

## **BAB V**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **5.1 Hasil Pelaksanaan Kegiatan**

##### **5.1.1 Pelatihan olah nafas untuk menurunkan ketidaknyaman selama hamil**

Pelaksanaan diawali dengan pelatihan olah nafas di beberapa posyandu di Desa Permanu Kecamatan Pakisaji. Pelatihan dilaksanakan oleh tim pengabdian beserta pendampingan dari mitra yaitu tim dari Puskesmas Pakisaji. Hasil pelatihan diketahui bahwa masih ada kelompok ibu hamil yang sudah tidak aktif lagi. Banyak faktor yang mempengaruhi hal tersebut, diantaranya kurang motivasi dari kelompok sebaya.

Pendekatan inovatif dalam pelaksanaan kegiatan pelayanan kesehatan dilakukan dengan pelatihan olah nafas. Pendekatan inovatif merupakan salah satu upaya pendekatan edukatif dan merupakan strategi pelayanan kepada masyarakat. Upaya pendekatan edukatif dimulai dengan pelatihan olah nafas yang dilakukan pada seluruh masyarakat di Desa Permanu Kecamatan Pakisaji. Pelatihan dibantu oleh team dari Puskesmas Pakisaji sehingga setelah pelatihan, team pengabdian masyarakat melakukan penyuluhan yang bertujuan untuk memotivasi keikutsertaan mereka dalam kegiatan pengabdian. Hasilnya respon positif dari ibu hamil dan mendukung untuk pelaksanaan kegiatan tersebut yang didukung kesadaran mereka dalam upaya kesehatan peningkatan kesehatan masyarakat di Desa Permanu Kecamatan Pakisaji.

##### **5.1.2 Melakukan Penyuluhan Pada Ibu Hamil tentang Pentingnya Olah Nafas Selama Kehamilan**

Kegiatan MMD (Musyawarah Masyarakat Desa) dilanjutkan sosialisasi pelaksanaan pelatihan ibu hamil. Kegiatan tersebut bertujuan untuk memaparkan permasalahan selama persalinan dimana Ibu dan yang menjadi faktor penghambat serta Sosialisasi kegiatan Pelatihan olah nafas ibu, tujuan pelatihan, waktu pelaksanaan, tempat, materi, fasilitator dan rencana tindak lanjutnya. Bertambahnya pengetahuan, tingginya keikutsertaan ibu-ibu hamil, dan terbentuknya kelompok ibu baru merupakan indikator kegiatan tersebut. Bertambahnya pengetahuan ibu-ibu dapat diketahui dari penilaian pre dan post test yang diberikan sebelum dan sesudah kegiatan pengabdian berlangsung. Sedangkan tingginya keikutsertaan ibu kelompok sebaya

dilihat dari jumlah peserta yang hadir pada kegiatan pengabdian yang dilakukan dan Ibu baru dapat dilihat dari hasil monitoring dan evaluasi kegiatan pasca pelatihan yaitu saat persalinan.

### 5.1.3 Pelatihan Pembentukan Kelompok Pendukung ASI

- Dasar Kegiatan : Kesiapan bekerja sama dengan Tim Pengabdian Kepada Masyarakat dalam melaksanakan pengabdian kepada Masyarakat dengan Pelatihan Olah Nafas Ibu Hamil Sehat Sebagai Upaya Persalinan. Bentuk kerjasama yang dilakukan: Pengiriman Kelompok Fasilitator Prenatal Gentle Yoga, melakukan pendataan sejumlah sasaran dan dukungan lainnya yang menunjang pelaksanaan kegiatan tersebut
- Nama Kegiatan : Pelatihan Olah Nafas Ibu Hamil Sehat Sebagai Upaya Persalinan Di Desa Permanu Wilayah Puskesmas Pakisaji Kabupaten Malang
- Tujuan : 1. Kelompok Ibu Hamil mempunyai komitmen untuk membantu mengurangi kecemasan menghadapi persalinan terkoreksi dari 43,1 % ke target pemerintah sebesar 80 %. Kelompok Ibu Hamil yang dapat mengatasi kecemasan diharapkan mampu mendukung suksesnya target pemerintah yang sudah menjadi patokan yang harus terpenuhi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diupayakan dapat membantu dalam pencapaian target tersebut.
2. Kelompok ibu hamil lebih aktif dalam pemberdayaan masyarakat dan meningkatkan kemampuan dan ketrampilannya dalam mengatasi masalah kecemasan serta melakukan implementasi yang berkesinambungan pada saat persalinan serta mampu menjadi konselor teman sebaya secara berkelanjutan.
3. Kelompok ibu hamil baru membuat

		program baru dan sistem pencatatan dan pelaporan berkala.
		4. Puskesmas Pakisaji, mempercepat pencapaian target pencapaian persalinan aman tanpa dengan asuhan saying ibu. Eksklusif terkoreksi salah satu upayanya dengan peningkatan peran serta masyarakat dalam keterlibatan menjadi konselor teman sebaya ( <i>Peer Support</i> ).
Waktu dan Tempat Pelaksanaan		29 April 2019 pukul 09.00 s/d selesai di Balai Desa Permanu Kecamatan Pakisaji.
Peserta		Ibu Hamil sejumlah 20 orang
Nara Sumber		1. Dosen Poltekkes RS dr. Soepraoen 2. Bidan Desa Permanu
Materi		terlampir

**Kesatu :** Pelatihan olah nafas untuk menurunkan ketidaknyaman selama hamil

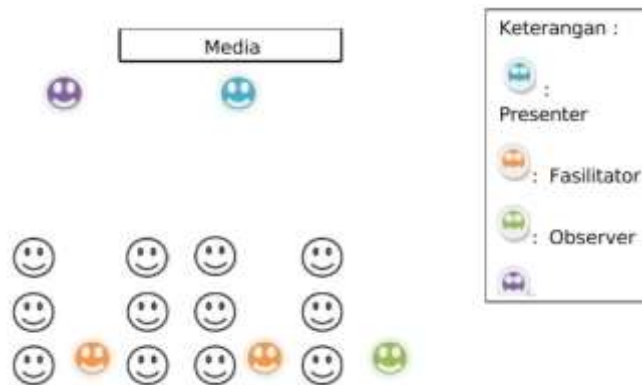
Pada ibu hamil yang mengalami stress yang berkepanjangan dapat menimbulkan hambatan perkembangan pada janin termasuk gangguan emosi setelah kelahiran, bila stress pada ibu tidak tertangani dengan baik meskipun dengan asupan nutrisi yang baik. Gangguan psikologis tersebut dapat meningkatkan resiko terjadinya komplikasi dalam persalinan sehingga diperlukan pencegahan dengan beberapa metode untuk meringankan dan mempersiapkan ibu dalam menjaga kehamilan dan proses persalinannya. Pencegahan komplikasi persalinan bertujuan untuk membuat ibu dan bayi baru lahir dapat memperoleh derajat kesehatan yang tinggi dan terhindar ancaman atau fungsi reproduksi. Salah satu tindakan kebidanan untuk mengatasi masalah tersebut dengan latihan olah nafas yang dapat berpengaruh positif terhadap janin, kehamilan, berat lahir dan kesehatan maternal serta mengurangi komplikasi persalinan seperti persalinan lama dan menurunkan tingkat nyeri. Selama ini latihan olah nafas pada ibu hamil sering salah, sehingga tujuan yang diharapkan tidak tercapai. Olah nafas yang dilakukan pada ibu hamil dapat menenangkan diri dan memusatkan pikiran sehingga dapat digunakan sebagai media self help yang akan membantu saat dilanda kecemasan dan ketakutan atau saat perhatian tercerai berai. Menggunakan teknik olah nafas saat beristirahat sejenak di saat jeda antara dua kontraksi, dimana hal ini dapat mengumpulkan kembali energy. Dengan adanya rileksasi maka dapat menginduksi rasa nyaman dan rileks di

sepanjang kehamilan dan saat melahirkan. Menjaga otot-otot tubuh tetap rileks saat melahirkan.



## Kedua : Pendidikan Kesehatan tentang Olah Nafas

1. Metode : ceramah, tanya jawab, pre test dan post test
2. Media dan Alat : Leaflet, LCD
3. Setting tempat



4. Materi Penyuluhan
  - Pengertian olah nafas
  - Manfaat olah nafas
  - Keuntungan olah nafas untuk ibu dan bayi
  - Teknik olah nafas yang benar
  - Masalah dalam kehamilan dan penanganannya



## **5.2 Pembahasan**

Kegiatan pelatihan pengabdian masyarakat juga dilaksanakan penilaian Pre dan post Test Pelatihan Olah Nafas. Dari hasil pre dan post test dapat dijelaskan bahwa hasil penilain post test terhadap peserta terjadi kenaikan dibandingkan dengan hasil pre test ini menggambarkan bahwa pelatihan olah nafas pada ibu hamil memberikan peningkatan pengetahuan terhadap peserta pelatihan. Kegiatan pengabdian dibentuk menjadi 4 kelompok kecil, dimana masing-masing kelompok terdiri dari 2 peserta. Dari tiap kelompok dipandu oleh 2 fasilitator. Setelah mendapatkan materi, peserta langsung membagi menjadi 4 kelompok, masing masing kelompok melakukan simulasi sebagai fasilitator latihan olah nafas. Materi simulasi meliputi banyak topic, pesan kunci dan pertanyaan kunci. Kegiatan simulasi harus memperhatikan struktur cara olah nafas ibu yang meliputi (Bertanya, Mendengarkan, Menggunakan komunikasi Non verbal yang tepat , Merumuskan Kesimpulan, Memberi dan menerima umpan balik secara positif).