

UPAYA DUKUNGAN PENCEGAHAN PREEKLAMSI PADA IBU HAMIL MELALUI LATIHAN RELAKSASI YOGA PRENATAL

Dwi Wahyuning Tiyas¹, Hamimatus Zainiyah²

^{1,2} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ngudia Husada Madura

³Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan, Universitas Noor Huda Mustofa

*e-mail: dwimaskur2011@gmail.com

Abstract

Blood pressure above 140 mmHg in pregnant women is an indicator of preeclampsia during pregnancy. Hypertension experienced by pregnant women can lead to complications such as seizures (eclampsia), cardiovascular disorders, stroke, and even maternal death. Based on observations of pregnant women in Lantek Timur Village, Galis district, Bangkalan Regency, it was found that 28% of pregnant women were at risk of developing preeclampsia. This highlights the need for preventive efforts to reduce blood pressure, inflammation of endothelial function, and physical stress during pregnancy. One effective approach to promote relaxation, calmness, and comfort in pregnant women is through prenatal yoga relaxation exercises.

Prenatal yoga is a productive solution that helps return the body to a calmer state. The combination of physical techniques, structured breathing, and meditation stimulates a sense of well-being as mothers face the challenges of pregnancy. Because this technique requires repeated practice, health education and facilitated prenatal yoga sessions are necessary and can be incorporated into maternal health classes as an additional activity.

Health education on the prevention of preeclampsia through prenatal yoga had been implemented in a planned manner. Educational media, including PowerPoint presentations, instructional videos, and pre- and post-tests, were provided. The results showed that most pregnant women had a good level of knowledge, with scores above 76% on the post-test. The facilitated implementation of prenatal yoga exercises was conducted through demonstration by facilitators, the distribution of booklets as guides for home practice, and the use of audiovisual media. During the sessions, all participating pregnant women were able to follow and imitate the prenatal yoga movements. Furthermore, every participant expressed that they felt calm and relaxed, and stated a desire to continue practicing prenatal yoga independently at home.

Keywords: Preeclampsia-Prenatal Yoga- Pregnancy

Abstrak

Kondisi Tekanan Darah pada ibu hamil diatas 140 mmhg, menjadi indicator kejadian preeklamsi pada kehamilan, kondisi hipertensi yang dialami ibu hamil dapat menjadi komplikasi selama kehamilannya, hal ini meningkatkan resiko kejang-eklamsi, gangguan kardivaskuler, stroke, bahkan hingga kematian pada ibu hamil. Berdasarkan hasil observasi pada ibu hamil di desa Lantek Timur Galis Bangkalan, ditemukan bahwa sebanyak 28% ibu hamil beresiko mengalami preeklamsi. Perlu Upaya pencegahan preeklamsi bagi ibu hamil, untuk menurunkan tekanan darah, peradangan pada fungsi endotelnya, stress tubuh selama kehamilan, berupa aktifitas yang dapat mengembalikan tubuh ibu hamil ke kondisi relaksasi, tenang dan nyaman dalam menghadapi kehamilannya, salah satu bentuk Latihan relaksasi yang dapat dilakukan berupa aktifitas yoga prenatal.

Latihan relaksasi yoga prenatal menjadi Solusi produktif dalam mengembalikan tubuh ke kondisi lebih tenang. Kombinasi Latihan tehnik fisik, pernafasan struktur, meditasi, membantu merangsang rasa Sejahtera saat ibu menghadapi kehamilannya. Pada pelaksanaanya tehnik ini membutuhkan Latihan berulang, maka pemberian Pendidikan Kesehatan pada ibu hamil, fasilitasi Latihan yoga prenatal perlu dilakukan oleh fasilitator, kegiatan fasilitasi Latihan yoga prenatal dapat dilakukan pada kegiatan kelas ibu hamil sebagai kegiatan tambahan.

Pemberian Pendidikan Kesehatan tentang cegah preeklamsi dengan Latihan yoga prenatal terlaksana secara terencana, telah tersedia media edukasi, PPT, Video, & pre-post tes kegiatan, diperoleh hasil Sebagian besar ibu hamil memiliki kriteria pengetahuan pada kategori baik Dimana responden mampu menjawab pertanyaan benar diatas 76%. Fasilitasi

pelaksanaan Latihan yoga prenatal dilaksanakan dengan metode demonstrasi oleh fasilitator, pemberian Booklet sebagai panduan Latihan yoga prenatal dirumah, penggunaan video yang menerapkan metode audiovisual. Pada pelaksanaan kegiatan semua ibu hamil yang hadir mampu menirukan Gerakan Latihan yoga prenatal, semua ibu hamil secara individu mengungkapkan perasaan tenang, semua ibu hamil ingin menjalankan Latihan yoga prenatal sebagai olah raga mandiri di rumah.

Kata kunci: Preeklamsi-Yoga Prenatal-Kehamilan

1. PENDAHULUAN

Tubuh memiliki Pancaindra yang mampu menangkap pesan untuk diteruskan ke otak, pesan tersebut dapat direspon sebagai stres tubuh, Perempuan menjadi kelompok rentan untuk mengalami stress, utamanya pada masa kehamilan karena terjadi perubahan hormon, fisik, dan psikis. Stress atau tekanan yang berkelanjutan dan berulang pada Perempuan menurut Susan et al. 2001 dikaitkan dengan resiko terjadinya peningkatan tekanan darah atau hipertensi terutama pada wanita. Dibutuhkan Relaksasi untuk dapat mengembalikan tubuh ke kondisi tenang walaupun pada pelaksanaannya tehnik latihan relaksasi ini membutuhkan Latihan. Bentuk praktik relaksasi salah satunya adalah aktifitas yoga. Praktik yoga menjadi salah satu pendekatan Kesehatan komplementer untuk Upaya pencegahan preeklamsi selain Upaya pengobatan. Latihan yoga merupakan Latihan yang menggabungkan Latihan meditasi, relaksasi, olah tehnik pernafasan dan postur, Latihan yoga dapat memberikan efek yang menguntungkan dalam mengurangi tekanan yang berhubungan dengan kehamilan, Berdasarkan penelitian Karthiga et al di tahun 2022, Latihan Yoga pada ibu hamil yang memiliki resiko hipertensi dapat menurunkan tekanan darah, dan menurunkan peradangan yang dikaitkan dengan fungsi endotel.

Berdasarkan studi pendahuluan di kelas ibu hamil Desa lantek Timur Galis-Bangkalan ditemukan ibu hamil yang memiliki resiko preeklamsi sebanyak 28%, potensi resiko preeklamsi tersebut ditemukan bila ibu hamil memiliki kondisi sebagai berikut yaitu hamil diatas usia 35 tahun, tekanan darah diatas 140 mmhg, nilai MAP diatas 90, ataupun ibu memiliki IMT dengan kriteria obesitas, ibu hamil Preeklamsi bila tidak diobati dan ditangani akan beresiko untuk mengalami gangguan kardiovaskuler, stroke bahkan akan menjadi eklamsi yaitu kondisi munculnya kejang yang akan berujung kematian. Untuk itu perlu Upaya pencegahan yang dilakukan salah satunya melalui kegiatan Latihan relaksasi olah raga yoga prenatal pada ibu hamil.

Desa longkek timur galis memiliki program kelas ibu hamil yang diselenggarakan rutin setiap bulan, kegiatan ini dilakukan dengan mengumpulkan ibu hamil selama 4 kali pertemuan. pada setiap pertemuan melakukan pemeriksaan kehamilan, memberikan materi kelas ibu hamil sesuai kebutuhan serta kondisi klien, dan pada setiap akhir pertemuan diberikan senam ibu hamil, kegiatan senam ibu hamil menjadi kegiatan tambahan, praktek yoga prenatal dapat ditambahkan sebagai kegiatan tambahan pada akhir pertemuan sehingga diharapkan saat di rumah ibu hamil dapat mempraktikkan Gerakan tersebut. Berdasarkan hasil survey penelitian di desa longkek, ditemukan ibu hamil memiliki resiko pre eklamsi sebanyak 28 %, sehingga dalam Upaya penurunan kejadian preeklamsi perlu dilakukan koordinasi dengan bidan desa longkek Galis untuk pelaksanaan Latihan yoga prenatal pada ibu hamil sebagai Latihan tambahan yang dapat dilaksanakan saat kelas ibu hamil, berkenaan dengan kegiatan tersebut ijin pelaksanaan Latihan yoga prenatal pada ibu hamil di desa longke galis telah dilakukan sebagai komitmen dukungan upaya penurunan kejadian pre eklamsi pada ibu hamil di desa tersebut. Latihan yoga prenatal ini diberikan pada 30 ibu hamil, diawali dengan fasilitasi

pelaksanaan kelas ibu hamil, pemberian edukasi Kesehatan, fasilitasi pemeriksaan kehamilan, dan diakhiri dengan demonstrasi Latihan senam yoga prenatal yang secara aktif melibatkan ibu hamil, serta penyerahan media edukasi berupa booklet yoga prenatal pada ibu hamil. Harapannya diakhir kegiatan Latihan yoga prenatal tersebut, ibu hamil berkomitmen mempraktekkan secara mandiri kegiatan yoga prenatal di rumah dengan memanfaatkan media booklet yang telah diterima.

2. METODE

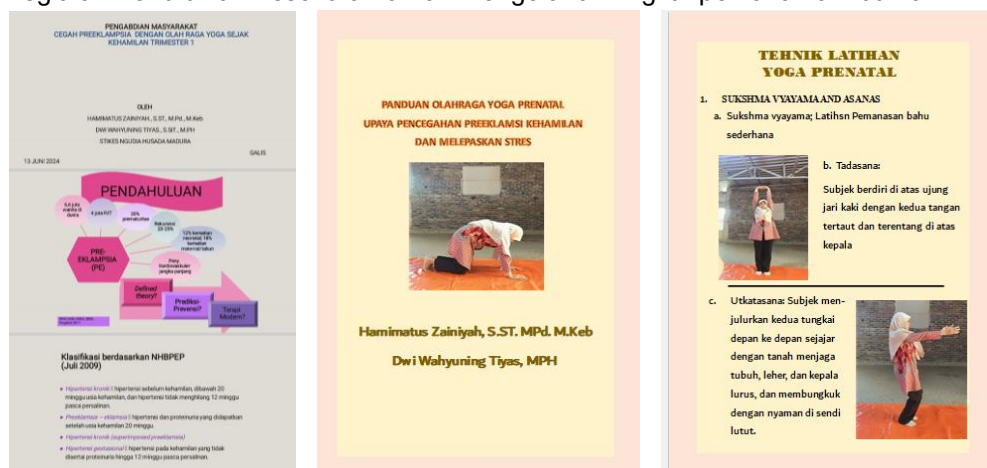
Dalam Upaya mendukung pencegahan pre eklamsi pada ibu hamil dilakukan serangkaian kegiatan meliputi

- Pemberian kegiatan Pendidikan Kesehatan pada ibu hamil dan keluarga, kegiatan diawali dengan persiapan materi tentang kehamilan, preeklamsi kehamilan, dan Upaya pencegahan, pembuatan media edukasi booklet, PPT, Video. Pembuatan kuesioner post tes kegiatan.
- Fasilitasi pelaksanaan Latihan yoga prenatal, metode dilaksanakan dengan metode demonstrasi untuk setiap Langkah Latihan yoga prenatal, sasaran kegiatan ibu hamil, media yang digunakan audio visual dan Booklet, diharapkan semua ibu hamil yang hadir aktif melaksanakan Latihan yoga prenatal dan berkomitmen menjalankan Latihan secara mandiri di rumah.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Latihan relaksasi yoga prenatal sebagai dukungan Upaya pencegahan preeklamsi kehamilan yang dilakukan pada Ibu hamil di desa longkek galis Bangkalan-Madura dilakukan dengan tahapan Langkah sebagai berikut:

- Pelaksanaan kegiatan Pendidikan Kesehatan pada ibu hamil dan keluarga, tersedia materi Pendidikan Kesehatan tentang preeklamsi kehamilan, dan Upaya pencegahan. Tersedianya media edukasi booklet, PPT, Video, serta tersedianya kuesioner post tes kegiatan Pendidikan Kesehatan untuk mengetahui Tingkat pemahaman ibu hamil.



Terlaksananya kegiatan Pendidikan Kesehatan pada ibu hamil



Gambar 1. Pemberian Pendidikan Kesehatan pada ibu hamil dalam kegiatan pengabdian Masyarakat

Berdasarkan hasil post tes setelah dilaksanakan kegiatan Pendidikan Kesehatan pada ibu hamil bahwa Sebagian besar ibu hamil memiliki kriteria pengetahuan pada kategori baik dengan mampu menjawab pertanyaan benar diatas 76%, fasilitator menciptakan suasana belajar dengan penerapan metode penyampaian informasi dua arah pada ibu hamil, Fasilitator tidak hanya menerapkan metode ceramah, namun juga menerapkan metode diskusi, demontrasi sehingga ibu hamil terlibat aktif dalam kegiatan Pendidikan Kesehatan. Fasilitator menggunakan media informasi berupa bahan presentasi, video dan buku, media, pemanfaatan media dalam kegiatan Pendidikan Kesehatan menggunakan stimulus berupa audio visual, dan gerak meningkatkan penyerapan informasi yang diterima oleh ibu hamil, sehingga penggunaan media informasi tersebut meningkatkan pengetahuan, pemahaman, kemampuan dan pengalaman ibu hamil tentang Pencegahan Pre eklamsi dan praktik Latihan Yoga prenatal yang disampaikan oleh fasilitator.

- b. Fasilitasi pelaksanaan Latihan yoga prenatal. latihan Yoga prenatal pada individu hamil yang mengalami resiko hipertensi kehamilan sangat dianjurkan selain karen a hemat biaya, Latihan yoga memberikan efek menurunkan tekanan darah memberikan rasa nyaman pada ibu (makhija et al, 2021). Latihan Yoga prenatal pada ibu hamil dengan resiko hipertensi kehamilan dilakukan dengan metode demontrasi, fasilitator mendemontrasikan langsung tahapan Latihan yoga prenatal pada ibu hamil, diharapkan penggunaan metode demontrasi tersebut, para ibu hamil mampu menirukan Gerak sesuai tahapan prosedur Langkah kegiatan yoga prenatal. sasaran langsung kegiatan yoga prenatal adalah ibu hamil yang memiliki resiko hipertensi kehamilan, sedangkan sasaran tidak langsung adalah pendamping serta bidan. media informasi yang digunakan pada kegiatan demontrasi yoga prenatal memanfaatkan media audio visual dengan diiringi oleh musik, media Booklet berisi tahapan yoga prenatal yang diberikan pada ibu hamil untuk digunakan sebagai panduan Latihan di rumah bagi semua ibu hamil yang hadir.



Gambar 2. Demonstrasi Latihan Yoga prenatal pada ibu hamil sebagai Dukungan Upaya Pencegahan Preeklamsi kehamilan

Berdasarkan penilaian observasi praktek yoga prenatal pada semua ibu hamil yang hadir dan telah menirukan Gerakan Latihan yoga prenatal secara Bersama-sama ditemukan bahwa semua ibu hamil Secara individu mengungkapkan perasaan tenang setelah menirukan Gerakan yoga prenatal yang telah didemonstrasikan oleh fasilitator, dan semua ibu hamil ingin menjalankan Latihan yoga prenatal secara mandiri di rumah sebagai bentuk kegiatan olah raga sehari-hari di rumah.

4. KESIMPULAN

Peningkatan tekanan darah diatas 140 mmhg pada ibu hamil beresiko menjadi preeklamsi-eklamsi selama kehamilan, guna meminimalisir resiko terjadinya peningkatan tekanan darah yang berkelanjutan dan berulang dibutuhkan terapi alternatif tanpa pengesampingan pengobatan. Bentuk Latihan relaksasi untuk mengembalikan tubuh ke kondisi tenang, Latihan yang dapat dilakukan adalah Latihan yoga prenatal. Latihan yang menggabungkan meditasi, relaksasi, olah tehnik pernafasan dan postur, mampu memberikan efek menguntungkan dalam mengurangi tekanan selama kehamilan. Fasilitator Latihan yoga prenatal pada ibu hamil beresiko Preeklamsi didesa Longkek kecamatan galis memberikan hasil rasa tenang setelah ibu hamil menirukan Latihan yoga prenatal yang telah didemonstrasikan oleh fasilitator, semua ibu hamil ingin menjalankan Latihan yoga prenatal secara mandiri di rumah sebagai bentuk olah raga sehari-hari di rumah. Pemberian Pendidikan Kesehatan tentang pencegahan preeklamsi dan Latihan yoga prenatal dengan menggunakan media edukasi berupa media presentasi, booklet yoga prenatal, dan penggunaan video yang menerapkan metode audio visual oleh fasilitator mampu menempatkan pengetahuan ibu hamil pada kategori baik dan meningkatkan kemauan ibu hamil dalam melaksanakan Latihan yoga prenatal dalam mendukung Upaya pencegahan timbulnya Preeklamsi. Dibutuhkan pendampingan, demonstrasi, panduan oleh fasilitator pada ibu hamil untuk keberlangsungan Upaya pencegahan preeklamsi melalui Latihan yoga prenatal.

DAFTAR PUSTAKA

Ganjekar S, Virupaksha Shanmugam Harve, Hemant Bhargav, Prerna Kukreti, Shubhangi Dere, Urvashi Thukral, Pratima Thamke, Manju Puri, Manjunath NandiKrishnamurthy.2024. The Pregnancy Tele-yoga Module to Combat Stress, Anxiety, and Depression Associated with Pregnancy: An Exploratory Open-Label Multicentric Study. <http://journals.lww.com/ijoy by BhDMf5ePHKav1zEoum1tQfN4a+kJLhEZgbslHo4XMi0hCywCX1AWnYQp/IIQrHD3i3D0OdRyi7TvSFI4Cf3VC4/OAVpDDa8KKGKV0Ymy+78= on 06/03/2024>

- Makhija, A., Khatik, N., & Raghunandan, C. (2021). A randomized control trial to study the effect of integrated yoga on pregnancy outcome in hypertensive disorder of pregnancy. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 43. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101366>
- Rr. Sri Endang Pujiastuti¹, Sawab², Safitri Zummy Afiyati. 2019. Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Perawat Indonesia*, Volume 3 No 1, Hal 36 – 47
- Yusnita Julyarni Akri¹, Donny Yunamawan. 2022. Studi Pengaruh Aktivitas Fisik Dan Stres Selama Kehamilan Terhadap Kejadian Preeklamsia Ibu Hamil Trimester II Dan III. *Jurnal Biomed Science* Vol.10,No.2,2022,hal 24-36 Tersedia online di <https://jurnal.unitri.ac.id/index.php/biomed> (p-ISSN: 2338-5189)
- Zainiyah Hamimatus. 2024. Strategi Penatalaksanaan Preeklampsia Berbasis Molekuler. Bangkalan: STIKes NHM