

## SOSIALISASI MEMELIHARA DAYA TAHAN TUBUH SERTA MEMBERIKAN KETENANGAN UNTUK MENJALANI KEHAMILAN MELALUI ANTENATAL YOGA DAN HYPNOPRENATAL PADA IBU HAMIL

Hasnawatty Surya Porouw<sup>1\*</sup>, Melisawati L. Amu<sup>2</sup>, Selvi Mohammad<sup>3</sup>,  
Rahman Suleman<sup>4</sup>

<sup>1,2,3</sup>Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Gorontalo, Indonesia

<sup>4</sup>Jurusan Sanitasi Lingkungan, Poltekkes Kemenkes Gorontalo, Indonesia

[hasnawattyporouw@poltekkesgorontalo.ac.id](mailto:hasnawattyporouw@poltekkesgorontalo.ac.id)<sup>1</sup>, [melisaaamu@poltekkesgorontalo.ac.id](mailto:melisaaamu@poltekkesgorontalo.ac.id)<sup>2</sup>,  
[selvimohamad@poltekkesgorontalo.ac.id](mailto:selvimohamad@poltekkesgorontalo.ac.id)<sup>3</sup>, [rahman\\_suleman@poltekkesgorontalo.ac.id](mailto:rahman_suleman@poltekkesgorontalo.ac.id)<sup>4</sup>

### ABSTRAK

**Abstrak:** Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan masalah yang masih menjadi prioritas untuk diselesaikan di beberapa Negara, tak terkecuali Indonesia. Berbagai metodepun sudah mulai diterapkan guna mengatasi masalah ini. kegiatan ini dibuat bertujuan untuk sosialisasi terkait pentingnya memelihara daya tahan tubuh serta memberikan ketenangan untuk menjalani kehamilan melalui antenatal yoga dan hypnoprenatal pada ibu hamil; dengan melakukan skrining peserta sebelum mengikuti kelas yoga dan hipnoprenatal. Metode pelaksanaan kegiatan dengan cara memberikan sosialisasi sebagai awal pemahaman ibu hamil tentang yoga dan hipnoprenatal; Kegiatan ini melibatkan mitra dari 2 Desa yaitu desa Sejahtera dan desa Ayula Selatan, dengan jumlah total ibu hamil sebnayak 10 orang. Kegiatan dievaluasi melalui pretest dan posttest terkait pengetahuan ibu hamil tentang yoga dan hypnoprenatal. Setelah kegiatan dilaksanakan, dan setelah dilakukan pre dan *posttest* diperoleh hasil bahwa pengetahuan ibu hamil tentang yoga dan hypnoprenatal mengalami peningkatan sebesar 100%, sehingga diharapkan dari hasil tersebut, dapat memberikan ketenangan bagi ibu hamil selama proses kehamilan.

**Kata Kunci:** yoga; hypnoprenatal; Ibu hamil.

**Abstract:** Maternal Mortality Rate (MMR) is a problem that is still a priority to be resolved in several countries, including Indonesia. Various methods have been applied to overcome this problem. This activity was created with the aim of socializing the importance of maintaining endurance and providing peace to undergo pregnancy through antenatal yoga and hypnoprenatal for pregnant women; by screening participants before attending yoga and hypnoprenatal classes. The method of carrying out activities by providing socialization as an initial understanding of pregnant women about yoga and hypnoprenatal; This activity involved partners from 2 villages, namely Sejahtera Village and Ayula Selatan Village, with a total of 10 pregnant women. Activities were evaluated through pre-test and post-test related to pregnant women's knowledge about yoga and hypnoprenatal. After the activity was carried out, the result was that the knowledge of pregnant women about yoga and hypnoprenatal had increased by 100%, so it was hoped that these results could provide peace for pregnant women during the pregnancy process.

**Keywords:** yoga; hypnoprenatal; Pregnant mother.



#### Article History:

Received: 14-11-2022

Revised : 13-12-2022

Accepted: 19-12-2022

Online : 01-02-2023



This is an open access article under the  
CC-BY-SA license

## A. LATAR BELAKANG

Angka Kematian Ibu (AKI) masih menjadi perhatian di beberapa negara di dunia, tak terkecuali di Indonesia. Menurut data WHO, pada tahun 2015, sekitar 303.000 perempuan meninggal selama proses kehamilan dan pada saat proses persalinan. Rasio kematian ibu di negara berkembang 239 pada tahun 2015 adalah 239 per 100.000 (Greene, 2018). Perkiraan untuk tahun 2017 menunjukkan bahwa sekitar 810 wanita meninggal setiap hari akibat komplikasi terkait kehamilan atau persalinan di seluruh dunia. Pada tahun 2017, 295.000 wanita meninggal selama dan setelah kehamilan dan persalinan (World Health Organization, 2019). Di Alabama, USA, terdapat 63 kasus kematian ibu hamil, dengan rasio sebesar 36,2% (Wicaksana, 2016), Sementara di California, terdapat 53 kasus kematian dengan rasio sebesar 11.7% (CDC, 2018), sedangkan di Nevada, USA, terdapat 129 kematian terkait kehamilan dari 2015 hingga 2019 (Sisolak et al., 2020).

Di kawasan Asia Tenggara, meskipun beberapa negara memiliki beberapa kesamaan dalam banyak aspek, seperti karakteristik masyarakat, konteks budaya, sistem kesehatan, dan kedekatan geografis, AKI tetap memiliki variasi yang besar. Sebagai contoh, rasio kematian di Laos, Indonesia, Myanmar, Kamboja dan Filipina menyumbang lebih dari 150 per 100.000 kelahiran hidup, sedangkan Singapura, Thailand, Vietnam, Malaysia dan Brunei Darussalam memiliki rasio yang lebih rendah (De Silva et al., 2021; Herwansyah et al., 2022; Soleman, 2020). Di Indonesia, angka kematian ibu hamil berdasarkan wilayah dikoreksi untuk kematian terkait kehamilan yang tidak dilaporkan Sensus Penduduk 2010 terjadi di beberapa daerah, diantaranya Jawa-Bali sebesar 22 kasus, Sumatera sebesar 251 kasus, Kalimantan sebesar 290 kasus, wilayah Indonesia Timur sebesar 382 kasus, dan Sulawesi sebesar 430 kasus (Cameron & Cornwell, 2015).

Di Provinsi Gorontalo, penanggulangan dan pencegahan, serta upaya penurunan AKI masih terus menjadi fokus pemerintah (Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo, 2020, 2021). Beberapa faktor yang dapat menurunkan AKI dan AKB di Provinsi Gorontalo yaitu peningkatan kapasitas kinerja bidan (Hiola & Badjuka, 2020), serta terapi relaksasi berupa *antenatal yoga* dan *hypnoprenatal*. Terapi antenatal yoga telah terbukti secara ilmiah, mampu mengurangi stres pada ibu hamil, serta dapat memberikan relaksasi (Indrayani & Legiati, 2021; Larasati & Timur, 2021; Newham et al., 2014; Shidhaye et al., 2022). Oleh karena itu, kegiatan ini dibuat bertujuan untuk sosialisasi terkait pentingnya memelihara daya tahan tubuh serta memberikan ketenangan untuk menjalani kehamilan melalui *antenatal yoga* dan *hypnoprenatal* pada ibu hamil.

## B. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan ini merupakan pemenuhan tridarma perguruan tinggi baik dosen dan instruktur di Jurusan Kebidanan dan Sanitasi Lingkungan Poltekkes Kemenkes Gorontalo. Topik kegiatan ditentukan berdasarkan penelitian serta kegiatan pengabdian masyarakat yang sudah pernah dilakukan sebelumnya. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian dilaksanakan dengan melakukan skrining peserta sebelum mengikuti kelas yoga dan hipnopenatal. Pelaksanaan kegiatan kelas yoga dan hipnopenatal, memberikan sosialisasi sebagai awal pemahaman ibu hamil tentang yoga dan hipnopenatal. Mitra dalam kegiatan ini adalah

1. Pemerintah Desa Sejahtera dan Desa Ayula Selatan sebagai desa mitra, dan melibatkan 10 orang kader kesehatan
2. Puskesmas Bulango Selatan yang memberikan kontribusi terkait data jumlah ibu hamil dan tenaga kesehatan yang membantu kegiatan.
3. Bidan Desa Sejahtera dan Desa Ayula Selatan yang berjumlah 2 orang.

Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan selama 4 bulan dengan tahapan waktu sebagai berikut: Kegiatan Pengabdian masyarakat oleh dosen menyesuaikan dengan kondisi saat ini di era New Normal Covid-19 dengan tetap menerapkan protokol kesehatan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan melaksanakan pendampingan kader pada ibu hamil melalui kelas prenatal gentle yoga. Dengan terlebih dahulu melaksanakan skrining ibu yang bisa mengikuti kelas ibu hamil dan hypnopenatal dengan Sasaran adalah ibu hamil trimester I, II, III yang memenuhi kriteria untuk melaksanakan kegiatan yoga di desa Sejahtera dan desa Ayula Selatan, memberikan edukasi bagi kader, melaksanakan pelatihan yoga bersama kader. Selanjutnya kader melaksanakan pendampingan prenatal gentle yoga menggunakan buku panduan pelaksanaan yoga sebanyak 4 kali pada ibu hamil. Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan dengan tahapan sebagai berikut:

1. **Tahap 1 Persiapan dilaksanakan pada bulan Januari 2022**
  - a. Tim Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) melaksanakan koordinasi dengan Pusat Penelitian dan Pengabmas (PPM) terkait pelaksanaan kegiatan.
  - b. Tim PKM melaksanakan koordinasi dengan Pihak Puskesmas (Bidan Koordinator) terkait masalah dan data awal dilapangan
  - c. Tim PKM melaksanakan pertemuan dengan kader.
  - d. Tim PKM melaksanakan pengumpulan data ibu hamil yang akan dijadikan sasaran dalam kegiatan PKM.

## 2. Tahap II Pelaksanaan

- a. Tim PKM membuat jadwal skrining ibu hamil di desa sejahtera dan desa ayula selatan.
- b. Tim PKM membuat kuesioner ketidaknyamanan yang dirasakan ibu selama hamil dan kuesioner pengetahuan ibu tentang yoga dan hypnoprenatal dan ketidaknyamanan yang ibu rasakan.
- c. Tim PKM mempersiapkan keperluan alat dan bahan yang mendukung untuk pelaksanaan kegiatan.
- d. Tim PKM memberikan edukasi dan sosialisasi tentang prenatal gentle yoga
- e. Tim PKM memberikan materi ketidaknyamanan yang sering dialami oleh ibu hamil kepada kader Kesehatan
- f. Tim PKM melaksanakan pelatihan prenatal gentle yoga Bersama kader.
- g. Pelaksanaan pengabmas pertama kali dilaksanakan pada tanggal 1 Juni 2020 bertempat di rumah ibu hamil secara *door to door* untuk melakukan skrining dan menjelaskan tentang kegiatan yoga dan informed consent bagi ibu yang lulus skrining. Skrining dilaksanakan bersama tim pengabmas, bidan desa dan mahasiswa. Pretest kuesioner dan ketidaknyamanan pada ibu hamil.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian masyarakat oleh dosen menyesuaikan dengan kondisi saat ini di era New Normal Covid-19 dengan tetap menerapkan protokol kesehatan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan melaksanakan kelas yoga dan hypnoprenatal pada ibu hamil. Dengan terlebih dahulu melaksanakan skrining ibu yang bisa mengikuti kelas ibu hamil dan hypnoprenatal dengan Sasaran adalah ibu hamil trimester I, II, III yang memenuhi kriteria untuk melaksanakan kegiatan yoga di desa Sejahtera dan desa Ayula Selatan.

### 1. Pelaksanaan kegiatan

Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan dengan tahapan sebagai berikut: Berdasarkan hasil skrining kepada 30 orang ibu hamil, sebanyak 3 orang ibu hamil yang ditemukan berisiko melaksanakan kelas yoga karena riwayat abortus berulang, hipertensi.

- a. Pelaksanaan Pengabmas Pertama dilaksanakan pada tanggal 13 Juli 2022.
  - 1) Pembukaan di wakili oleh Kepala Desa Ayula Selatan.
  - 2) *Pretest* pemahaman kader Kesehatan tentang *prenatal gentle yoga*.
  - 3) Pre Test pemahaman ibu hamil.
  - 4) Pre Test Ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil.
  - 5) Pelaksanaan kelas ibu hamil dan hypnoprenatal Bersama kader Kesehatan dan ibu hamil.

- 6) Selanjutnya kader Kesehatan melakukan pendampingan dalam pelaksanaan prenatal gentle yoga sesuai dengan wilayah kerja kader sebanyak 4 kali di rumah ibu hamil, seperti terlihat pada Gambar 1.



**Gambar 1.** Pelaksanaan Pembukaan Kegiatan Prenatal Gentle Yoga (Yoga dan Hypnoterapi)

- b. Pelaksanaan Pengabmas Tahap Kedua dilaksanakan pada tanggal 13 Agustus 2022: Pelaksanaan kelas ibu hamil dan hypnoprenatal. Berikut adalah pelaksanaan kelas yoga (*Happy Baby Pose*), seperti terlihat pada Gambar 2.



**Gambar 2.** Pelaksanaan Kelas Yoga (*Happy Baby Pose*)

- c. Pelaksanaan Pengabmas Tahap Ketiga dilaksanakan pada tanggal 28 September 2022: Pelaksanaan kelas ibu hamil dan hypnoprenatal, seperti terlihat pada Gambar 3.



**Gambar 3.** Latihan Pernafasan dan Pemanasan

## 2. Evaluasi

Follow up ketidaknyamanan yang di rasakan ibu hamil setelah pelaksanaan kelas Prenatal Gentle Yoga dan Hypnoprenatal (Post Test Kuesioner Pengetahuan, dan ketidaknyamanan), seperti terlihat pada Gambar 4.



**Gambar 4.** Evaluasi kegiatan Bersama Bidan Koordinator dan mahasiswa

## D. SIMPULAN DAN SARAN

Hasil dari kegiatan PKM ini telah sesuai dengan target yang ingin dicapai yaitu adanya peningkatan secara signifikan sebesar 100% terhadap pemahaman ibu tentang yoga dan hypnoprenatal, peningkatan motivasi ibu menghadiri kelas ibu hamil dan menurunnya ketidaknyamanan yang ibu rasakan serta meningkatnya kemandirian ibu untuk mengatasi ketidaknyamanannya selama hamil. Kegiatan PKM ini juga memperoleh mendapatkan respon positif dari pihak desa karena belum pernah ada kegiatan serupa yang dilaksanakan untuk masyarakat desa Sejahtera dan desa Ayula Selatan. H

Saran untuk ibu hamil agar lebih aktif menghadiri kegiatan kelas ibu hamil, dan untuk 177 pparat desa untuk lebih berperan memotivasi masyarakatnya untuk rajin mengikuti kelas ibu hamil, sehingga dapat meningkatkan cakupan kunjungan *antenatal care* di wilayah puskesmas Bulango Selatan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Direktur beserta Ketua Pusat PPM Poltekkes Kemenkes Gorontalo yang telah memberikan saran dan masukan yang sangat bermanfaat untuk pelaksanaan kegiatan ini. Tim Pengabmas juga berterima kasih kepada Pemerintah dan aparat desa Sejahtera dan desa Ayula Selatan yang telah bersedia menerima tim pengabmas dan memfasilitasi sehingga kegiatan ini dapat terselenggara sesuai dengan yang diharapkan.

## DAFTAR RUJUKAN

- Cameron, L., & Cornwell, K. (2015). *Literature Review: Understanding the Causes of Maternal Mortality in Indonesia A Review of Research on the Determinants and Trends in Maternal Mortality in the Asia-Pacific Region*. nama jurnal? vol? issue? hal?
- CDC. (2018). Maternal Mortality by State, 2018. *National Center for Health Statistics: National Vital Statistics Reports*. vol? issue? hal?
- De Silva, M., Panisi, L., Lindquist, A., Cluver, C., Middleton, A., Koete, B., Vogel, J. P., Walker, S., Tong, S., & Hastie, R. (2021). Severe maternal morbidity in the Asia Pacific: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet Regional Health - Western Pacific*, 14, issue? hal? 100217. <https://doi.org/10.1016/j.lanwpc.2021.100217>
- Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo. (2020). *RKPD Provinsi Gorontalo Tahun 2020*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo. (2021). *Dokumen Rancangan Akhir Rencana Kerja OPD*.
- Greene, J. W. (2018). Maternal mortality. *Journal of the Kentucky Medical Association*, 74(9), 474–475.
- Herwansyah, H., Czabanowska, K., Kalaitzi, S., & Schröder-Bäck, P. (2022). The utilization of maternal health services at primary healthcare setting in Southeast Asian Countries: A systematic review of the literature. *Sexual and Reproductive Healthcare*, 32, issue? hal? (April). <https://doi.org/10.1016/j.srhc.2022.100726>
- Hiola, T. T., & Badjuka, B. Y. M. (2020). the Analysis of Village Midwife Performance in Reducing Maternal and Infant Mortality Rate. *Jurnal Administrasi Kesehatan Indonesia*, 8(2), 141. <https://doi.org/10.20473/jaki.v8i2.2020.141-150>
- Indrayani, D., & Legiati, T. (2021). *Prenatal Yoga Education To Reduce Pregnant Mother ' S Anxiety In Facing Labor ( Community Partnership Program )*. December, nama jurnal? vol? issue? 14–16.
- Larasati, E. W., & Timur, J. (2021). *Prenatal gentle yoga pada ibu hamil terhadap berat badan bayi baru lahir prenatal gentle yoga in pregnant mothers towards newborn baby weight*. 8(2), 163–168.
- Newham, J. J., Wittkowski, A., Hurley, J., & Aplin, J. D. (2014). *ANXIETY AND DEPRESSION: A RANDOMIZED*. June 2019. nama jurnal? vol/ issue? hal? <https://doi.org/10.1002/da.22268>
- Shidhaye, R., Bangal, V., Bhargav, H., Tilekar, S., Thanage, C., Suradkar, R., Game, K., Pulate, V., Tambe, S., Murhar, V., & Kunkulol, R. (2022). *Yoga to improve maternal mental health and immune function during the COVID-19 crisis ( Yoga-M 2 trial ): study protocol for a pilot randomized controlled trial . [ version 2 ; peer review : 2 approved ]*. nama jurnal? vol? issue? 1–29.
- Silalahi, U. (2015). Metode Penelitian Sosial Kuantitatif. *Journal of Visual Languages & Computing*, 11(3), 287–301.
- Sisolak, S., Sherych, L., & Ives, V. (2020). *Maternal Mortality Report - December 2018-2020*. December 2018. nama jurnal? vol? issue? hal?
- Soleman, S. R. (2020). The Trend of Children Mortality Rates in Indonesia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(01), 52–62. <https://doi.org/10.26553/jikm.2020.11.1.52-62>
- Wicaksana, A. (2016). Maternal Deaths and Mortality Rates: Each state, the District of Columbia, United States, 2018 - 2020. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- World Health Organization. (2019). *Executive summary trends in maternal mortality the United Nations Population Division*. 1. <https://www.who.int/reproductivehealth/publications/maternal-mortality-2000-2017/en/>