebut agar peserta dapat melakukan dengan benar.



Gambar 4. Peserta Pelatihan Mempragakan Kembali Yang telah Diajarkan

**Hasil**



Gambar 5. Frekuensi Berdasarkan Usia Ibu hamil sebagai responden Pengabdian Kepada Masyarakat

Gambar menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema senam yoga kehamilan mempunyai usia lebih banyak pada kategori dewasa Awal (26-35 tahun) sebanyak 60% dan Remaja Akhir (17-25 tahun) sebanyak 40%. Dalam penelitian yang dilakukan Windari, et al (2018) mengatakan Pada ibu hamil dengan usia 35 tahun khususnya pada kesehatan reproduksi telah mengalami penurunan fungsi. Ini juga menyebabkan keikutsertaan ibu yang berusia 26-35 tahun lebih aktif dan siap menjalani kehamilannya.

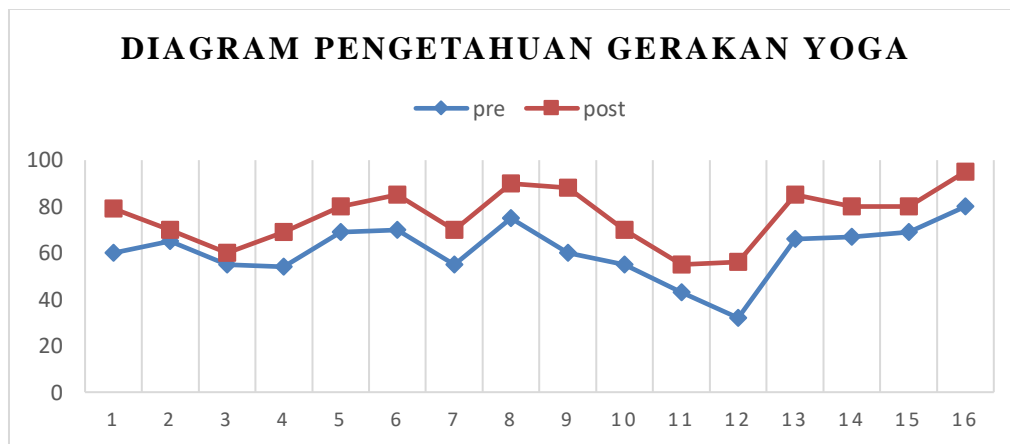


Diagram 1 Pengetahuan Responden Terhadap Gerakan Yoga Kehamilan

Diagram diatas memperlihatkan bahwa diantara 18 responden yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini, sebagian besar responden sudah memahami beberapa gerakan yoga kehamilan. Hal ini dikarenakan sebagian besar dari peserta yoga telah pernah mengikuti kegiatan yoga tersebut sehingga tidak begitu sulit untuk mengajarkan kembali beberapa kegiatan yoga kehamilan.

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 (Masrokhah 2011).

Yoga yang dilakukan oleh ibu hamil secara teratur ternyata banyak manfaatnya bagi ibu dan janin. Di antaranya meningkatkan berat badan bayi saat dilahirkan, mengurangi terjadinya kelahiran prematur dan berbagai komplikasi kehamilan. Latihan yoga yang dilakukan diantaranya mencakup berbagai relaksasi, mengatur postur (yoga asanas), olah napas dan meditasi selama satu jam, rutin setiap hari. Hasilnya, 14% kelompok rajin yoga yang melahirkan bayi prematur, sementara kelompok yang tidak beryoga 20%. Selain itu kelompok beryoga juga lebih rendah tekanan darahnya (Mediarti, D., Sulaiman, S., Rosnani, R., & Jawiah 2014).

## Rekomendasi

Di harapkan pihak Terkait mengajarkan kepada masyarakat khususnya ibu hamil dalam pelaksanaan yoga prenatal dengan pemanfaatan media Sosial untuk meningkatkan derajat kesehatan ibu dan bayi. metode yang di gunakan bisa menggunakan forum group discussion.

## Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berjudul “Pelaksanaan Yoga Dimasa Pandemi Covid-19 Dengan Memanfaatkan Media Sosial di PMB Sukmawati, S.ST.,M.Kes” dapat ditarik kesimpulan bahwa meski dimasa pandemi seperti sekarang ini, bukan alasan untuk tidak melakukan pelatihan yoga kehamilan pada ibu hamil karena telah adanya system informasi dan telekomunikasi yang telah sangat mudah untuk di akses kesemua masyarakat. Sehingga ibu hamil yang telah menjadi peserta senam yoga kehamilan merasakan manfaat berupa ketenangan dan posisi yang nyaman. Namun masih adanya beberapa wilayah yang terkendala dengan jaringan dan mahalnya biaya kuota internet yang masih menjadi kendala di beberapa masyarakat. Diharapkan agar pemberian edukasi harus tetap berjalan meski terbatasnya untuk bertemu langsung.

## Daftar Pustaka

- Bobak, I.M., Lowdermilk, D. & Jensen, M. .. 2005. *Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.
- Bobak. 2015. *Buku Asuhan Keperawatan Maternitas*. Jakarta.
- Depkes. 2016. *Pelayanan Kesehatan Maternal*. Jakarta: Depkes RI.
- Hamilton. 2000. *Dasar-Dasar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.
- Jensen, J. Arendt, Dk- Lyngby, Published Medical, Biological Engineering, and Information Technology. 1996. “Paper Presented at the 10th Nordic-Baltic Conference on Biomedical Imaging : Field : A Program for Simulating Ultrasound Systems Field : A Program for Simulating Ultrasound Systems.” *Medical & Biological Engineering* 34:351–53.
- Jessica Li, Rajashi Ghosh &. Stefanos Nachmias. 2020. “In a Time of COVID-19 Pandemic, Stay Healthy, Connected, Productive, and Learning: Words from the Editorial Team of HRDI,.” *Human Resource Development International* 23(3):199–207.
- komala, R. 2020. “Manfaat Teknologi Informasi Dan Komunikasi Di Masa Pandemi Covid-19.” *Tematik Jurnal Informasi Dan Komunikasi* 7(1).
- Masrokhah. 2011. “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Perubahan Volume Tidal Pada Kehamilan Trimester Ketiga.”
- Mediarti, D., Sulaiman, S., Rosnani, R., & Jawiah, J. 2014. “Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Kedokteran & Kesehatan.” *Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya* 1(1):47–53.
- Novi Safitri. 2019. “Pengaruh Prenatal Yoga (Pregnancy Yoga) Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Rifatul Khusniah Pujon.” *Repository ITSK RS Dr Soepraoen Malang*.
- Purnamasari, Lili, and Dahniar. 2021. “Pelaksanaan Yoga Prenatal Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III.” *Bina Generasi : Jurnal Kesehatan* 1(13).
- The Royal Australian and New Zealand College of Obstetricians and Gynaecologists. 2014. *Intrapartum Fetal Surveillance: Clinical Guideline*.
- Wijayanti. 2017. “Hubungan Pemanfaatan Buku KIA Dengan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tanda Bahaya Kehamilan.” *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian* 14(2):doi:10.26576/profesi.153.
- Era Nurisa Windari, Rismaina Putri, and Siti Nur Astriani. 2018. “Hubungan Karakteristik Ibu (Usia, Paritas, Pendidikan) Dan Dukungan Sosial Suami Dengan Keikutsertaan Senam Hamil Di Desa Pandanmulyo.” *Journal Of Issues In Midwifery* 2(3):30–40. doi: 10.21776/ub.joim.2018.002.03.3.
- Dahniar, Sari Lp. 2021. Sosialisasi Imunisasi Teteanus Toxoid Dan Pengolahan Makanan Yang Tepat Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Batua Makassar. , 36–40.