

**Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat UAP (ABDI KE UAP)
Universitas Aisyah Pringsewu**



Journal Homepage

<http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php?journal=Abdi>



**EDUKASI SENAM YOGA PADA IBU HAMIL DI DESA TULUNG AGUNG
KECAMATAN GADINGREJO KABUPATEN PRINGSEWU**

Psiari Kusuma Wardani¹, Linda Puspita², Mareza Yolanda Umar³

Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu Lampung

psiarikusumawardani@gmail.com, lindajihan08@gmail.com, marezaumar@gmail.com

Abstrak

Yoga dapat meningkatkan daya ingat, konsentrasi, menajamkan tingkat intelektual, menyeimbangkan emosi sehingga membuat hidup lebih kaya dan bahagia. Yoga juga membawa kesadaran, kebebasan dan pencerahan. Maka dalam kehidupan modern, tubuh yang menahan beban fisik dan stress keseharian yang akan bertumpuk di bagian tubuh tertentu, dan mengakibatkan berbagai ketidak nyamanan fisik, mental, maupun psikis, sehingga melalui yoga, hal itu diperbaiki sebab dikatakan oleh Jung (dalam Krisna, 1999) bahwa latihan yoga juga menyentuh fisik sehingga menimbulkan keselarasan antara fisik dan mental manusia. Bahkan yoga dapat juga menurunkan stress dan menambah percaya diri, yang dapat dilihat pada para anggota yang telah mengikuti yoga, tampak tenang dalam menyelesaikan masalahnya (Shindu, 2006).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berfokus pada ibu hamil yaitu dengan melakukan senam yoga. Kegiatan dilakukan melalui gerakan senam yoga untuk melatih pernafasan, membantu relaksasi, serta membantu mempersiapkan area pinggul untuk proses persalinan menjadi lebih tenang, mudah dan lancar.

1. PENDAHULUAN

Yoga adalah aktifitas yang secara nyata mampu menggabungkan unsur psikologis-fisiologis, sementara aktifitas lainnya mayoritas lebih memiliki efek pada unsur fisik luar semata, sehingga yoga dapat dipandang sebagai salah satu filsafat hidup yang dilatar belakangi ilmu pengetahuan yang universal yakni pengetahuan tentang seni pernafasan, anatomi tubuh manusia, pengetahuan tentang cara mengatur pernafasan yang disertai senam atau gerak anggota badan, bagaimana cara melatih konsentrasi, menyatukan pikiran, dan lain sebagainya (Sani,1999).

Yoga dapat meningkatkan daya ingat, konsentrasi, menajamkan tingkat intelektual, menyeimbangkan emosi sehingga membuat hidup lebih kaya dan bahagia. Yoga juga membawa kesadaran, kebebasan dan pencerahan. Maka dalam kehidupan modern, tubuh yang menahan beban fisik dan stress keseharian yang akan bertumpuk di bagian tubuh tertentu, dan mengakibatkan berbagai ketidak nyamanan fisik, mental, maupun psikis, sehingga melalui yoga, hal itu diperbaiki sebab dikatakan oleh Jung (dalam Krisna, 1999) bahwa latihan yoga juga menyentuh fisik sehingga menimbulkan keselarasan antara fisik dan mental manusia. Bahkan yoga dapat juga menurunkan stress dan menambah percaya diri, yang dapat dilihat pada para anggota yang telah mengikuti yoga, tampak tenang dalam menyelesaikan masalahnya (Shindu, 2006).

Pikiran yang tenang, damai, dan rileks dapat mempengaruhi akibat-akibat yang ditimbulkan karena adanya stres yang negatif. Sehingga menurut Shindu (2003) yoga memberi relaksasi, ketenangan, kejernihan pikiran, keceriaan, rasa percaya diri dan berkembang intuisi serta dapat menurunkan stres.

Melalui yoga, tubuh manusia terhubung erat dengan pola gerak, napas, serta pikiran yang memungkinkan terjadinya keseimbangan, relaksasi, serta harmoni hidup lewat serangkaian latihan fisik yang cermat dan penuh konsentrasi, seorang pelaku yoga diajarkan untuk

‘membangunkan’ seluruh bagian tubuh maupun jiwa.

Oleh karena itu berbagai gerakan yoga berefek positif bagi peredaran darah, memudahkan penyerapan gizi, serta membersihkan racun dari berbagai bagian tubuh. Sementara dari sisi psikologis yoga meningkatkan konsentrasi, focus, dan meningkatkan ketenangan, juga kepuasan.

2. BAHAN DAN METODE

Metode dalam sosialisasi ini adalah dengan metode ceramah, roleplay dan demonstrasi. Media yang digunakan adalah leaflet dan video tentang senam yoga. Terdapat tiga tahap dalam kegiatan ini, yaitu

a. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dalam melaksanakan kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui seberapa pentingnya sosialisasi tentang senam yoga pada ibu hamil yang terdiri dari:

1. Survey tempat pelaksanaan kegiatan
2. Melaksanakan observasi dan wawancara mendalam kepada bidan desa untuk menentukan prioritas masalah
3. Pembuatan proposal
4. Persiapan ruangan untuk kegiatan

b. Tahap pelaksanaan kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pegabdian melalui kegiatan sosialisasi ini terdiri dari beberapa kegiatan diantaranya :

1. Analisis kebutuhan : merupakan aktifitas yang ditujukan untuk menemukan kebutuhan yang dibutuhkan oleh ibu hamil
2. Sosialisasi : merupakan bentuk penyuluhan kesehatan menggunakan leaflet dan video gerakan senam yoga
3. Implementasi : sosialisasi yang akan dilakukan maka ibu hamil dibimbing untuk melakukan senam yoga secara mandiri

c. Tahap Akhir

Tahap akhir setelah pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini antara lain :

1. Telah melakukan evaluasi kegiatan sosialisasi menggunakan tanya jawab sejauh mana pemahaman ibu hamil tentang senam yoga
2. Telah melakukan pengamatan sebelum dan sesudah dilakukannya sosialisasi tentang senam yoga
3. Telah melakukan pembuatan laporan hasil kegiatan
4. Telah melakukan pengumpulan laporan hasil kegiatan



3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan cara tatap muka dan diberikan penjelasan serta praktik langsung tentang senam yoga pada ibu hamil dengan metode ceramah, tanya jawab dan demonstrasi. Kemudian dilanjutkan dengan mempersiapkan bahan materi beserta video yang akan disampaikan kepada ibu hamil.

Kegiatan ini dilaksanakan dalam satu hari yaitu pada hari Selasa, 21 Januari 2020, pukul 08.00-10.00 WIB. Peserta sebanyak 10 ibu hamil yang berada di Desa Tulung Agung Gadingrejo Pringsewu. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini oleh tim dosen dan dibantu oleh mahasiswa dengan pokok bahasan yang telah disampaikan mengenai senam yoga pada ibu hamil. Ibu hamil antusias untuk melakukan gerakan senam yoga sesuai dengan video yang diputar dan sesuai dengan instruktur yang diberikan. Selain itu, ibu hamil pun antusias untuk melakukan tanya jawab dengan tim dosen.

Dari 10 ibu hamil yang telah diberikan penyuluhan mereka telah mengerti dan memahami tentang gerakan senam yoga.. untuk kegiatan selanjutnya, sebaiknya kelas ibu hamil di Desa Tulung Agung Gadingrejo tetap digerakkan secara berkelanjutan, agar ibu hamil mendapatkan edukasi dan ilmu terbaru seputar kehamilan dan bisa menjadi wadah saling bertukar informasi serta wawasan dari petugas kesehatan terhadap ibu hamil atau dari ibu hamil ke ibu hamil lainnya.





Wiadnyana, M.S. (2011). *The power of yoga for pregnancy and post-pregnancy*. Gramedia widiasarana Indonesia. Jakarta: Taruna Grafika.

Winkjosastro. H. (2005). *Ilmu kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Putaka Sarwono.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan

Dari pembahasan diatas dapat disimpulkan, bahwa seluruh ibu hamil yang awalnya tidak mengerti tentang senam yoga menjadi mengerti akan pentingnya senam yoga pada kehamilan. Serta segera ke tenaga kesehatan jika terdapat komplikasi. Penyuluhan serta edukasi yang berkelanjutan akan memberikan efek yang baik terhadap ibu hamil sendiri.

b. Saran

Penyuluhan oleh tenaga kesehatan serta membentuk kelas ibu hamil sangat dibutuhkan oleh masyarakat khususnya bagi ibu hamil, sehingga diharapkan pengetahuan ibu hamil tentang senam yoga dapat meningkat, serta mampu melakukannya dalam keseharian ibu hamil itu sendiri.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih ditujukan kepada Kepala Desa Tulung Agung, Bidan Desa Tulung Agung dan ibu hamil di Desa Tulung Agung serta semua pihak yang telah membantu pelaksanaan pengabdian masyarakat ini. Terimakasih juga disampaikan kepada LPPM Universitas Aisyah Pringsewu yang telah mendanai keberlangsungan jurnal ini.

DAFTAR PUSTAKA

<http://www.bidankita.com/mengapa-yoga-adalah-salah-satu-olahraga-paling-bermanfaat-untuk-wanita-hamil/>

Sindhu, P. (2009). *Yoga untuk kehamilan sehat, bahagia dan penuh makna. Seri bugar*. Bandung: Qonita, Mizan Pustaka.