
Penyuluhan Prenatal Yoga Terhadap Robekan Jalan Lahir Pada Saat Persalinan Di Klinik Pratama Kasih Bunda

Rismeni Saragih¹⁾

¹⁾Akademi Kebidanan Kharisma Husada Binjai

¹⁾rismeni1075@gmail.com

ABSTRAK

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Klinik Pratama Kasih Bunda. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai prenatal yoga. Metode ceramah dan tanya jawab digunakan di dalam kegiatan pengabdian ini. Yang menjadi sasaran kegiatan penyuluhan ini adalah ibu hamil. Terdapat peningkatan pengetahuan pada peserta setelah diadakannya penyuluhan, para peserta mengetahui apa yang dimaksud dengan prenatal yoga, mengetahui manfaat dari prenatal yoga, dan tahu cara melakukan prenatal yoga.

Keywords: Prenatal; Yoga; Persalinan; Hamil

PENDAHULUAN

Persalinan adalah suatu proses yang fisiologis, dimana terjadinya pengeluaran hasil konsepsi (janin dan placenta) yang dapat hidup diluar kandungan dimulai dengan adanya kontraksi uterus, penipisan dan pembukaan serviks, kelahiran bayi dan placenta melalui jalan lahir atau melalui jalan lain (abdomen), dengan bantuan atau tanpa bantuan (kekuatan ibu sendiri) (Wiknjosastro, 2012). Persalinan normal untuk primi 12 sampai 18 jam sedangkan untuk multi antara 8-12 jam. Partus lama ditandai dengan fase laten lebih dari 8 jam, persalinan telah berlangsung 12 jam atau lebih tanpa kelahiran bayi, dan dilatasi serviks di kanan garis waspada pada partograf (Wiknjosastro, 2012). Salah satu faktor yang berperan penting dalam proses persalinan yaitu kekuatan mendorong janin keluar meliputi his (kekuatan uterus) dan kontraksi otot dinding perut. Kondisi psikologis dapat berpengaruh terhadap tenaga ibu dan kelancaran proses persalinan. 97% persalinan adalah persalinan fisiologis namun kecemasan dalam persalinan dapat menimbulkan ketegangan otot-otot polos dan pembuluh darah, sehingga terjadi kekakuan serviks dan hipoksia pada rahim yang menyebabkan impuls nyeri bertambah banyak, impuls nyeri melalui thaloma limbic ke korteks serebri dengan akibat menambah rasa takut, sehingga kontraksi rahim berkurang. Hal ini mengakibatkan persalinan butuh waktu yang lama dan mungkin membutuhkan alat bantu bahkan operasi Caesar (S. Wahyuni & Siswanto, 2010). Senam yoga merupakan salah satu teknik relaksasi. Relaksasi akan menghambat peningkatan syaraf simpatik, sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem syaraf parasimpatik, yang memiliki fungsi kerja yang berlawanan dengan syaraf simpatik, akan memperlambat atau memperlemah kerja alat internal tubuh. Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme, dan produksi hormon penyebab stres. Dalam upaya mengatasi kecemasan dan rasa sakit saat melahirkan, yoga dapat disebarluaskan ke publik untuk dilakukan secara rutin. Oleh karena itu penyuluhan ini perlu diberikan kepada ibu hamil agar dapat membantu dalam persalinan.

KAJIAN TEORITIS

Persalinan normal adalah persalinan yang di mulai secara spontan, beresiko rendah pada awal persalinan dan tetap demikian selama proses persalinan, bayi lahir secara spontan dalam presentasi belakang kepala pada usia kehamilan 37-42 minggu lengkap dan setelah persalinan ibu

* Corresponding author



This is an Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

maupun bayi berada dalam kondisi sehat (WHO, 2012) Persalinan adalah suatu proses yang fisiologis, dimana terjadinya pengeluaran hasil konsepsi (janin dan placenta) yang dapat hidup diluar kandungan dimulai dengan adanya kontraksiuterus, penipisan dan pembukaan serviks, kelahiran bayi dan placenta melalui jalan lahir atau melalui jalan lain (abdomen), dengan bantuan atau tanpa bantuan (kekuatan ibu sendiri) (Wiknjastro, 2012).

Tahapan Persalinan:

1. Kala I

Kala pembukaan yang berlangsung antara pembukaan 0 (nol) sampai pembukaan lengkap (10 cm). Proses ini berlangsung kurang lebih 18-24 jam, yang terbagi menjadi 2 fase: (a) Fase laten (8 jam): pembukaan 0 cm sampai pembukaan 3 cm, (b) Fase aktif (7 jam): pembukaan serviks 3 cm sampai pembukaan 10 cm. Fase aktif di bagi menjadi 3 fase, yaitu:

- Fase akselerasi: pembukaan 3 cm menjadi 4 cm berlangsung 2 jam.
- Fase dilatasi maksimal: pembukaan berlangsung sangat cepat dari pembukaan 4 cm menjadi 9 cm, berlangsung 2 jam.
- Fase deselerasi: pembukaan menjadi lambat 9 cm menjadi 10 cm, berlangsung 2 jam (Sumarah, 2009).

2. Kala II

Tahap ini berawal saat pembukaan serviks telah lengkap dan berakhir dengan keluarnya janin. Median durasinya adalah 50 menit untuk nulipara dan 20 menit untuk multipara. Selama ini, aturan-aturan yang membatasi durasi kala dua. Kala dua persalinan pada nulipara dibatasi 2 jam dan multipara 1 jam. Aturan ini telah cukup ditegak didunia obstetri Amerika yang menyatakan forsep biasanya di indikasikan apabila kala 2 berlangsung lebih dari 2 jam. Aturan ini berasal dari kekhawatiran kesehatan janin (Cunningham, 2013).

3. Kala III

Kala III dimulai segera setelah bayi lahir sampai lahirnya plasenta yang berlangsung tidak lebih dari 30 menit (Sumarah, 2009). Biasanya plasenta akan lepas dalam 5 menit. Tanda-tanda plasenta lepas adalah:

- Keluar semburan darah dari vagina
- Tali pusat memanjang
- Uterus menjadi globuler dan teraba lebih keras
- Pada saat plasenta masuk dalam vagina, fundus uteri mingga

4. Kala IV

Dimulai dari saat lahirnya plasenta sampai 2 jam pertama post-partum (Saifuddin & Bari, 2008). Kala IV dimaksudkan untuk melakukan observasi karena perdarahan postpartum paling sering terjadi pada 2 jam pertama. Observasi yang dilakukan pada kala IV adalah:

- Tingkat kesadaran penderita
- Pemeriksaan tanda-tanda vital: tekanan darah, nadi, dan pernapasan
- Kontraksi uterus
- Terjadinya perdarahan

Perdarahan dianggap masih normal bila jumlahnya tidak melebihi 500 cc (Sumarah, 2009).

Yoga adalah sebuah ilmu yang menjelaskan kaitan antara fisik, mental dan spiritual manusia untuk mencapai kesehatan yang menyeluruh. Yoga dari bahasa sanskerta yang berarti union (persatuan) ini terbentuk dari kebudayaan India kuno sejak 5000 tahun yang lalu dan bertujuan menyatukan atman (diri) dengan Brahman (Sang Pencipta) (Sindhu & Pujiastuti, 2013).



Prenatal yoga (yoga bagi kehamilan) merupakan modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan dengan kondisi fisik wanita hamil yang dilakukan dengan intensitas yang lebih lembut dan perlahan. Selain mengatasi gangguan tidur, berlatih yoga pada masa kehamilan trimester III juga merupakan salah satu solusi yang bermanfaat sebagai media self-help yang akan mengurangi ketidaknyamanan selama hamil, membantu proses persalinan, dan bahkan mempersiapkan mental untuk masa-masa awal setelah melahirkan dan saat membesarkan anak (Sindhu & Pujiastuti, 2013).

Beberapa manfaat prenatal yoga diantaranya:

1. Meningkatkan kekuatan dan stamina tubuh saat hamil.
2. Melancarkan sirkulasi darah dan asupan oksigen ke janin.
3. Mengatasi sakit punggung dan pinggang, skiatika, konstipasi, pegalpegal, susah tidur dan bengkak pada sendi.
4. Melatih otot perineum (otot dasar panggul) yang berfungsi sebagai otot kelahiran, membuat otot lebih kuat dan elastic sehingga mempermudah proses kelahiran.
5. Mengurangi kecemasan dan mempersiapkan mental sang ibu untuk menghadapi persalinan.
6. Meningkatkan kualitas tidur dan mempermudah proses kelahiran.
7. Yoga mengajarkan teknik-teknik penguasaan tubuh dan menekankan bahwa otot yang tegang akan berpengaruh saat tidur dan proses persalinan. Saat tubuh tegang, pikiran akan tegang dan ibu akan cenderung menahan napas. Berlatih yoga secara teratur, ibu akan mampu mengenali munculnya setiap ketegangan tersebut dan menjaga agar saana fikiran tetap relaks, menjaga napas tetap dalam, dan akhirnya membuat otot tubuh menjadi relaks.
8. Menjalin komunikasi antara ibu dan anak sejak masih di dalam kandungan.
9. Mempercepat pemulihan fisik dan mengatasi depresi pasca melahirkan. (Sindhu & Pujiastuti, 2013).

Cara melakukan prenatal yoga:

1. Latihan Pernafasan

Latihan pemanasan merupakan hal yang wajib dilakukan sebelum ibu beryoga. Latihan pemanasan bermanfaat untuk menghangatkan tubuh, meningkatkan kelenturan otot dan sendi dan mempermudahnya untuk melakukan postur yoga, serta menghindari cedera pada otot dan ligamen (jaringan ikat sendi). Lakukan pemanasan ringan seperti:

- a. Melakukan latihan untuk leher, dengan merentangkannya ke belakang dan ke depan, menengok ke kanan dan kiri, dan memutar leher.
- b. Memutar sendi bahu, siku, dan pergelangan tangan.
- c. Merentangkan tubuh ke samping.
- d. Memuntir ringan tulang punggung.
- e. Meregangkan panggul.
- f. Merentangkan lutut.
- g. Memutar pergelangan kaki.
- h. Merentangkan jari-jari kaki.

2. Postur Yoga (Asana)

- a. Mudhasana (postur anak)

Mudhasana merupakan postur yoga restorative yang ideal untuk mengistirahatkan tubuh dan pikiran, membuat ibu kembali ke bumi. Postur ini bermanfaat untuk mengistirahatkan otot punggung dan organ perut dalam, meringankan mual dan sakit punggung, meredakan ketegangan dan mengembalikan rasa nyaman. Adapun teknik mudhasana ialah:

1. Duduk diatas tumit dan regangkan kedua lutut hingga sejajar panggul.

2. Buang napas, condongkan tubuh ke depan dan istirahatkan kening pada alas. Letakkan kedua lengan disamping tubuh dengan kedua telapak tangan sejajar dengan telapak kaki dan menghadap keatas. Pejamkan mata dan dalamkan napas. Lakukan posisi ini selama yang ibu inginkan.
3. Tarik napas dan perlahan kembali duduk diatas tumit.
- b. Putaran Sufi
Putaran sufi ini berasal dari tradisi kundalini karena menyerupai gerakan menari berputar para penari sufi. Bermanfaat untuk melenturkan sendi-sendi panggul dan melepaskan ketegangan pada pinggang dan panggul. Teknik putaran sufi ialah:
 1. Duduk dengan kedua lutut ditekuk dan telapak kaki ditempelkan. Letakkan kedua tangan pada lutut
 2. Condongkan tubuh ke depan, jaga agar punggung tidak membungkuk
 3. Perlahan gerakkan tubuh berputar membuat lingkaran besar
 4. Lakukan selama 5-10 putaran, kemudian ganti arah
 5. Lakukan sambil bernapas dalam perlahan
 6. Kembali luruskan kaki dan gerakkan otot kaki
- c. Bilikasana 1 (postur peregangan kucing)
Postur ini bermanfaat untuk menguatkan dan melenturkan otot punggung, menguatkan dan terbebas dari tekanan akibat pertumbuhan janin, mengatasi sakit punggung (back pain), melatih otot dan sendi panggul serta melancarkan aliran darah ke janin. Adapun postur bilikasana 1 ialah sebagai berikut:
 1. Dalam posisi meja/ merangkak. Letakkan kedua telapak tangan dialas dan sejajar dengan bahu, lutut dialas sejajar panggul. Telapak tangan menempel flat pada alas dan regangkan jari-jari tangan.
 2. Perlahan buang napas dan tarik tulang ekor ke dalam, bungkukkan tulang punggung mulai dari pinggang hingga ke leher, dan tarik dagu ke dada. Mata menatap pusar dan bernapas perlahan.
 3. Tarik napas, arahkan tulang ekor ke luar, panjangkan tulang punggung, dorong dada ke depan, dan tarik dagu keatas.
 4. Mata menetap pada satu titik diatas dan bernapas perlahan.
 5. Lakukan 5-10 putaran secara perlahan seiring napas.

METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Klinik Pratama Kasih Bunda pada Selasa, 30 November 2021. Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode ceramah dan tanya jawab. Adapun yang menjadi sasaran dari penyuluhan ini adalah para ibu hamil. Persiapan pertama yang dilakukan oleh penyuluh adalah permohonan izin kepada Kepala Klinik Pratama Kasih Bunda untuk dapat melakukan penyuluhan. Dilakukan juga persiapan materi penyuluhan serta persiapan media kegiatan yang digunakan berupa poster, leaflet, dan power point.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan pada Selasa, 30 November 2021 bertempat di Klinik Pratama Kasih Bunda dengan jumlah peserta yang hadir sebanyak 73 orang. Sebelum kegiatan penyuluhan dimulai, peserta diminta mengisi daftar kehadiran terlebih dahulu. Di awal pelaksanaan disampaikan beberapa pertanyaan mengenai Prenatal Yoga untuk ibu hamil yang kemudian dilanjutkan dengan materi penyuluhan. Setelah penyuluhan disampaikan, penyuluh melakukan evaluasi terhadap peserta penyuluhan, didapati adanya peningkatan pengetahuan peserta penyuluhan mengenai prenatal yoga, peserta menjadi tahu akan manfaat prenatal yoga, serta cara untuk melakukan prenatal yoga.



KESIMPULAN

Prenatal yoga (yoga bagi kehamilan) merupakan modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan dengan kondisi fisik wanita hamil yang dilakukan dengan intensitas yang lebih lembut dan perlahan. Selain mengatasi gangguan tidur, berlatih yoga pada masa kehamilan trimester III juga merupakan salah satu solusi yang bermanfaat sebagai media self-help yang akan mengurangi ketidaknyamanan selama hamil, membantu proses persalinan, dan bahkan mempersiapkan mental untuk masa-masa awal setelah melahirkan dan saat membesarkan anak. Penyuluhan yang diadakan pada Selasa, 30 November 2021 bertempat di Klinik Pratama Kasih Bunda berjalan dengan lancar dan dapat dikatakan bahwa penyuluhan ini berguna bagi para peserta penyuluhan. Dan setelah dilaksanakannya seluruh rangkaian kegiatan penyuluhan ini, peserta mengatakan adanya peningkatan pengetahuan ibu mengenai prenatal yoga, peserta menjadi tahu akan manfaat prenatal yoga, serta tahu cara untuk melakukan prenatal yoga.

REFERENSI

- [1] Anggraini, D. R., & Subakti, Y. (2013). *Kupas Tuntas Seputar Kehamilan*. Jakarta: Agro Media Pustaka.
- [2] Aprilia, G. (2010). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Asi Eksklusif Dengan Pemberian Asi Eksklusif Di Desa Harjobinangun Purworejo. *Jurnal Universitas Diponegoro*, 9(1), 76–99. <https://doi.org/10.1558/Jsrnc.V4il.24>
- [3] Dewi, E. S., Suwondo, A., & Wahyuni, S. (2016). Prenatal Dan Senam Hamil Kortisol Dan Lama Persalinan. (3), 7–13..
- [4] Fatmawati, D. N., & Prastiwi, E. D. (2017). The Effectiveness of Yoga on the Progress of the First Stage of Labor in the Active Phase of Primigravida. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 4(1), 035– 039. <https://doi.org/10.26699/jnk.v4i1.art.p035-039>

