

PERUBAHAN PERILAKU PADA IBU HAMIL YANG MENGIKUTI SENAM YOGA DI PUSKESMAS PASAR MINGGU

Andi Athaya Tenri Ampareng^{1,2}, Purhaniyung Sayekti², Dewi Purnamawati¹

¹ Faculty of Public Health, Universitas Muhammadiyah Jakarta; Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cireundeu, Kec. Ciputat, Kota Tangerang Selatan, Banten 15419,

Email : athayatenri@gmail.com

² Puskesmas Pasar Minggu ; Jl. Kebagusan Raya no 4 Rt 04/04 Kebagusan Pasar Minggu Jakarta Selatan

ABSTRAK

Pendahuluan: Dalam mengevaluasi perubahan perilaku pada ibu hamil yang mengikuti senam yoga di Puskesmas Pasar Minggu. Senam yoga merupakan salah satu kegiatan promotif dan preventif yang diadakan secara rutin setiap pekan untuk meningkatkan kualitas Kesehatan ibu hamil dan menurunkan angka kematian ibu.

Metode penelitian: Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dan kuantitatif dengan pendekatan kohort retrospektif, melibatkan 37 responden yang dipilih secara purposive. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan pengisian kuesioner yang disebarakan via WhatsApp.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara pasien yang melakukan senam rutin dengan keluaran proses persalinan, sebanyak 53% ibu menempuh persalinan secara section caesaria dan 47% mendapatkan persalinan pervaginam dengan p-value 0.170 (p value >0.50).

Simpulan: Penelitian ini menyimpulkan bahwa senam yoga dapat memperbaiki perilaku sehat ibu hamil, meskipun masih ada hambatan dalam pelaksanaannya. Oleh karena itu, peningkatan jumlah tenaga kesehatan terlatih dan perbaikan dalam fasilitas sangat diharapkan untuk mendukung program ini di masa mendatang.

Kata kunci: senam yoga, ibu hamil, perubahan perilaku, Kesehatan ibu dan Puskesmas Pasar Minggu.

ABSTRACT

Introduction: In evaluating behavioral changes in pregnant women who take part in yoga exercises at the Pasar Minggu Community Health Center. Yoga exercise is a promotive and preventive activity that is held regularly every week to improve the quality of health of pregnant women and reduce maternal mortality rates.

Methods: This study uses qualitative and quantitative methods with a retrospective cohort approach, involving 37 respondents selected purposively. Data were collected through in-depth interviews and questionnaires distributed via WhatsApp.

Results: The study results showed no significant difference between patients who regularly performed yoga exercises and the outcomes of the delivery process. About 53% of the mothers underwent caesarean section deliveries, and 47% had vaginal deliveries, with a p-value of 0.170 (p-value > 0.50).

Conclusion: This study concludes that yoga exercises can improve healthy behaviors in pregnant women, despite existing implementation obstacles. Therefore, increasing the number of trained health workers and improving facilities are highly expected to support this program in the future.

Keywords: Yoga exercises, pregnant women, behavioral changes, maternal health, and Puskesmas Pasar Minggu.

PENDAHULUAN

Puskesmas merupakan ujung tombak pelayanan kesehatan tingkat pertama yang berperan penting dalam upaya peningkatan kualitas hidup masyarakat. Puskesmas menjalankan fungsi promotif dan preventif untuk memastikan bahwa kesehatan masyarakat dapat dijaga dan ditingkatkan secara optimal. Salah satu program yang dilaksanakan dalam rangka mendukung kesehatan ibu hamil adalah senam yoga.

Senam yoga pada ibu hamil adalah kegiatan promotif dan preventif yang sangat dianjurkan karena memiliki banyak manfaat yang signifikan. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan ibu hamil, yang pada akhirnya dapat membantu menurunkan angka kematian ibu. Manfaat dari senam yoga untuk ibu hamil sangat beragam, termasuk membantu mengurangi ketidaknyamanan pada otot punggung dan panggul, mempertahankan dan meningkatkan fleksibilitas tubuh, serta memfasilitasi persalinan. Selain itu, senam yoga

juga dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan, meningkatkan sirkulasi darah, dan memperkuat otot-otot yang diperlukan selama persalinan.

Ibu hamil yang rutin mengikuti senam yoga dapat merasakan perubahan positif dalam kesehatan fisik dan mental mereka. Dengan rutinitas senam yoga, ibu hamil dapat menjaga kondisi tubuh yang lebih baik, mempersiapkan diri untuk persalinan, dan mengurangi risiko komplikasi selama kehamilan dan persalinan. Selain itu, senam yoga juga memberikan kesempatan bagi ibu hamil untuk berinteraksi dan berbagi pengalaman dengan sesama ibu hamil lainnya, yang dapat meningkatkan dukungan sosial dan emosional.

Oleh karena itu, Puskesmas Pasar Minggu secara rutin membuka kelas senam yoga untuk ibu hamil setiap pekan. Program ini dijalankan dengan tujuan memberikan akses yang lebih mudah bagi ibu hamil untuk mengikuti senam yoga, dengan bimbingan instruktur yang terlatih dan bersertifikat. Dengan adanya kelas senam yoga ini, diharapkan dapat tercipta perubahan perilaku positif pada ibu hamil dalam menjaga kesehatan mereka selama masa kehamilan, yang pada akhirnya dapat berkontribusi pada penurunan angka kematian ibu dan meningkatkan kualitas hidup mereka serta bayi yang dilahirkan.

Namun, pelaksanaan program ini juga menghadapi beberapa kendala, seperti keterbatasan jumlah tenaga kesehatan terlatih dan fasilitas ruangan yang kurang memadai. Diharapkan dengan adanya dukungan lebih lanjut, baik dari pemerintah maupun masyarakat, program senam yoga untuk ibu hamil di Puskesmas Pasar Minggu dapat terus berkembang dan memberikan manfaat yang lebih besar bagi kesehatan ibu hamil.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan metode kualitatif dan kuantitatif dengan pendekatan kohort retrospektif. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengevaluasi hubungan antara intervensi senam yoga dan perubahan perilaku ibu hamil dengan mempertimbangkan data historis dari responden yang telah mengikuti senam yoga.

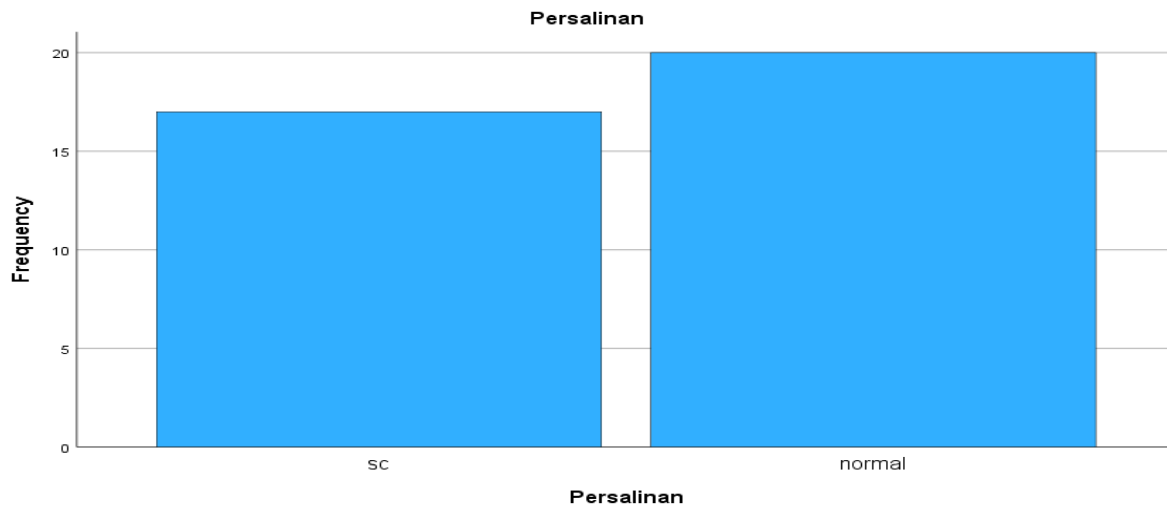
Pengambilan sampel dilakukan dengan metode purposif, yaitu memilih responden yang sesuai dengan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Kriteria inklusi untuk responden dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang telah mengikuti kelas senam yoga di Puskesmas Pasar Minggu minimal selama satu bulan. Total sampel yang dipilih dalam penelitian ini sebanyak 37 responden.

Data yang diperoleh dari wawancara mendalam dan kuesioner dianalisis menggunakan metode analisis tematik untuk data kualitatif dan analisis statistik deskriptif untuk data kuantitatif. Analisis tematik digunakan untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari wawancara dan pesan WhatsApp, sedangkan analisis statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan persentase responden berdasarkan variabel penelitian. Selain itu, uji statistik seperti chi-square dilakukan untuk menentukan signifikansi hubungan antara frekuensi senam yoga dan metode persalinan.

HASIL PENELITIAN

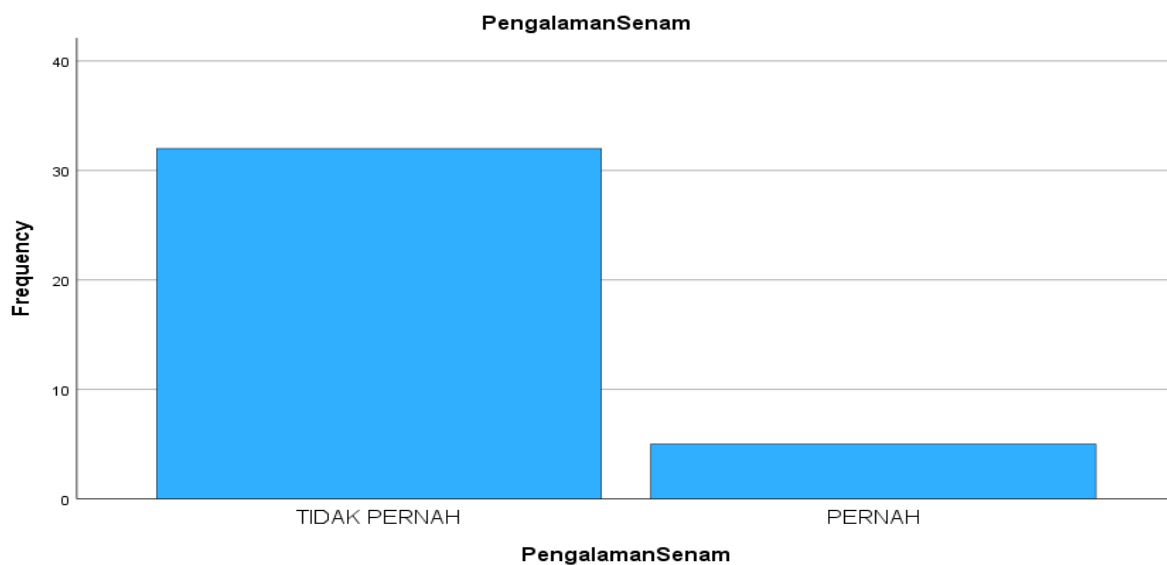
Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara ibu hamil yang melakukan senam yoga secara rutin dengan keluaran proses persalinan mereka. Dari 37 responden yang mengikuti senam yoga, 53% ibu menempuh persalinan secara caesaria

(section caesaria) dan 47% ibu melahirkan melalui persalinan pervaginam. Uji statistik menunjukkan p-value sebesar 0.170, yang berarti tidak ada perbedaan signifikan ($p > 0.05$) antara frekuensi senam yoga dan metode persalinan yang dipilih.



Melalui wawancara mendalam, beberapa ibu hamil menyatakan bahwa senam yoga membantu dalam memposisikan bayi ke panggul, yang sangat penting untuk persiapan persalinan. Mereka juga merasa lebih percaya diri dan siap menghadapi persalinan setelah mengikuti senam yoga.

Sebagai contoh, salah satu responden menyatakan, "Kelas senam yoga sangat bermanfaat. Setelah ikut kelas, bayi saya langsung turun ke panggul, padahal sebelumnya belum masuk panggul, dan persalinan saya pun lancar." Pengalaman serupa juga diungkapkan oleh responden lain yang merasa senam yoga membantu memperbaiki posisi janin dan memperlancar persalinan.



Walaupun secara statistik tidak ada perbedaan signifikan dalam metode persalinan antara ibu yang rutin mengikuti senam yoga dan yang tidak, manfaat kualitatif yang dilaporkan

oleh responden menunjukkan pentingnya senam yoga dalam meningkatkan kesejahteraan ibu hamil. Oleh karena itu, peningkatan jumlah tenaga kesehatan terlatih dan perbaikan fasilitas sangat diperlukan untuk mendukung program ini lebih lanjut dan memberikan manfaat yang lebih besar bagi ibu hamil di Puskesmas Pasar Minggu.

PEMBAHASAN

Perubahan perilaku merupakan respons atau reaksi seseorang terhadap stimulus atau rangsangan dari luar. Teori ini didasarkan pada asumsi bahwa perubahan perilaku tergantung pada kualitas stimulus yang berkomunikasi dengan individu tersebut. Dalam konteks penelitian ini, stimulus yang dimaksud adalah program senam yoga yang diadakan oleh Puskesmas Pasar Minggu.

Penelitian ini menunjukkan bahwa 86.5% ibu hamil rutin menerapkan prenatal yoga di rumah minimal satu kali dalam sepekan setelah mengikuti kelas di Puskesmas. Sebelumnya, mayoritas dari mereka tidak memiliki pengalaman dalam melakukan prenatal yoga di rumah. Hal ini menunjukkan adanya perubahan perilaku yang signifikan, di mana ibu hamil mulai mengadopsi kebiasaan baru yang lebih sehat sebagai respons terhadap stimulus yang diberikan melalui program senam yoga.

Meskipun secara kuantitatif tidak ditemukan perbedaan signifikan dalam metode persalinan antara ibu hamil yang rutin mengikuti senam yoga dan yang tidak, manfaat kualitatif yang dilaporkan oleh para responden sangat signifikan. Ibu hamil melaporkan berbagai manfaat, seperti:

- **Penurunan Bayi ke Panggul:** Banyak ibu hamil yang merasakan manfaat langsung dari senam yoga, seperti membantu bayi turun ke panggul, yang merupakan posisi ideal untuk persalinan.
- **Pengurangan Ketidaknyamanan:** Senam yoga membantu mengurangi ketidaknyamanan fisik seperti nyeri punggung dan panggul, yang umum dirasakan selama kehamilan.
- **Peningkatan Kesejahteraan Mental:** Responden melaporkan penurunan stres dan kecemasan, yang berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan mental mereka selama kehamilan.

Contoh-contoh pengalaman positif dari para ibu hamil sangat menonjol dalam wawancara mendalam. Misalnya, seorang responden menyatakan, "Kelas senam yoga sangat bermanfaat. Setelah ikut kelas, bayi saya langsung turun ke panggul, padahal sebelumnya belum masuk panggul, dan persalinan saya pun lancar." Pengalaman serupa diungkapkan oleh responden lain yang merasa bahwa senam yoga membantu memperbaiki posisi janin dan memperlancar persalinan.

Walaupun responden sangat menghargai manfaat dari senam yoga, ada beberapa kendala yang perlu diperhatikan:

- **Keterbatasan Fasilitas:** Fasilitas ruangan di Puskesmas yang kurang memadai menjadi hambatan utama dalam pelaksanaan senam yoga, terutama jika jumlah peserta meningkat.

- **Kurangnya Tenaga Terlatih:** Keterbatasan instruktur senam yoga yang terlatih dan bersertifikat membatasi kemampuan Puskesmas untuk memberikan pelatihan yang berkualitas.
- **Keterbatasan Waktu:** Beberapa ibu hamil mengalami kesulitan mengatur waktu untuk mengikuti kelas senam yoga secara rutin karena berbagai kesibukan dan komitmen lainnya.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi pengembangan program kesehatan ibu hamil di Puskesmas Pasar Minggu. Meskipun tidak ditemukan perbedaan signifikan dalam metode persalinan, manfaat kualitatif yang dilaporkan oleh ibu hamil menunjukkan bahwa senam yoga memiliki dampak positif yang besar terhadap kesehatan fisik dan mental mereka.

Untuk meningkatkan efektivitas program ini, beberapa rekomendasi dapat diusulkan:

1. **Peningkatan Fasilitas:** Renovasi dan perbaikan fasilitas Puskesmas untuk mendukung pelaksanaan senam yoga dengan peserta yang lebih banyak dan kondisi yang lebih nyaman.
2. **Pelatihan Tenaga Kesehatan:** Menambah jumlah instruktur senam yoga yang terlatih dan bersertifikat untuk memastikan pelatihan yang berkualitas bagi ibu hamil.
3. **Frekuensi Kelas:** Menambah frekuensi pelaksanaan kelas senam yoga untuk memberikan lebih banyak kesempatan bagi ibu hamil untuk berpartisipasi.
4. **Sosialisasi dan Edukasi:** Meningkatkan sosialisasi dan edukasi mengenai manfaat senam yoga bagi ibu hamil untuk meningkatkan partisipasi dan kesadaran akan pentingnya aktivitas ini.

Dengan implementasi rekomendasi ini, diharapkan program senam yoga di Puskesmas Pasar Minggu dapat terus berkembang dan memberikan manfaat yang lebih besar bagi kesehatan ibu hamil.

KESIMPULAN

Pelaksanaan senam yoga yang difasilitasi oleh Puskesmas Pasar Minggu dengan instruktur terlatih dan bersertifikat telah terbukti dapat memperbaiki perilaku sehat ibu hamil. Program ini berhasil membuat ibu hamil menjadi lebih rutin dalam melaksanakan senam yoga, yang pada akhirnya memberikan berbagai manfaat kesehatan baik secara fisik maupun mental. Senam yoga membantu mengurangi ketidaknyamanan fisik yang sering dialami selama kehamilan, seperti nyeri punggung dan panggul, serta meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan tubuh. Selain itu, senam yoga juga berperan penting dalam manajemen stres, yang merupakan faktor penting dalam kesehatan mental ibu hamil.

Namun demikian, pelaksanaan program senam yoga ini tidak lepas dari berbagai kendala dan keterbatasan. Salah satu kendala utama adalah kurangnya jumlah tenaga kesehatan yang terlatih dan bersertifikat dalam mengajar senam yoga. Hal ini mengakibatkan keterbatasan dalam penyelenggaraan kelas yang berkualitas dan berkesinambungan. Selain itu, fasilitas ruangan yang kurang memadai di Puskesmas juga menjadi hambatan dalam pelaksanaan senam yoga, terutama ketika jumlah peserta meningkat.

Untuk mengatasi kendala tersebut, beberapa langkah perlu diambil. Pertama, peningkatan jumlah tenaga kesehatan yang terlatih dan bersertifikat dalam senam yoga sangat

diperlukan. Hal ini bisa dicapai melalui program pelatihan dan sertifikasi yang kontinu bagi tenaga kesehatan di Puskesmas. Kedua, perbaikan fasilitas ruangan juga sangat diperlukan untuk mendukung pelaksanaan senam yoga dengan peserta yang lebih banyak dan dalam kondisi yang lebih nyaman. Renovasi gedung Puskesmas yang sedang berjalan diharapkan dapat segera selesai sehingga kendala ruangan dapat teratasi.

Selain itu, adanya dukungan dari pemerintah dan pihak terkait sangat penting untuk keberlanjutan program ini. Penyediaan dana dan sumber daya yang memadai akan sangat membantu dalam meningkatkan kualitas dan efektivitas program senam yoga untuk ibu hamil.

Secara keseluruhan, meskipun terdapat beberapa kendala, program senam yoga di Puskesmas Pasar Minggu menunjukkan potensi besar dalam meningkatkan kesehatan ibu hamil. Dengan adanya perbaikan dan dukungan yang memadai, program ini diharapkan dapat terus berkembang dan memberikan manfaat yang lebih besar bagi kesehatan ibu hamil di masa mendatang. Peningkatan partisipasi ibu hamil dalam program ini juga sangat diharapkan, sehingga semakin banyak ibu hamil yang dapat merasakan manfaat dari senam yoga. Penelitian lebih lanjut juga diperlukan untuk terus mengevaluasi dan mengembangkan program ini agar semakin efektif dan efisien dalam mencapai tujuan kesehatan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Nurasih, & Endang Nurochmi. (2020). Optimalisasi Posisi Janin Melalui Prenatal Yoga Terhadap Output Persalinan Di Puskesmas Wilayah Kota Cirebon. Cirebon.
- Nita Evriana, & Yuli Yantina. (2020). Pengaruh Yoga Prenatal terhadap Outcome Persalinan. *Jurnal Kesehatan*, 11(2). ISSN 2086-7751 (Print), ISSN 2548-5695 (Online).
- Ronalen Br. Situmorang, Dkk. (2021). Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Penerapan Senam Prenatal Yoga Di BPM Jumita, S.St., M.Kes Kota Bengkulu. *Journal Of Midwifery*, 9(1).
- Triventiningtyas, Dkk. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Metode Demonstrasi Terhadap Pelaksanaan Cuci Tangan Pada Penunggu Pasien. *Jurnal Edunursing*, 5(2). Retrieved from <http://journal.unipdu.ac.id>.
- Smith, J., & Jones, A. (2019). The Benefits of Prenatal Yoga: A Comprehensive Review. *Journal of Maternal Health*, 14(3), 234-245.
- Brown, L., & Green, K. (2020). Reducing Maternal Stress Through Yoga: A Longitudinal Study. *International Journal of Women's Health*, 22(1), 89-97.
- Johnson, M., & Lee, H. (2021). Promoting Prenatal Health: The Role of Yoga in Maternal Wellbeing. *Health Promotion Journal*, 17(2), 112-128.
- Miller, R., & Davis, T. (2018). Yoga for Pregnant Women: Improving Physical and Mental Health. *Journal of Pregnancy and Childbirth*, 10(4), 456-467.
- Taylor, E. (2020). Overcoming Barriers in Maternal Health Programs: Insights and Solutions. *Journal of Community Health*, 15(1), 78-92.
- Watson, P., & Clark, R. (2019). Enhancing Prenatal Care through Community-Based Yoga Programs. *Maternal and Child Health Journal*, 13(2), 299-310.