

PEDULI KESEHATAN IBU HAMIL DI MASYARAKAT MELALUI LATIHAN KOMBO YOGA ROMLA (KOMBINASI YOGA DAN AROMATERAPI LAVENDER) DAN DETEKSI KOMPLIKASI IBU HAMIL

Shinta Wurdiana Rhomadona¹, Sedy Firza Novilia Tono², Asti Rahayu³

^{1,2}Prodi DIII Kebidanan, STIKES William Booth Surabaya. Jl.Cimanuk No.20 Surabaya

³Prodi SI Farmasi, Universitas PGRI Adi Buana. Jl.Dukuh Menanggal XII, Surabaya

Email : shintawurdiana24@gmail.com

ABSTRAK

Upaya percepatan penurunan AKI telah dilakukan dengan menjamin agar setiap ibu mampu mengakses pelayanan kesehatan yang berkualitas, namun sayangnya cakupan pelayanan kesehatan ibu hamil K6 di Jawa Timur masih rendah yaitu 58,7%. Kondisi tersebut menggambarkan masih banyak ibu hamil yang belum mendapatkan pelayanan secara komprehensif. Puskesmas Gunung Anyar adalah salah satu Puskesmas yang dijadikan pilot proyek Dinkes Kota Surabaya dalam upaya menurunkan AKI karena masih ditemukannya kematian ibu di sana. Walaupun hanya 1 kematian, namun tidak ada toleransi selama masih ada AKI. Hasil penelusuran ke Posyandu diketahui bahwa belum ada integrasi kegiatan Posyandu dengan pemeriksaan kehamilan, kemudian kesadaran untuk rutin memeriksakan diri dan cek laboratorium juga masih rendah. Selain itu banyak ibu hamil disana yang memiliki gangguan tidur terlihat dari keluhan saat ANC, padahal kurang tidur pada ibu hamil dapat menyebabkan efek samping yang membahayakan ibu dan janin. Upaya-upaya untuk mengatasi kesulitan tidur bisa dilakukan dengan yoga dan aromaterapi bahwa cara tersebut dapat membuat rileks sehingga dapat memperbaiki kualitas tidur ibu hamil tersebut. Berdasarkan masalah tersebut, maka perlu dilakukan beberapa upaya menurunkan AKI melalui PkM dengan mengadakan kegiatan latihan “Kombo Yoga Romla” (Kombinasi Yoga dan Aromaterapi Lavender) dan Deteksi Komplikasi Ibu Hamil” dengan tujuan meningkatkan pengetahuan, kualitas tidur, dan kesehatan ibu hamil sebagai deteksi komplikasi kehamilan sehingga diharapkan dapat menekan AKI. Hasil dari kegiatan ini adalah terjadi peningkatan kualitas tidur peserta dari 26,7% yang memiliki kualitas tidur baik menjadi 86,7%, kemudian terjadi peningkatan pengetahuan dari 31,1% berpengetahuan baik menjadi 86,7%.

Kata kunci : Aromaterapi Lavender, Deteksi Komplikasi, Ibu Hamil, Yoga.

ABSTRACT

Efforts have been made to accelerate the reduction of MMR by ensuring that every mother is able to access quality health services, but unfortunately health service coverage for K6 pregnant women in East Java is still low, namely 58.7%. This condition shows that there are still many pregnant women who have not received comprehensive services. Gunung Anyar Community Health Center is one of the community health centers that has been used as a pilot project for the Surabaya City Health Office in an effort to reduce the MMR because maternal deaths are still being found there. Even though there is only 1 death, there is no tolerance as long as AKI persists. The results of investigations into Posyandu revealed that there was no integration of Posyandu activities with pregnancy checks, and awareness of routine self-examinations and laboratory checks was also still low. Apart from that, many pregnant women there have sleep disorders as seen from complaints during ANC, even though lack of sleep in pregnant women can cause side

effects that are harmful to the mother and fetus. Efforts to overcome sleep difficulties can be done with yoga and aromatherapy, which can relax and improve the sleep quality of pregnant women. Based on this problem, it is necessary to make several efforts to reduce MMR through PkM by holding training activities "Combo Yoga Romla" (Combination of Yoga and Lavender Aromatherapy) and Complication Detection of Pregnant Women" with the aim of increasing knowledge, sleep quality and health of pregnant women as a means of detecting complications. pregnancy so it is hoped that it can suppress AKI. The result of this activity was an increase in participants' sleep quality from 26.7% who had good sleep quality to 86.7%, then there was an increase in knowledge from 31.1% who had good knowledge to 86.7%.

Key word: Lavender Aromatherapy, Detection of Complications, Pregnant women, Yoga.

PENDAHULUAN

Di Indonesia, AKI masih menjadi masalah yang serius dimana saat ini masih menempati urutan tertinggi di ASEAN yaitu 307 per 100.000 kelahiran hidup, artinya lebih dari 18.000 ibu tiap tahun atau dua ibu tiap jam meninggal oleh sebab yang berkaitan dengan kehamilan, persalinan, dan nifas⁽¹⁻²⁾. Angka tersebut tentunya masih jauh dari target nasional yang ditentukan yaitu 183 per 100.000 KH di tahun 2024. Jawa Timur sendiri merupakan provinsi dengan jumlah kematian ibu terbesar pada 2021, yakni mencapai 1.279 jiwa (17,31%)⁽³⁾. Upaya percepatan penurunan AKI telah dilakukan dengan menjamin agar setiap ibu mampu mengakses pelayanan kesehatan yang berkualitas, seperti salah satunya adalah pelayanan kesehatan ibu hamil yang komprehensif. Kemenkes RI menetapkan pemeriksaan ibu hamil dilakukan minimal sebanyak 6 kali (K6) selama 9 bulan sebagai bentuk komitmen untuk penyediaan layanan esensial bagi ibu hamil. Namun sayangnya menurut data Kemenkes tahun 2021, cakupan pelayanan kesehatan ibu hamil K6 di Jawa Timur masih rendah yaitu 58,7% dibanding

rata-rata nasional yaitu 63%⁽⁴⁾. Kondisi ini dapat menggambarkan masih banyak ibu hamil yang belum mendapatkan pelayanan secara komprehensif. Selain itu kendala yang dihadapi dalam pelaksanaan pelayanan kesehatan ibu hamil adalah kualitas pelayanan yang harus ditingkatkan, diantaranya pemenuhan semua komponen pelayanan kesehatan ibu hamil harus diberikan saat kunjungan (standar 10T) yang didalamnya terdapat pemeriksaan laboratorium (pemeriksaan Hb, pemeriksaan urine, golongan darah), pemberian tablet darah, dan lainya⁽⁵⁾.

Puskesmas Gunung Anyar adalah salah satu Puskesmas yang dijadikan pilot proyek Dinkes Kota Surabaya dalam upaya menurunkan AKI karena masih ditemukannya kematian ibu di sana⁽⁶⁾. Walaupun hanya ditemukan 1 kematian ibu, namun tidak ada toleransi selama masih ada angka kematian. Berdasarkan hasil penelusuran ke Posyandu di wilayah kelurahan Gunung Anyar mengatakan bahwa belum ada integrasi kegiatan Posyandu dengan pemeriksaan kehamilan.

Posyandu lebih banyak kegiatan untuk kesehatan bayi dan balita, padahal peran masyarakat sangat penting dalam menurunkan AKI. Masalah berikutnya adalah masih rendahnya kesadaran ibu hamil untuk rutin melakukan pemeriksaan kehamilan dan laboratorium di Puskesmas dengan berbagai alasan, baik mengeluh masalah pembiayaan karena sebagian besar penduduk di wilayah Gunung Anyar banyak penduduk musiman dan tingkat ekonomi rendah, alasan lainnya tidak ada waktu, karena pagi mereka harus bekerja, walaupun adakalanya ibu hamil sesekali memeriksakan diri ke Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB) di wilayah kelurahan Gunung Anyar namun pemeriksaan kehamilannya tidak termasuk melakukan pemeriksaan laboratorium rutin, sehingga standar pelayanan kehamilan 10T belum tercapai. Selain itu tergalilagi dari TPMB bahwa banyak ibu hamil disana yang mempunyai masalah gangguan tidur, terlihat dari tiap kunjungan ibu hamil sering tercatat keluhan gangguan tidur, ketika dilakukan anamnesa, ibu sering terbangun pada malam hari karena rangsangan BAK yang kemudian membuat sulit untuk tidur pulas kembali, kemudian rasa cemas dalam menghadapi persalinan juga membuat insomnia karena terlalu memikirkan proses persalinan yang akan dihadapi nanti. Keluhan nyeri punggung dan rasa tidak nyaman saat tidur juga membuat mereka tidak nyaman dalam tidurnya, sehingga perlunya penanganan

yang sekiranya aman dan nyaman untuk ibu hamil. Ibu hamil yang mempunyai kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi kesehatan ibu dan bayi baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Hasil klinis yang merugikan termasuk peningkatan risiko gangguan hipertensi gestasional, intoleransi glukosa, persalinan prematur, dan depresi pascapersalinan⁽⁷⁾. Akibat lanjutan dari gangguan tidur ini adalah depresi dan bayi yang dilahirkan memiliki sedikit waktu tidur yang dalam⁽⁸⁾⁽⁹⁾.

Upaya-upaya untuk mengatasi kesulitan tidur ini salah satunya dengan yoga dan aromaterapi lavender. Menurut penelitian yang dilakukan penulis sebelumnya dengan judul *Combination Of Prenatal Gentle Yoga Exercises And Lavender Aromaterapy Inhalation To Improving Sleep Quality In Trimester III Pregnant Women* bahwa kombinasi senam yoga dan aromaterapi lavender dapat menghambat peningkatan syaraf simpatetik, sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya sehingga tubuh menjadi rileks⁽¹⁰⁾. Berdasarkan masalah yang telah dijelaskan di atas, maka perlu dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat yaitu **“Peduli Kesehatan Ibu Hamil di Masyarakat Melalui Latihan Kombo Yoga Romla (Kombinasi Yoga dan**

Aromaterapi Lavender) dan Deteksi Komplikasi Ibu Hamil". Kegiatan tersebut sebagai upaya pendampingan aktivitas fisik ibu hamil dalam meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil sekaligus memberikan pelayanan pemeriksaan kehamilan dan laboratorium secara gratis. Penerapan dua kegiatan ini diharapkan mampu mengurangi masalah tidur pada ibu hamil dan deteksi komplikasi pada ibu hamil sebagai deteksi awal terhadap adanya faktor risiko komplikasi kehamilan yang mampu membahayakan nyawa ibu maupun anak melalui bantuan kader Posyandu di wilayah Puskesmas Gunung Anyar.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 19 dan 26 Agustus serta 2 September 2023 di TPMB Lita Anggraeni, Amd.Keb dari pukul 09.00 – 11.00 WIB, diikuti oleh 15 ibu hamil., Amd.Keb dengan teknik latihan kombo yoga romla, penyuluhan kesehatan, pemeriksaan kehamilan, laboratorium (pemeriksaan HB, urin dan golongan darah), USG serta pendampingan latihan kombinasi yoga dan aromaterapi lavender (Kombo Yoga Romla) selama 2 minggu dengan frekuensi 1x tiap minggu. Program pengabdian ini dimulai dari tahap perancangan, tahap latihan, tahap penyampaian kepada masyarakat sampai dengan evaluasi.

Beberapa kegiatan yang akan dilakukan pada pengabdian masyarakat ini antara lain:

- a) Penyuluhan dan Sosialisasi
- b) Pre-Test peserta untuk mengetahui skala kualitas tidur sebelum latihan “Kombo Yoga Romla” dan kuesioner tingkat pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan kesehatan.
- c) Pendampingan Aktivitas Fisik Latihan “Kombo Yoga Romla”
- d) Post-Test setelah sasaran selesai dalam tahap pendampingan selama 2 minggu yaitu skala kualitas tidur dan tingkat pengetahuan.
- e) Layanan Pemeriksaan Kehamilan dan Pemeriksaan Laboratorium (Pemeriksaan HB, Urin Dan Golongan Darah).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Selama kegiatan pengabdian masyarakat yang menjadi tujuan dan hasil pelatihan ini adalah peningkatan pengetahuan setelah dilakukan pretest dan postest, sebagai berikut:

Tabel 1. Peningkatan Pengetahuan Setelah Dilakukan Pretest Dan Postest

Penyuluhan	Pretest						Postest						Total	%
	Baik		Cukup		Kurang		Baik		Cukup		Kurang			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
Manfaat yoga an aromaterapi lavender dalam kehamilan	3	20	5	33,3	7	46,7	13	100	-	-	-	-	15	100
Deteksi komplikasi ibu hamil	5	33,3	3	20	7	46,7	14	93,3	1	6,7	-	-	15	100
Pemeriksaan pemeriksaan kehamilan dan laboratorium secara berkala	6	40	3	20	6	40	10	66,7	5	33,3	-	-	15	100
Rata-Rata	4,7	31,1	3,7	24,4	6,7	44,5	39	86,7	6	13,3	-	-	15	100

Kualitas Tidur	Pretest		Postest	
	Frek	%	Frek	%
Baik	4	26,7	13	86,7
Buruk	11	73,3	2	13,3

Total	15	100	15	100
--------------	-----------	------------	-----------	------------

Berdasarkan hasil pada tabel tersebut jelas bahwa pengetahuan ibu hamil terjadi peningkatan setelah diberikan penyuluhan kesehatan dan kualitas tidur ibu hamil juga mengalami perbaikan. Dari hasil wawancara dengan responden pada kelompok perlakuan diketahui bahwa peningkatan kualitas tidur yang terjadi pada mereka dikarenakan adanya rasa nyaman, rileks dan damai setelah pelaksanaan latihan kombo yoga romla. Mereka bercerita bahwa selama melakukan senam yoga dan menghirup aromaterapi, durasi tidur malam mereka berubah menjadi bertambah lama, kemudian kondisi ketika bangun pagi juga mereka rasakan lebih segar daripada biasanya. Secara fisiologis, gerakan yoga akan membalikkan efek stres yang melibatkan bagian parasimpatetik dari sistem syaraf pusat, sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat berkurang dan akan memperlambat kerja organ tubuh lainnya¹³, akibatnya tubuh akan lebih mudah untuk beristirahat dan tidur, sehingga *Nukleus Supra-Chiasmatic* (NSC) yang sebelumnya tidak bekerja normal dikarenakan saraf *simpatik* dan *parasimpatik* tidak bekerja dapat bekerja kembali dengan normal, NSC akan kembali mengeluarkan hormon pengatur *temperatur* badan, *kortisol*, *growth hormone* yang memegang peranan bangun tidur pada saat stimulasi cahaya terang masuk melalui mata, ketika malam tiba NSC akan merangsang

pengeluaran hormon *melatonin* sehingga orang mengantuk dan tidur, ketika NSC berjalan normal maka NREM dan REM akan terpenuhi sehingga kualitas tidur penderita insomnia akan meningkat¹³. Selain itu menurut peneliti gerakan-gerakan pada yoga juga membawa energi positif untuk penyatuan setiap gerakannya, sehingga tubuh terasa lebih *rilex*, segar dan merasakan ketenangan dalam jiwanya. Seiring dengan itu, tubuh menjadi lebih rileks dan kualitas tidur akan lebih meningkat.

Menurut penelitian lain mengatakan bahwa menghirup aromaterapi lavender memungkinkan memicu pengeluaran endorfin. Endorfin itu sendiri merupakan hormon yang diproduksi oleh tubuh ketika seseorang merasa bahagia dan rileks. Hal ini dapat dibuktikan bahwa dengan menghirup aromaterapi dapat mendorong dan merangsang pengeluaran hormon endorfin yang berdampak menciptakan keadaan rileks dan menimbulkan rasa nyaman pada pasien sehingga pasien dapat mudah untuk tertidur. Teori tersebut memperkuat bahwa aromaterapi lavender berpengaruh positif terhadap gangguan kebutuhan tidur, respon ini dimungkinkan karena pada saat menghirup aroma atau uap dari tungku uap, seseorang menjadi lebih nyaman dan

rileks. Aromaterapi lavender memiliki bau yang khas dan lembut sehingga dapat membuat seseorang menjadi relaks atau santai, disamping itu lavender juga dapat mengurangi rasa tertekan, stress, rasa sakit, emosi yang tidak seimbang, histeria, rasa frustrasi dan kepanikan.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian telah berjalan dengan baik dan lancar. Kegiatan seperti ini dapat dilakukan secara rutin baik di lokasi yang samamaupun di lokasi yang berbeda dengan sasaran masyarakat yang benar-benar membutuhkan pelayanan kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Aryuni HA. Evaluasi Pelaksanaan Jejaring Peduli Kesehatan Ibu dan Anak “Rindu KIA” dalam Penurunan AKI dan AKB di Kabupaten Kulon Progo. Universitas’ Aisyiyah Yogyakarta; 2019.
- [2] Nuraisya W. Deteksi Risiko Tinggi Kehamilan Pada Pelayanan ANC Terpadu di Puskesmas Bendo Kabupaten Kediri. *J Kesehat Andalas*. 2018;7(2):240–5.
- [3] Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indonesia 2021. Kementrian Kesehat Republik Indones. 2022;139.
- [4] Jatim D. Profil Kesehatan Jawa Timur 2021. Dinas Kesehat Provinsi Jawa Timur. 2022;100.
- [5] Marita I, Budiyono B, Purnaweni H. Kualitas Standar Pelayanan Minimal Kesehatan Ibu Hamil. *HIGEIA (Journal Public Heal Res Dev*. 2021;5(1):39–51.
- [6] Santi JDK, Hamidiyah A. Upaya Penurunan Kematian Ibu Melalui Pendekatan Pemberdayaan Masyarakat. *Oksitosin J Ilm Kebidanan*. 2017;4(1):36–44.
- [7] Renityas NN, Sari LT, Wibisono W. Efektifitas Acuyoga terhadap Keluhan Insomnia pada Ibu hamil Trimester III di Masyarakat Agriculture Traditional di Wilayah Kerja Puskesmas Ngancar Kabupaten Kediri. *J Ners dan Kebidanan (Journal Ners Midwifery)*. 2017;4(2):98–103.
- [8] Felder JN, Lee KA. Insomnia during pregnancy. *Sleep Disord Women A Guid to Pract Manag*. 2020;265–79.
- [9] Kalmbach DA, Cheng P, O’Brien LM, Swanson LM, Sangha R, Sen S, et al. A randomized controlled trial of digital cognitive behavioral therapy for insomnia in pregnant women. *Sleep Med*. 2020;72:82–92.
- [10] Rhomadona SW, Primihastuti D. Combination Of Prenatal Gentle Yoga Exercises And Lavender Aromaterapy Inhalation To Improving Sleep Quality In Trimester Iii Pregnant Women. *J Midwifery*. 2021;5(1):42–9.
- [11] Candra BNP. Pengaruh Edukasi Kelas Ibu Hamil Terhadap Kemampuan Dalam Deteksi Dini Komplikasi Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Lendang Nangka. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (Stikes) Hamzar; 2023.
- [12] Ida AS, Afriani A. Pengaruh edukasi kelas ibu hamil terhadap kemampuan dalam deteksi dini komplikasi kehamilan. *J Inov Penelit*. 2021;2(2):345–50.
- [13] Kızıllırmak A, Timur S, Kartal B. Insomnia in pregnancy and factors related to insomnia. *The Scientific World Journal*. 2012;2012.