

Oktober
2020**[JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM), P-ISSN:
2615-0921 E-ISSN: 2622-6030 VOLUME 3, NOMOR 2, OKTOBER 2020] HAL 212-219****Forum Pembentukan Dan Pembinaan Ibu Hamil Berkualitas (Fortuna Bumil Ku) Di Puskesmas Nanggalo Kota Padang****Widya Lestari¹, Dian Febrida Sari², Ety Aprianti³, Yani Maidelwita⁴, Farida Ariyani⁵, Nila Eza Fitria⁶, Sri Suciana⁷**

Prodi D.III Kebidanan STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang

Email: dyahamdan@gmail.com;dfsahdi@gmail.com;etyaprianti@gmail.com;
maidelwitayani@gmail.com;dzakwan.sayang@gmail.com;
nila.ezafitria@gmail.com; srisuciana1992@gmail.com**ABSTRAK**

Sekitar 5-10% dari kehamilan termasuk kehamilan dengan risiko tinggi dan kondisi ini menyumbang angka kematian yang besar di berbagai negara. Berdasarkan laporan Puskesmas Nanggalo kota Padang, dari 779 orang ibu hamil tahun 2018, pada bulan Oktober 2019 ini ditemukan sebanyak 17 orang ibu hamil dengan risiko tinggi kehamilan, dan angka ini meningkat dibandingkan bulan lalu. Tujuan kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan fisik dan psikologis ibu hamil resiko tinggi. Sasaran kegiatan ini adalah ibu hamil risiko tinggi yang berada di wilayah kerja Puskesmas Nanggalo Padang sebanyak 17 orang. Kegiatan ini dilaksanakan tanggal 23 Oktober 2019. Kegiatan yang dilakukan berupa pembentukan forum ibu hamil resiko tinggi dan melaksanakan Prenatal Yoga. Dari hasil wawancara dengan sasaran, dari 8 orang sasaran sebanyak 5 orang (62,5%) menyatakan terasa rileks/ tenang setelah mengikuti kegiatan Prenatal Yoga. Secara umum dapat disimpulkan bahwa latihan prenatal yoga dapat membantu menurunkan kecemasan sasaran, memberikan efek rileks dan membantu mengurangi stres fisik.

Kata Kunci: Ibu hamil berisiko, Pendampingan, Prenatal Yoga**ABSTRACT**

About 5-10% of pregnancies include high-risk pregnancies and this condition contributes to a high mortality rate in various countries. Based on the report from the Padang City Nanggalo Community Health Center, out of 779 pregnant women in 2018, in October 2019 there were found 17 pregnant women with a high risk of pregnancy, and this figure increased compared to last month. The purpose of this activity is expected to improve the physical and psychological well-being of high-risk pregnant women. The target of this activity is 17 high-risk pregnant women in the working area of Nanggalo Padang Health Center. This activity was carried out on October 23, 2019. Activities carried out in the form of the formation of a forum for high-risk pregnant women and carrying out Prenatal Yoga. From the results of interviews with the target, of the 8 target people as many as 5 people (62.5%) stated they felt relaxed / calm after participating in Prenatal Yoga activities. In general, it can be concluded that prenatal yoga exercises can help reduce target anxiety, provide a relaxing effect and help reduce physical stress.

Keywords: Pregnant women at risk, Assistance, Prenatal Yoga

1. PENDAHULUAN

Angka kematian ibu di seluruh dunia pada tahun 2015 sebanyak 303.000 jiwa. Setiap hari terjadi kematian ibu sebanyak 830 akibat kehamilan dan persalinan. Sekitar 99% angka kematian ibu terjadi di Negara berkembang, sedangkan angka kematian ibu di Negara maju sebesar 1%. Penanganan yang baik dari tenaga medis dalam penatalaksanaan selama dan setelah persalinan dapat menyelamatkan ibu dan bayi, sehingga dapat menurunkan angka kematian ibu dan bayi. Hal ini dibuktikan dengan terjadinya penurunan AKI hingga 44% antara tahun 1990 sampai 2015 (WHO, 2015 dalam Fitriani 2013).

Kebanyakan kematian ibu merupakan tragedi yang dapat dicegah, dihindari, dan membutuhkan perhatian dari masyarakat (Saifuddin, 2010). Antenatal Care (ANC) sebagai salah satu upaya penapisan awal dari faktor risiko kehamilan. Antenatal care selama kehamilan untuk mendeteksi dini terjadinya risiko tinggi terhadap kehamilan dan persalinan juga dapat menurunkan angka kematian ibu serta memantau keadaan janin. Masalah kesehatan pada ibu hamil, baik secara fisik maupun psikis, memiliki dampak terhadap kualitas hidup Ibu. Wanita memiliki suatu keadaan yang dapat meningkatkan risiko selama kehamilan, sekitar 5-10% dari kehamilan termasuk kehamilan dengan risiko tinggi.

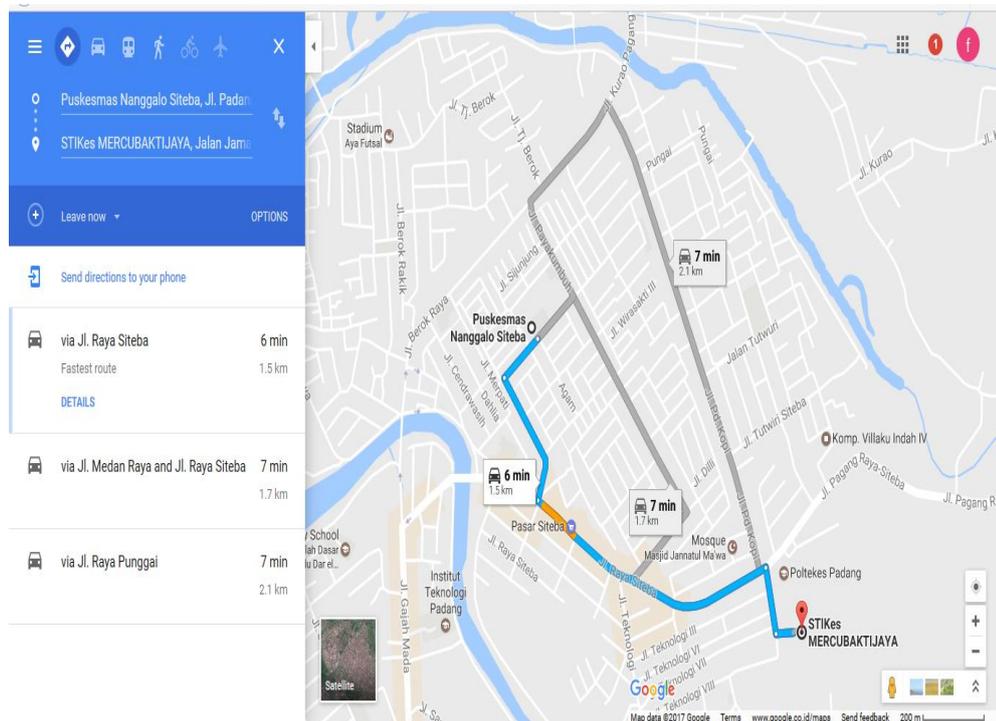
Ibu dengan kehamilan risiko tinggi merupakan ibu hamil yang mengalami risiko atau bahaya lebih besar pada waktu kehamilan maupun persalinan dibandingkan dengan ibu hamil normal. Tanda bahaya pada kehamilan dapat diketahui berdasarkan gejala atau faktor risiko yang berasal dari ibu, janin atau dari faktor lain (Azizah, Megatsari dan Sarweni, 2019)

Hasil penelitian Fouriana Listyawati dan Canisnsti (2017) pada 55 ibu hamil risiko tinggi di Jakarta Pusat menunjukkan bahwa 21,8% subjek memiliki kualitas hidup yang rendah, 63,6% subjek dengan kualitas hidup sedang dan 14,5% subjek dengan kualitas hidup yang tinggi. Selain itu, hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kualitas hidup antara ibu bekerja dengan tidak bekerja dan ibu yang menempuh pendidikan hingga SMA dengan pendidikan sarjana.

Kehamilan risiko tinggi memiliki dampak terhadap ibu maupun janin yang dikandung. Dampak terhadap janin yang dikandung yaitu janin tidak dapat tumbuh dengan sehat, bahkan dapat menimbulkan kematian. Dampak terhadap ibu berupa keguguran, persalinan prematur, Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), kelainan bawaan, mudah terjadi infeksi, anemia pada kehamilan, keracunan kehamilan, hingga kematian ibu (USU, 2019)

2. MASALAH

Puskesmas Nanggalo merupakan Puskesmas ke-3 tertinggi di kota Padang yang memiliki tingkat kepadatan penduduk yang cukup tinggi dibandingkan 21 Puskesmas yang ada di kota Padang. Dari Laporan cakupan K4 tahun 2017 belum mencapai 96% (target 100%) dan pada bulan Oktober 2019 ini ditemukan 17 orang ibu hamil risiko tinggi dan angka ini meningkat dibandingkan bulan lalu sebanyak 15 orang.



3. METODE

a. Tujuan Persiapan

Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah seluruh ibu hamil risiko tinggi sebanyak 17 orang yang berada di wilayah kerja Puskesmas Nanggalo Padang. Persiapan ini dilakukan dengan melakukan sebagai berikut:

- 1) Persiapan kepanitiaan yang terdiri dari unsur tenaga kesehatan dari Puskesmas Nanggalo dan Prodi D.III Kebidanan STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang
- 2) Koordinasi dengan pimpinan Puskesmas dan bidan koordinator untuk pelaksanaan kegiatan berupa tempat, peserta dan sarana yang dibutuhkan.
- 3) Menginformasikan kepada calon sasaran tentang rencana kegiatan.

b. Pelaksanaan / Implementasi

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada hari Rabu tanggal 23 Oktober 2019 di ruang Aula Puskesmas Nanggalo Padang yang dimulai pada jam 08.00 sampai jam 12.00 wib, dengan rincian sebagai berikut:

- 1) Registrasi dan identifikasi faktor risiko kehamilan dengan menggunakan format Skrining/ deteksi dini Poedji Rochyati.
- 2) Pembukaan, yang dihadiri oleh
 - a) Bapak Sekretaris Camat Kecamatan Nanggalo Padang,
 - b) Bapak Ka.bid Kesehatan Masyarakat Dinas Kesehatan kota Padang beserta tim kesehatan keluarga,
 - c) Ibu Sekretaris Lurah Kelurahan Surau Gadang,
 - d) Ibu pimpinan Puskesmas Nanggalo Padang,
 - e) Ibu penanggung jawab KIA Puskesmas Nanggalo Padang,
 - f) Bidan Pembina wilayah kelurahan Surau Gadang

- g) Staf dosen dan mahasiswa Prodi D.III Kebidanan
 - 3) Penguksuhan pengurus "FORTUNA BUMIL KU"
 - 4) Kegiatan penyuluhan dan Prenatal Yoga
 - 5) Tim penyuluh sebanyak 16 orang yang terdiri dari 8 orang dosen dan 8 mahasiswa ProdiD3 Kebidanan.
 - 6) Peserta (ibu hamil resti) sebanyak 17 orang
 - 7) Narasumber Prenatal Yoga 1 orang
 - 8) Bidan Puskesmas Nanggalo Padang
- c. Evaluasi
- 1). Struktur

Jumlah ibu hamil resiko belum teridentifikasi secara keseluruhan (yang berada di wilayah kerja Puskesmas Nanggalo) sehingga yang hadir sebanyak 17 orang, namun yang mengikuti kPrenatal Yoga sebanyak 8 orang. Hal ini disebabkan karena

 - a) Pengabmas dimulai setelah acara pembukaan, sehingga prenatal yoga dimulai pada pukul 10.30 wib. Hal ini mengakibatkan ibu-ibu hamil banyak yang tidak mengikuti kegiatan sampai selesai.
 - b) Keterbatasan jumlah sarana seperti matras dan bantal untuk prenatal yoga sehingga hanya 8 orang ibu hamil yang mengikuti prenatal yoga.

Pengabdi bertugas memfasilitasi kegiatan berupa kerjasama dengan mitra, persiapan tempat dan alat dan mendatangkan peserta/ sasaran serta memfasilitasi sasaran selama berjalannya penyuluhan dan prenatal yoga.
 - 2). Proses

Kegiatan dilaksanakan mulai pukul 09.00 wib - 12.00 wib. Kegiatan ini terundur selama 1 jam karena menunggu beberapa undangan/ tamu dan sasaran, sehingga kegiatan Prenatal yoga juga terlambat 1 jam.
 - 3). Hasil
 - a) Sasaran memahami tentang Prenatal Yoga
 - b) Sasaran merasa senang, rileks dan nyeri pinggang serta sakit kepala berkurang bahkan hilang setelah dilakukan prenatal yoga.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari 17 orang ibu hamil resti, yang mengikuti Prenatal Yoga sebanyak 8 orang. Berdasarkan hasil wawancara dengan responden, setelah dilakukan prenatal yoga / senam yoga pada ibu hamil, sasaran menyatakan:

Tabel 1
Gambaran Pernyataan Responden setelah Mengikuti Prenatal Yoga
di Puskesmas Nanggalo Padang
Bulan Oktober 2019

Penyataan Responden	F	%
Rileks dan tenang	5	62,5
Hilang rasa penat	2	25
Hilang sakit kepala	1	12,5
Jumlah	8	100

Dari 8 orang ibu hamil resti, sebanyak 5 orang (62,5%) menyatakan terasa rileks/ tenang setelah mengikuti kegiatan Prenatal Yoga.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Galih Jatnika, Fauziah Rudhiati dan Aisha Nurwahidah (2016) bahwa prenatal yoga dapat menurunkan tingkat stres ibu hamil primigravida dibandingkan antara tingkat stres sebelum dilakukan prenatal yoga yaitu sebesar 22,47 dan setelah prenatal yoga yaitu sebesar 11,18. Selain itu, prenatal yoga juga membantu menjaga kesehatan, kelenturan otot sehingga dapat melancarkan proses persalinan.

Pada saat kehamilan, ibu hamil mengalami banyak perubahan baik itu secara fisik maupun psikologis. Perubahan psikologis pada trimester III timbul akibat rasa ketidaknyamanan fisik, takut akan rasa sakit, khawatir akan keselamatan bayi dan dirinya, dan khawatir bayi akan dilahirkan dalam keadaan tidak normal. Hal tersebut dapat menimbulkan komplikasi dalam kehamilan dan persalinan, sehingga dapat diperlukan adanya persiapan dalam menghadapi kehamilan dan persalinan. (Bobak, I., Lowdermilk, D., Jensen, M. 2005).

Stres pada ibu hamil apabila tidak ditangani dengan baik akan membawa dampak yang buruk baik itu bagi ibu hamil maupun bagi janin yang dikandungnya. Ibu hamil yang mengalami stres sinyalnya akan ditangkap masuk kedalam sistem saraf panca indra melalui transmisi saraf, yang akan diteruskan ke susunan saraf pusat otak (limbic sistem) melalui saraf otonom (simpatik dan parasimpatik) diteruskan ke kelenjar hormonal (endokrin) meningkatkan sistem saraf simpatik yang menyebabkan lepasnya hormon stres antara lain Adreno Cortico Tropin Hormone (ACTH), kortisol, katekolamin, β -endorphin, Growth Hormone (GH), prolaktin dan Lutenizing Hormone (LH)/ Folicle Stimulating Hormone (FSH). (Hawari, D. 2011)

Pada saat ibu hamil mengalami stres salah satu hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi stres tersebut adalah dengan relaksasi, meluangkan waktu untuk bersantai dan tenang, mendengarkan musik yang bisa membuat bahagia, berkumpul bersama, berolahraga, dan juga melakukan meditasi. Pada prenatal yoga semua komponen tersebut sudah termasuk kedalam serangkaian tahapan prenatal yoga. Saat individu mengalami ketegangan, yang bekerja adalah sistem saraf simpatik yang akan meningkatkan rangsangan atau memacu organ tubuh, memacu meningkatkan denyut jantung dan pernapasan, serta menimbulkan penyempitan pembuluh darah tepi (peripheral) dan pembesaran pembuluh darah pusat. Sedangkan pada saat individu yang sedang berada dalam kondisi tenang atau relaks akan menghambat peningkatan saraf simpatik, sehingga hormon penyebab disregulasi biokimia tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem saraf parasimpatik memiliki kerja yang berlawanan dengan sistem saraf simpatik, dimana sistem saraf parasimpatik akan memperlemah kerja alat-alat internal tubuh. Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama napas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme, dan menurunkan produksi hormon penyebab stres.

Manfaat dari prenatal yoga secara teratur dari berbagai penelitian yang didapat sangat membantu dalam menjaga kesehatan dan kelancaran proses persalinan dan nifas sebab prenatalyoga akan membuat tubuh menjadi lentur terutama pada otot-otot jalan lahir. Kelenturan otot ini sangat diperlukan karena saat menghadapi persalinan ibu biasanya dilanda kecemasan dan panik. Selanjutnya keadaan ini membuat otot menjadi tegang. Menurut Bobak, Jensen & Lowdermilk (2005), beberapa ibu hamil mengalami ketakutan dalam proses persalinan dan merasa ketidaknyamanan menghadapi hari-hari menjelang persalinan. (Bobak, Jansen & Lowdermilk. 2005)

Berdasarkan beberapa penelitian, dinyatakan bahwa yoga dapat membantu memberikan ketenangan jiwa dan pikiran karena dapat dijadikan sebagai salah satu coping stres. Dapat dikatakan sebagai coping stres karena yoga dapat membantu seseorang melakukan suatu usaha untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi (planful problem solving) dalam kondisi ini adalah meminimalisir keluhan akibat reaksi cemas, misalnya seperti meredakan nyeri pada beberapa anggota tubuh, mengatur ritme nafas untuk mencapai kondisi relaks, mengatur ritme jantung, serta memperbaiki kualitas tidur. Selain itu, teknik bernafas bisa memberikan kemampuan wanita hamil untuk mengelola emosi serta pikirannya untuk lebih fokus pada kondisi diri dan pada situasi yang sedang dihadapi saat ini. Hal ini masuk pada pengelolaan diri (self-control), seseorang melakukan usaha untuk meregulasi diri baik secara emosi maupun tindakan (Fauziah, L. 2016)



Gambar 4.1 Penguksuhan Pengurus FORTUNA BUMIL KU



Gambar 4.2 Penjelasan dari narasumber tentang Prenatal Yoga



Gambar 4.3 Pelaksanaan Prenatal Yoga



Gambar 4.5 Foto bersama Pengabdi, Tamu/ Undangan dan Sasaran

5. SIMPULAN

Latihan prenatal yoga dapat membantu menurunkan kecemasan sasaran, memberikan efek rileks dan membantu mengurangi stres fisik.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, Megatsari dan Sarweni. (2019). Pendampingan ibu hamil risiko tinggi sebagai upaya penurunan AKI dan AKB di Desa Sumberpetung. <http://www.researchgate.net/publication/333448177>
- Bobak, I., Lowdermilk, D., Jensen, M. (2005). Buku ajar keperawatan maternitas. (4th ed). Alih Bahasa : Wijayani. M. Jakarta :EGC.
- Fauziah, L. (2016). Efektivitas latihan prenatal yoga dalam menurunkan kecemasan pada ibu primigravida trimester III. Bandung. Universitas Padjajaran
- Fitriani. (2013). Faktor yang Mempengaruhi Ibu Hamil Trimester III Terhadap Persiapan Persalinan di Puskesmas Bineh Krueng Kecamatan Tangantangan Kabupaten Aceh Barat Daya.; http://simtakp.uui.ac.id/docjurnal/MAILISA_FITRIANI-jurnal_lisa.pdf
- Fourianalistyawati., & Canisnsti. (2017). Kualitas hidup pada ibu dengan kehamilan risiko tinggi. Konfrensi Nasional II Psikologi Kesehatan Universitas YARSI.
- Jatnika. G., Rudhiati. F., & Nurwahidah. A. (2016). Pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat stres pada ibu hamil primigravida trimester III. Jurnal kedokteran kesehatan Vol 3 No. 3m hal 139-145)
- Hawari, D. (2011). Manajemen stres cemas dan depresi. Jakarta : Balai Penerbit FKUI.
- Kementrian Kesehatan RI. (2015). Profil Kesehatan Indonesia. www.pusdatin.kemkes.go.id
- USU. (2019). Tinjauan Pustaka Kehamilan Risiko Tinggi. Repository.usu.ac.id