

PENINGKATAN PENGETAHUAN MENGENAI PRENATAL COUPLE YOGA DI MASA PANDEMI COVID-19 DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA VIDEO DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KELURAHAN CILANDAK TIMUR

Masita^{1✉}, Rasumawati², Yunita Laila Astuti³

Corresponding author: masitadarmawan76@gmail.com

^{1, 2, 3} Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Jakarta I, Jakarta, Indonesia

Genesis Naskah: Received: 10-04-2023, Revised: 02-05-2023, Accepted: 10-05-2023, Available Online: 15-05-2023

Abstrak

Prenatal couple yoga merupakan salah satu modifikasi dari prenatal yoga. Pada latihan ini dilakukan dengan melibatkan suami. Prenatal couple yoga dapat memperkuat hubungan emosional antara ibu, ayah dan calon bayi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan memberikan penyuluhan bagi ibu hamil dan suami untuk meningkatkan pengetahuan tentang Prenatal Couple Yoga di Wilayah Kerja Puskesmas Kelurahan Cilandak Timur, Kecamatan Pasar Minggu, Jakarta Selatan. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Maret-November 2022 pada 30 ibu hamil. Kegiatan dilaksanakan sesuai jadwal dengan 2 metode yaitu: 1) ibu hamil dan pasangan diberikan penyuluhan mengenai manfaat Prenatal Couple Yoga dan 2) mengajarkan ibu tentang langkah-langkah dalam melakukan Prenatal Couple Yoga dan dipraktikkan dengan menggunakan media video Prenatal Couple Yoga, menganjurkan ibu hamil dan pasangan untuk aktif mengikuti langkah demi langkah. Hasil evaluasi pengetahuan dengan *pre* dan *posttest* ditemukan tingkat pengetahuan ibu hamil tentang Prenatal Couple Yoga mengalami peningkatan lebih baik, yaitu pada *pretest* 64,33 dan *posttest* sebesar 80,33. Dapat disimpulkan bahwa penyuluhan menggunakan video dapat meningkatkan pengetahuan mengenai Prenatal Couple Yoga. Pelaksanaan Prenatal Couple Yoga ini diharapkan dapat membantu bidan dalam memberikan penyuluhan pada kelas ibu dengan menggunakan media video yang telah dibuat, dan bidan melanjutkan kegiatan ini pada semua ibu hamil yang mengikuti kelas kehamilan, khususnya di Puskesmas Kelurahan Cilandak Timur.

Kata Kunci: Pengetahuan, prenatal couple yoga, video

INCREASING KNOWLEDGE ABOUT PRENATAL COUPLE YOGA DURING THE COVID-19 PANDEMIC BY USING VIDEO AT THE WORKING AREA OF THE EAST CILANDAK VILLAGE HEALTH CENTER

Abstract

Prenatal couple yoga is one modification of prenatal yoga. This exercise is done by involving the husband. Prenatal couple yoga can strengthen the emotional connection between mother, father and the fetus. This community service activity aimed to provide counseling for pregnant women and husbands to increase knowledge about Prenatal Couple Yoga at the Working Area of the Cilandak Timur Village Health Center, Pasar Minggu District, South Jakarta. This activity was carried out from March to November 2022 for 30 pregnant women. Activities are carried out according to schedule with 2 methods: 1) Pregnant women and couples were given counseling about the benefits of Prenatal Couple Yoga and 2) taught mothers about the steps in doing Prenatal Couple Yoga and were practiced using Prenatal Couple Yoga video media, encouraging pregnant women and couples to actively follow step by step. The results of knowledge evaluation with *pre* and *posttest* found that the level of knowledge of pregnant women about Prenatal Couple Yoga increased better, namely in the *pretest* of 64.33 and *posttest* of 80.33. It can be concluded that counseling using videos could increase knowledge about Prenatal Couple Yoga. The implementation of Prenatal Couple Yoga is expected to help midwives in providing counseling to mothers' classes using video media that has been made, and midwives continue this activity for all pregnant women who attend pregnancy classes, especially at the East Cilandak Village Health Center.

Keywords: Knowledge, prenatal couple yoga, video

Pendahuluan

Faktor psikologis mempunyai pengaruh terhadap terjadinya gangguan saat proses persalinan. Kejadian persalinan lama sekitar 65% disebabkan karena kontraksi uterus yang tidak efisien, adanya disfungsi kontraksi uterus sebagai respon terhadap kecemasan sehingga menghambat aktivitas uterus. Respon tersebut merupakan bagian dari komponen psikologis, sehingga dapat dinyatakan bahwa besar pengaruh faktor psikologis dalam keselamatan menjelang persalinan pada ibu (Rusmita, 2015).

Asuhan kehamilan merupakan hal yang sangat baik untuk mengatasi masalah-masalah selama kehamilan. Salah satu tujuannya adalah persalinan yang fisiologis dengan ibu dan anak yang sehat. Persalinan yang alami dan lancar ini dapat dicapai jika uterus berkontraksi dengan baik, ritmis dan kuat dengan segmen bawah rahim, serviks, dan otot-otot dasar panggul dalam keadaan relaksasi, sehingga bayi dengan mudah melewati jalan lahir. Keadaan ini dapat dicapai dengan bantuan wanita hamil itu sendiri yang merupakan ketenangan dan relaksasi tubuh yang sempurna (Kadek, 2011).

Salah satu intervensi kebidanan yang dilakukan adalah latihan fisik, seperti prenatal yoga. Berlatih prenatal yoga pada masa kehamilan merupakan salah satu solusi yang menunjang proses kehamilan, dan kelahiran 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 (Putri et al., 2022).

Untuk mengurangi kecemasan dapat dilakukan dengan *supported self-help*. Terdapat dua contoh *supported self-help* yaitu senam hamil dan prenatal yoga. Senam hamil merupakan salah satu latihan fisik untuk ibu hamil yang sudah masuk ke dalam program pemerintah yaitu pada kelas ibu hamil, namun tidak semua puskesmas rutin melaksanakan kegiatan tersebut (Haring et al., 2013).

Yoga bagi kehamilan memfokuskan perhatian pada ritme nafas, mengutamakan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat. Perbedaan senam hamil dan prenatal yoga terdapat pada tahapan dan beberapa gerakannya, yaitu pada prenatal yoga terdapat tahapan pemusatan pikiran, surya namaskar dan relaksasi akhir dengan posisi tidur berbaring, sedangkan pada senam hamil tidak terdapat hal tersebut (Sindhu, 2014).

Yoga adalah perpaduan olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama dalam trimester III. Yoga kehamilan terdiri dari aspek yaitu pemusatan pikiran (*centering*), pernafasan (*pranayama*), pemanasan (*warming-up*), pose yoga (*asanas*), dan relaksasi (PGY Trainer Team, 2017). Sindhu menyatakan bahwa salah satu manfaat berlatih yoga bagi kehamilan adalah dapat mengurangi kecemasan dan mempersiapkan mental sang ibu untuk menghadapi persalinan (Sindhu, 2014).

Dalam gerakan senam hamil yoga terkandung efek relaksasi yang dapat menstabilkan emosi ibu hamil, sebab gerakan

yoga memfokuskan perhatian pada ritme napas, mengutamakan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat (Krisnadi, 2010).

Prenatal Couple Yoga merupakan salah satu jenis yoga untuk ibu hamil yang biasa dilakukan bersama dengan suami. Manfaat utama yang dapat dirasakan dari Prenatal Couple Yoga adalah menguatkan ikatan emosional antara ibu, ayah dan calon bayi, membangun kerjasama yang baik dengan suami pada saat proses persalinan, mendukung fisik dan emosional ibu (Handayani & Rasumawati, 2022).

Menurut Wile (2016), Prenatal Couple Yoga memiliki banyak manfaat, yaitu meningkatkan kesadaran dan kepekaan satu sama lain, serta mempererat hubungan ibu hamil dan suami (Wile, 2016). Selain itu, melalui Prenatal Couple Yoga, ibu dan suami dapat menerima satu sama lain, berkomunikasi secara terbuka dengan pasangan membantu melepas dan mengendalikan perasaan negatif (Wile, 2016).

Pada kelas ibu, pemberian pendidikan kesehatan tentang senam hamil sudah diberikan, namun untuk Prenatal Couple Yoga belum diberikan di puskesmas. Mengingat manfaat Prenatal Couple Yoga yang baik untuk ibu hamil dan pasangan maka perlu diberikan pendidikan kesehatan melalui video agar ibu hamil dan pasangan dapat melakukan dengan baik di rumah.

Puskesmas Kelurahan Cilandak Timur merupakan salah satu puskesmas yang terletak di wilayah Jakarta Selatan. Jarak tempuh Puskesmas Kelurahan Cilandak Timur dari ke Kampus Prodi

Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jakarta I ± 5,9 kilometer.

Kelas ibu hamil sudah dilakukan di setiap puskesmas. Pada kelas ibu hamil sudah diajarkan senam kepada setiap ibu hamil, namun untuk Prenatal Couple Yoga belum dilakukan pada kelas ibu di Puskesmas. Hal ini yang merupakan salah satu alasan tim pengabdian kepada masyarakat melakukan pendidikan kesehatan tentang manfaat langkah-langkah Prenatal Couple Yoga.

Di masa pandemi Covid 19, ibu hamil mempunyai keterbatasan akses ke pelayanan kesehatan untuk menghindari penularan Covid 19, dengan media video diharapkan ibu dan suami dapat melakukan Prenatal Couple Yoga dirumah dengan aman.

Berdasarkan analisis situasi diatas, maka Tim akan melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Peningkatan Pengetahuan Mengenai Prenatal Couple Yoga di Masa Pandemi Covid-19 dengan Menggunakan Media Video di Wilayah Kerja Puskesmas Kelurahan Cilandak Timur”.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada ibu hamil dan pasangan yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Kelurahan Cilandak Timur, Kecamatan Pasar Minggu, Jakarta Selatan pada bulan Maret-November 2022. Kegiatan ini dilakukan dengan 2 metode yaitu diuraikan sebagai berikut :

1. Ibu hamil dan pasangan diberikan penyuluhan mengenai manfaat Prenatal Couple Yoga. Sebelum dilakukan penyuluhan ibu hamil dan

pasangan dilakukan *pretest* terlebih dahulu untuk mengetahui seberapa baik pengetahuan ibu hamil dan pasangan tentang Prenatal Couple Yoga. Pada tahap akhir ibu hamil dan pasangan diberikan *posttest* dengan pertanyaan seputar materi yang telah diberikan.

2. Mengajarkan ibu tentang langkah – langkah dalam melakukan Prenatal Couple Yoga dan dipraktikkan dengan menggunakan media video Prenatal Couple Yoga, menganjurkan ibu hamil dan pasangan untuk aktif mengikuti langkah demi langkah. Peserta dipandu oleh 1 orang instruktur dan setiap 5 orang didampingi oleh pendamping. Hal ini bertujuan untuk memastikan langkah-langkah yang dilakukan oleh peserta benar sesuai dengan yang telah disampaikan. Peserta yang mengikuti penyuluhan dan praktik Prenatal Couple Yoga ini adalah ibu hamil dan pasangan yang bersedia melakukan Prenatal Couple Yoga di rumah. Peserta akan dilakukan evaluasi dalam setiap langkah Prenatal Couple Yoga yang dilakukan agar peserta mampu melakukan di rumah. Setiap peserta akan mendapatkan Alat Bantu Yoga dan souvenir.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang Prenatal Couple Yoga. Adapun kegiatan yang dilaksanakan mencakup penyuluhan dan praktik tentang Prenatal Couple Yoga pada ibu hamil dan

pasangan.

1. Sosialisasi Kegiatan

Kegiatan dalam pengabdian masyarakat ini mulai pada bulan Maret sampai dengan November 2022 dan dilaksanakan di Puskesmas Puskesmas Kelurahan Cilandak Timur, Kecamatan Pasar Minggu Jakarta Selatan. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 30 orang.

2. Penyuluhan

Tahapan kegiatan ini diawali dengan memberikan lembar *pretest* terlebih dahulu untuk mengetahui seberapa baik pengetahuan ibu hamil dan pasangan tentang Prenatal Couple Yoga. Pada pertemuan selanjutnya ibu hamil dan pasangan diberikan penyuluhan mengenai manfaat Prenatal Couple Yoga dan langkah-langkah Prenatal Couple Yoga.

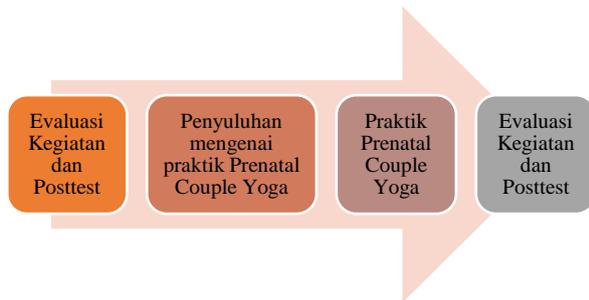
3. Praktik Prenatal Couple Yoga

Pada tahap ini instruktur mengajarkan kepada ibu tentang langkah-langkah dalam melakukan Prenatal Couple Yoga dan dipraktikkan dengan menggunakan media video Prenatal Couple Yoga. Setelah memahami tentang Prenatal Couple Yoga ibu hamil dan pasangan dapat melakukan di rumah. Setelah melakukan yoga di rumah, ibu hamil dievaluasi mengenai pelaksanaan yang telah dilakukan.

4. Analisis Kegiatan

Pada tahap akhir ibu hamil dan pasangan diberikan *posttest* dengan pertanyaan seputar materi yang telah diberikan.

Setiap tahapan diuraikan pada bagan berikut.



Gambar 1. Bagan Alir Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Evaluasi kegiatan ini berdasarkan hasil pre dan posttest yang disajikan pada data berikut ini:

Tabel 1. Gambaran Umur Ibu hamil di Puskesmas Kelurahan Cilandak Timur Tahun 2022

Umur Ibu	n	%
<20 dan >35 Tahun	2	6,9
20-35 Tahun	28	93,3

Berdasarkan Tabel 1, didapatkan hasil bahwa sebagian besar ibu hamil yang datang ke Puskesmas Cilandak Timur berumur 20-35 tahun sebanyak 93,3%.



Gambar 1. Penyampaian materi tentang Prenatal Couple Yoga



Gambar 2. Penyampaian materi tentang Prenatal Couple Yoga

Tabel 2. Gambaran Pendidikan Ibu hamil di Puskesmas Kelurahan Cilandak Timur Tahun 2022

Pendidikan	n	%
SD	1	3,4
SMP	6	20
SMA	12	40
Perguruan Tinggi	11	36,6

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan hasil bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki Pendidikan SMA (40%) dan perguruan tinggi (36,6%).

Tabel 3. Gambaran Pekerjaan Ibu Hamil di Puskesmas Kelurahan Cilandak Timur Tahun 2022

Pekerjaan	N	%
IRT	21	70
PNS	2	6,6
Pegawai Swasta	7	23,4

Berdasarkan table 3 di atas menjelaskan bahwa Sebagian besar ibu hamil yang datang ke Puskesmas Cilandak Timur memiliki pekerjaan Ibu Rumah tangga (IRT) sebanyak 70%.

Tabel 4. Gambaran Paritas Ibu hamil di Puskesmas Kelurahan Cilandak Timur Tahun 2022

Paritas	n	%
Primigravida	13	43,3
Multigravida	17	56,7

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan hasil bahwa Sebagian besar paritas ibu hamil di Puskesmas Cilandak Timur adalah multigravida sebanyak 56,7%.

Tabel 5. Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil di Puskesmas Kelurahan Cilandak Timur Tahun 2022

Pengetahuan	Mean	Min	Maks	SD
Sebelum	64,33	40	80	10
Sesudah	80,33	60	100	10,9

Tabel 5 menunjukkan bahwa rerata pengetahuan sebelum ibu hamil diberikan materi tentang Prenatal Couple Yoga yaitu 64,33 dan sesudah diberikan pengetahuan sebesar 80,33 Hasil ini menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan tentang Prenatal Couple Yoga sesudah diberikan penyuluhan dan praktik tentang Prenatal Couple Yoga.

Prenatal yoga merupakan salah satu olahraga yang mampu meningkatkan energi pada ibu hamil. Gerakan-gerakan yoga yang lembut dapat menghilangkan stress dan rasa cemas atau takut pada proses persalinan, sehingga dapat meningkatkan kesehatan mental ibu hamil. Prenatal yoga berpasangan dapat meningkatkan kesadaran dan kepekaan satu sama lain, serta mempererat hubungan ibu hamil dan suami (Wile,

2016). Selain itu, melalui Prenatal Couple Yoga, ibu dan suami dapat menerima satu sama lain, berkomunikasi secara terbuka dengan pasangan membantu melepas dan mengendalikan perasaan negatif (Wile, 2016).

Faktor psikologis mempunyai pengaruh terhadap terjadinya gangguan saat proses persalinan. Kejadian persalinan lama sekitar 65% disebabkan karena kontraksi uterus yang tidak efisien, adanya disfungsi kontraksi uterus sebagai respon terhadap kecemasan sehingga menghambat aktivitas uterus. Respon tersebut merupakan bagian dari komponen psikologis, sehingga dapat dinyatakan bahwa besar pengaruh faktor psikologis dalam keselamatan menjelang persalinan pada ibu (Rusmita, 2015).

Salah satu intervensi kebidanan yang dilakukan adalah latihan fisik, seperti prenatal yoga. Berlatih prenatal yoga pada masa kehamilan merupakan salah satu solusi *self-help* yang menunjang proses kehamilan, dan kelahiran 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 (Putri et al., 2022).

Pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai Prenatal Couple Yoga setelah diberikan penyuluhan menggunakan media video. Menurut Bahriah dkk, memberikan informasi tentang yoga bagi ibu hamil melalui penyuluhan dan konseling yoga pada kehamilan

berpengaruh pada peningkatan pengetahuan ibu hamil (Bahriah et al., 2021).

Peningkatan pengetahuan ini bertujuan untuk meningkatkan minat masyarakat, khususnya ibu hamil untuk mengikuti kelas yoga. Hal ini didukung oleh penelitian Nurbaiti & Nurita (2020) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan prenatal yoga dengan minat ibu dalam mengikuti kelas prenatal yoga (Nurbaiti & Nurita, 2020). Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan minat ibu hamil untuk mengikuti kelas yoga, terutama Prenatal Couple Yoga.

Kesimpulan dan Saran

Hasil evaluasi pengetahuan dengan pre dan posttest ditemukan tingkat pengetahuan ibu hamil tentang Prenatal Couple Yoga mengalami peningkatan lebih baik. Pelaksanaan Prenatal Couple Yoga ini diharapkan dapat membantu bidan dalam memberikan penyuluhan pada kelas ibu dengan menggunakan media video yang telah dibuat, dan bidan melanjutkan kegiatan ini pada semua ibu hamil yang mengikuti kelas ibu, khususnya di Puskesmas Kelurahan Cilandak Timur.

Daftar Pustaka

Bahriah, Y., Sari, N. M., Rukmawati, R., & Rispa, M. (2021). Penyuluhan Dan Konseling Yoga Pada Kehamilan. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 1161–1166. <https://doi.org/10.31004/cdj.v2i3.2982>

Handayani, S., & Rasumawati, R. (2022). The Effectiveness of Prenatal Couple Gentle Yoga and Birth Ball on Maternal Mental Readiness and the length of Labor at the Depok Regional Health Center. *Journal of Drug Delivery and*

Therapeutics, 12(3), 100–102. <https://doi.org/10.22270/jddt.v12i3.5476>

Haring, M., Smith, J. E., Bodnar, D., Misri, S., Little, Ruth, M., & Ryan, D. (2013). *Coping with anxiety during pregnancy and following the birth A cognitive behaviour therapy-based self-management guide for women and health care providers*. 1–178. <http://bookstore.cw.bc.ca>

Kadek, W. (2011). *Manfaat Prenatal Yoga terhadap Proses Persalinan*. Stikes Ngudi Waluyo.

Krisnadi, S. R. (2010). *Sinopsis Yoga untuk kehamilan: sehat, bahagia dan penuh makna*.

Nurbaiti, N., & Nurita, S. R. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Prenatal Yoga dengan Minat Ibu Hamil dalam Mengikuti Kelas Prenatal Yoga di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(1), 49. <https://doi.org/10.36565/jab.v9i1.179>

PGY Trainer Team. (2017). *Modul Prenatal Gentle Yoga*. Kristala Permata Nusantara.

Putri, C. R. A., Arlym, L. T., & Yuanti, Y. (2022). Pengaruh Prenatal Yoga dalam Mengurangi Kecemasan pada Kehamilan: Systematic Literature Review. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(1), 81. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i1.449>

Rusmita, E. (2015). Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Persalinan Di Rsia Limijati Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, III(2), 80–86.

Sindhu, P. (2014). *Yoga untuk Kehamilan: Sehat, Bahagia & Penuh Makna*.

Wile, N. (2016). *Prenatal Yoga Teacher Training: Partner Yoga for Prenatal Students*.