

**TAI CHI EXERCISE PADA IBU HAMIL DENGAN PENDEKATAN HOLISTIC CARE****Asirotul Ma'rifah , Ummi Azmi**

Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto

Artikel info	ABSTRAK
Corresponding Author: Asirotul Ma'rifah asirotul.marifah@gmail.com Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto	<p>World Health Organization strategy 2014 - 2023 mengembangkan serta menerapkan pengobatan tradisional dan komplementer dimana pelayanan kesehatan yang diberikan juga memperhatikan aspek holistic dan kultural yang ada (WHO, 2013). Dalam konteks pelayanan kebidanan, asuhan yang diberikan bersifat holistic care yaitu mencakup aspek fisik, mind, body, dan spiritual. (Khuzaiyah & Kristiyanti, 2020). Kesehatan holistic tidak hanya mencakup aspek fisik saja, akan tetapi mental, social, dan spiritual. Tai chi exercise sebagai upaya dalam mengurangi keluhan ibu hamil trimester II dan III. Tai chi merupakan latihan atau olahraga tradisional china dengan gerakan lambat, pernafasan dalam, dan pemusatan pikiran dengan unsur meditasi. Tai chi merupakan salah satu bentuk latihan atau seni untuk kesehatan fisik, keseimbangan jiwa, dan mental. Tujuan: Untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil melalui tai chi exercise. Metode pelaksanaan: Terdiri dari tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan pelaporan. Terdapat 16 responden ibu hamil trimester III di Desa Kemsantani, Gondang, Mojokerto. Hasil: Berdasarkan hasil pengetahuan sebelum melakukan tai chi exercise 16 ibu hamil (100%) tidak mengetahui tai chi exercise, dan setelah melakukan tai chi exercise peningkatan pengetahuan ibu hamil sebanyak 13 orang (81,25%) dengan baik. Kesimpulan : Ibu hamil yang melakukan tai chi exercise mengalami peningkatan pengetahuan tentang tai chi exercise dengan baik.</p> <p>Keywords: <i>tai chi exercise, kehamilan</i></p>
This article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)	

PENDAHULUAN

Praktik pemberian asuhan komplementer di dalam memberikan pelayanan kesehatan bagi masyarakat semakin menjamur dan diminati semua kalangan (Tangkas et al, 2018). World Health Organization strategy 2014 - 2023 mengembangkan serta menerapkan pengobatan tradisional dan komplementer dimana pelayanan kesehatan yang diberikan juga memperhatikan aspek holistic dan kultural yang ada (WHO, 2013). Terapi komplementer dalam pelayanan Kesehatan merupakan pengobatan non konvensional yang bertujuan untuk meningkatkan derajat Kesehatan masyarakat dalam upaya promotive, preventif, rehabilitative, yang telah teruji kualitas keamanan dan efektifitasnya berdasarkan penelitian dan keilmuan. (Hayati, 2021). Adapun pelayanan terapi komplementer dalam kehamilan meliputi: aromaterapi, herbal,

senam hamil, yoga hamil, terapi music, dan prenatal massage. Terapi komplementer dapat menjadi salah satu pilihan terapi ibu hamil dalam mempersiapkan kondisi fisik dan psikis saat bersalin maupun nifas.

Dalam konteks pelayanan kebidanan, asuhan yang diberikan bersifat *holistic care* yaitu mencakup aspek fisik, *mind, body*, dan spiritual. (Khuzaiyah & Kristiyanti, 2020). Kesehatan *holistic* tidak hanya mencakup aspek fisik saja, akan tetapi mental, social, dan spiritual. Bidan melakukan pelayanan kebidanan kepada ibu hamil harus secara *holistic* (menyeluruh) dimulai pada saat pengkajian subjektif, objektif, melakukan interpretasi data atau menentukan diagnosa sampai penatalaksanaan (Suptiani & Sunjaya, 2022). Ibu hamil pada umumnya mengalami beberapa keluhan dan ketidaknyamanan selama hamil yang dapat diatasi dengan terapi komplementer. Diantara ini keluhan yang sering terjadi pada ibu hamil trimester ketiga nyeri pinggang atau punggung, nafas tidak beraturan, merasakan kontaksi, sering pegal-pegal. Berdasarkan keluhan yang sering dialami oleh ibu hamil dapat dicegah dengan senam hamil. Senam hamil merupakan program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil dengan prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Senam hamil merupakan suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas dinding perut, ligament-ligamen, otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. Ada beberapa jenis senam hamil seperti yoga, pilates, hypnobirth, yophytta dan tai chi.

Dilapangan ditemukan suatu masalah yang sering terjadi pada ibu hamil banyak mengurangi kegiatan dan kesibukan sedikit demi sedikit, karena terlalu banyak kegiatan saat hamil mungkin dapat membahayakan kesehatan ibu hamil dan janin dalam kandungan. Aktivitas pandemic Covid-19 membuat banyak perubahan aktivitas seseorang untuk sering rebahan atau bermalas-malasan karena merasa rumah adalah tempat paling nyaman untuk menikmati hidup. Namun, nyatanya ibu hamil yang malas bergerak juga berisiko menimbulkan berbagai masalah Kesehatan, di Selama kehamilan, asupan makan meningkat karena bayi didalam kandungan juga membutuhkan nutrisi untuk berkembang, sehingga berat badan ibu pun dapat naik drastis. Jika bertambahnya berat badan tidak diseimbangkan dengan aktivitas fisik, risiko terjadinya penyakit seperti diabetes gestasional, hipertensi hingga depresi mudah menyerang ibu hamil. Karena fase kehamilan yang selalu berubah sehingga perlu mengembangkan perubahan gaya hidup sehat untuk menjaga kesehatan ibu hamil dan kesehatan bayi. Salah satu komplikasi utama kehamilan adalah gangguan hipertensi gestasional seperti preeklamsi atau diabetes gestasional komplikasi yang parah dapat mengakibatkan kehamilan yang sulit hingga kematian (Barretto, 2022)

Dalam pengabdian masyarakat ini akan menerapkan terapi komplementer ibu jenis *exercise* tai chi sebagai upaya dalam mengurangi keluhan ibu hamil trimester II dan III. Tai chi merupakan latihan atau olahraga tradisional china dengan gerakan lambat, pernafasan dalam, dan pemusatan pikiran dengan unsur meditasi. Tai chi merupakan salah satu bentuk latihan atau seni untuk kesehatan fisik, keseimbangan jiwa, dan mental (Liestanto & Fithriana, 2020). Tai chi untuk Kesehatan dan kebugaran secara umum memiliki sejumlah manfaat, ada bukti yang sangat baik bahwa tai chi secara konsisten meningkatkan keseimbangan, meningkatkan kekuatan, terutama pada tungkai bawah dan meningkatkan fleksibilitas, dan secara umum dapat

meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan serta meningkatkan kualitas tidur (Huston, 2016). Ibu hamil dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik intensitas sedang 150 menit selama tiga hari atau lebih per minggu. Tingkat aktivitas fisik secara signifikan mengurangi komplikasi kehamilan seperti diabetes dan hipertensi tanpa meningkatkan angka keguguran, persalinan dini atau bayi kecil. Aktifitas fisik selama hamil kemungkinan mengurangi kemungkinan depresi sebesar 67% dan mengurangi keparahan gejala depresi. (Davenport, 2020). Berdasarkan penelitian oleh Barretto (2022) dalam artikelnya menyebutkan bahwa tai chi ataupun yoga dapat mengurangi depresi prenatal, kecemasan, dan gangguan tidur. Gabungan dari keduanya dapat melakukan latihan yang optimal untuk meargetkan keseimbangan dan relaksasi.

Mengangkat situasi yang ada, maka pengabdian ini akan dilakukan pada ibu hamil beserta Bidan Rindra selaku mitra dari pengabdian ini untuk bersama menerapkan jenis komplmenter tai chi pada ibu hamil. Besar harapan manfaat yang dirasakan ibu hamil dapat langsung dirasakan oleh ibu hamil dan kesehatan ibu serta janin semakin berdaya dan sehat. Manfaat lain juga dirasakan mitra yang akan menjadi fasilitator latihan tai chi dan dapat melengkapi pelayanan komplementer lebih lengkap sesuai permasalahan dan kebutuhan ibu. Karena ibu hamil perlu dilindungi dari komplikasi yang menyebabkan Kesehatan serius ibu dan

METODE

Tahapan Pelaksanaan Program

Tahap Persiapan

1. Mengkaji dan menganalisis data
2. Mengidentifikasi masalah
3. Menyusun Proposal kegiatan Pengabdian kepada masyarakat
4. Pengurusan ijin dan administrasi kegiatan
5. Rapat Koordinasi Pelaksanaan pengabdian dengan mitra
6. Menyiapkan materi dan video
7. Menyiapkan lembar pre-tets dan post-test



Tahap Pelaksanaan

1. Memperkenalkan tim pengabdian masyarakat dengan sasaran
2. Penjelasan kegiatan yang akan dilakukan dalam melibatkan sasaran
3. Melakukan pre-test pada ibu hamil
4. Mempresentasikan dan simulasi tai chi kepada ibu hamil
5. Melakukan post-test pada ibu hamil



Tahap Pelaporan

1. Merumuskan hasil pengabdian kepada masyarakat
2. Mengumpulkan dokumentasi dan lampiran pendukung
3. Analisis data pelaksanaan kegiatan
4. Penyusunan laporan tertulis
5. Penyusunan artikel pengabdian dan melakukan publish jurnal
6. Submit jurnal pengabdian masyarakat

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran Lokasi penelitian

Desa Kemasantani berada di Kecamatan Gondang, kabupaten Mojokerto merupakan sebuah desa yang kaya akan sejarah dan warisan budaya. Desa ini terdapat dua dusun yang dikenal sebagai Dusun Kemas dan Dusun Ketanen. Demografi batas desa sebelah utara terdapat Desa Bakalan, sebelah timur Desa Padi, sebelah batas selatan Desa Wiyu dan Hutan dan batas barat terdapat Desa Gondang dan Desa Kebontunggul. Luas dari wilayah Desa ini 217.055 ha. Jarak Desa dengan Kecamatan Gondang hanya 2 Km, namun Jarak dengan Kaabupaten Mojokerto sekitar 24 Km.

Perjalanan dari Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto menuju lokasi pengabdian sejauh 17,2 Km dan dapat ditempuh menggunakan transportasi darat sekitar 25 menit.

2. Karakteristik Sasaran Pengabdian Masyarakat

Pelaksanaan pengabdian yang dilakukan di Desa Kemasantani yang terdapat 16 ibu hamil yang tersebar di Desa Kemasantani Kec. Gondang, Kab. Mojokerto. Adapun Karakteristik dari sasaran pengabdian masyarakat adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden Pengabdian Masyarakat

	Karakteristik	Frekuensi	%
Usia	<20->35 th (berisiko)	5	31,25
	20-35 th (tidak berisiko)	11	68,75
Pendidikan	SMP	2	12,5
	SMA	13	81,25
	Perguruan Tinggi	1	6,25
Pekerjaan	Wiraswasta	10	62,5
	Tidak Bekerja	6	37,5
Paritas	Primipara	5	31,25
	Multipara	11	68,75
Sumber Informasi	Pernah	0	0
	Tidak pernah	16	100
Jumlah		16	100

Sumber : Data primer, 2023

Berdasarkan tabel 4.1 Distribusi frekuensi karakteristik responden ibu hamil yang mengikuti *tai chi exercise* sebagian besar usia 20-35 tahun (usia tidak berisiko) sebanyak 11 orang (68,75%) yang di dominasi ibu multipara sebanyak 11 orang (68,75%) dengan tingkat pendidikan terakhir SMA sebanyak 13 orang (81,25%), dan semua responden tidak pernah mendapatkan informasi mengenai *tai chi exercise* sebanyak 16 orang (100%).

3. Proses Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

Pelaksanaan kegiatan meliputi edukasi dan demontrasi endorphine pada ibu hamil TM III. Pelaksanaan dilakukan dari tanggal 1 juni sampai 6 juni 2023. Adapun rincian kegiatan terdapat pada table sebagai berikut:

Tabel 2. Tahapan Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

Waktu	Kegiatan
Tahapan Persiapan	
01 s.d 03 Juni 2023	Persiapan dan merancang metode pelaksanaan untuk pemecahan masalah mitra
06 Juni 2023	Melaksanakan pre-test untuk menilai pengetahuan responden tentang pengetahuan <i>tai chi exercise</i> pada ibu hamil trimester III dengan jumlah 16 orang
Tahapan Implementasi	
06 Juni 2023	Tai chi Exercise
Tahapan Evaluasi	
06 Juni 2023	Melaksanakan post-test dengan wawancara pada responden ibu hamil trimester III dengan jumlah 16 orang

Berdasarkan table 3.3 proses persiapan pengabdian masyarakat pada tanggal 1 Juni – 3 juni 2023 tim mempersiapkan bahan-bahan yang akan digunakan dalam kegiatan masyarakat berupa pembelian ATK, persiapan materi (PPT), pemesanan banner, dan APD (masker dan handsanitizer. Bersama tim pengabdian masyarakat yang terdiri dari beberapa mahasiswa Kebidanan Universitas PPNI Mojokerto melakukan koordinasi dan latihann serta menghafalkan gerakan *tai chi exercise* agar dapat diperagakan pada ibu hamil secara optimal. Melakukan koordinasi bersama dengan BPM Rindra selaku coordinator bidan setempat di Desa Kasantani dan menyepakati adanya kesepakatan pelaksanaan pengabdian masyarakat. sehingga disepakati tanggal 6 Juni dilakukan pretest dengan wawancara dan pelaksanaan tai chi exercise serta dilakukan posttest untuk menilai pengetahuan ibu hamil sebagai evaluasi dari kegiatan pengabdian masyarakat.

4. Hasil Pengabdian Masyarakat

Hasil yang dicapai dari program yang telah dilakukan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Program Kegiatan dan Hasil yang Dicapai

No	Program Kegiatan	Hasil yang dicapai
1	Sosialisasi Ketidaknyamanan saat hamil diantaranya nyeri punggung	Pengetahuan ibu tentang mengatasi nyeri punggung berkurang
3	Tai chi exercise	Ibu hamil mampu melakukan <i>tai chi exercise</i>
4	Melaksanakan pre-test dan post-test untuk mengevaluasi pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dengan jumlah 16 orang	Mendapatkan data kualitatif dan kuantitatif responden sebelum dan setelah dilakukan <i>tai chi exercise</i>

Table 4. Distribusi Frekuensi Pengetahuan ibu hamil dalam melakukan *tai chi*

No	Pengetahuan ibu	Pre-test		Post-test	
		N	%	N	%
1	Baik	0	0	13	81,25
2	Kurang	16	100	3	18,75
Total		16	100	16	100

Berdasarkan tabel 4.4 di atas diketahui bahwa sebelum pelaksanaan kegiatan Pengabmas, terdapat 16 responden semua ibu hamil (100%) tidak mengetahui pengetahuan tentang *tai chi exercise* namun setelah dilakukan *tai chi exercise* pada setelah diberikan *posttest* sebagian besar pengetahuan ibu meningkat dengan baik sebanyak 13 orang (81,75%).

PEMBAHASAN

Ibu hamil yang hadir dalam kegiatan pengabdian masyarakat dengan mengikuti *tai chi exercise* berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan sebelum penyuluhan seluruh ibu hamil memiliki pengetahuan kurang seluruh ibu hamil dengan 16 responden (100%) dikarenakan di Indonesia sendiri *tai chi exercise* belum dikenal oleh masyarakat di Indonesia. Karena Tai chi merupakan latihan atau olahraga tradisional yang diadopsi dari china dengan menggabungkan gerakan lambat, pernafasan dalam, dan pemusatan pikiran dengan unsur meditasi. Tai chi merupakan salah satu bentuk latihan atau seni untuk kesehatan fisik, keseimbangan jiwa, dan mental (Liestanto & Fithriana, 2020).

Tai chi juga sering disamakan seperti yoga namun sebenarnya gerakan dan caranya berbeda. Yoga maupun tai chi tergolong dalam terapi komplementer ibu hamil. Dimana terapi komplementer merupakan pengobatan tradisional yang sudah diakui dan dapat dipakai sebagai pendamping terapi konvensional medis. Ibu hamil merupakan kelompok yang dianjurkan memanfaatkan terapi komplementer untuk mengatasi keluhan yang dirasakan karena dengan terapi komplementer dapat menghindari efek samping pengobatan konvensional dan memiliki kontrol yang besar terhadap kesehatannya sendiri (Hayati, 2021) Tai chi untuk Kesehatan dan kebugaran secara umum memiliki sejumlah manfaat, ada bukti yang sangat baik bahwa tai chi secara konsisten meningkatkan keseimbangan, meningkatkan kekuatan, terutama pada tungkai bawah dan meningkatkan fleksibilitas, dan secara umum dapat meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan serta meningkatkan kualitas tidur (Huston, 2016).

Ibu hamil dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik intensitas sedang 150 menit selama tiga hari atau lebih per minggu. Tingkat aktivitas fisik secara signifikan mengurangi komplikasi kehamilan seperti diabetes dan hipertensi tanpa meningkatkan angka keguguran, persalinan dini atau bayi kecil. Aktifitas fisik selama hamil kemungkinan mengurangi kemungkinan depresi sebesar 67% dan mengurangi keparahan gejala depresi. (Davenport, 2020). Berdasarkan penelitian oleh Barretto (2022) dalam artikelnya menyebutkan bahwa *tai chi* ataupun yoga dapat mengurangi depresi prenatal, kecemasan, dan gangguan tidur. Gabungan dari keduanya dapat melakukan latihan yang optimal untuk menrgetkan keseimbangan dan relaksasi.

Kesehatan secara holistic tidak hanya meliputi aspek fisik saja akan tetapi mental, social, spiritual. Pengabdian ini juga mengembangkan model pelayanan kebidanan holistic dimana ibu hamil diberikan pengkajian, Analisa, sampai penatalaksanaan.

Hasil ibu hamil yang melakukan *tai chi exercise* berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan setelah senam *tai chi* sebagian besar ibu hamil memiliki pengetahuan baik sebanyak 13 orang (81,25%) dan merasakan kenyamanan dengan *tai chi exercise*. Dalam hal ini kemungkinan dipengaruhi oleh usia ibu hamil sesuai dengan tabel 4.3 bahwasanya sebagian besar responden yang mengikuti usia 20-35 tahun dengan tingkat pendidikan SMA. Dalam hal ini pendidikan ibu juga dapat mempengaruhi peningkatan pengetahuan ibu. Karena pengetahuan yang diterima ibu langsung dipraktikkan Bersama sehingga secara praktik ibu hamil lebih memahami dan merasakan manfaatnya sendiri. Setelah mempraktikkan *tai chi exercise* ibu hamil dapat memahami pengertian, tujuan, Langkah-langkah dan cara mempraktikkannya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat terdapat peningkatan pengetahuan *tai chi exercise* untuk dilakukan ibu hamil dengan baik. Dalam hal ini *tai chi* bermanfaat untuk menjaga kebugaran dan dapat mengatasi keluhan umum pada ibu hamil di desa Kamasantani Kec. Gondang, Kab. Mojokerto

DAFTAR PUSTAKA

- Barretto, J. R. (2022). Dominican Scholar Dominican Scholar Benefits of Exercise in Pregnant Women Benefits of Exercise in Pregnant Women. *Nursing Senior Theses*, 1–25. <https://doi.org/10.33015/dominican.edu/2022.NURS.ST.17>
- Davenport, M. H. (n.d.). EXERCISE DURING PREGNANCY A Prescription for Improved Maternal/Fetal Well-being Apply It! www.acsm-healthfitness.org
- Hayati, F. (2021). Pendidikan Kesehatan tentang Terapi Komplementer dalam Kehamilan. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(2), 120. <https://doi.org/10.36565/jak.v3i2.167>
- Huston, P., & McFarlane Bruce. (2016). Health Benefits of tai chi. *Canadian Family Physician*, 62, 3–10. www.cfp.ca
- Khuzaiyah, S., & Kristiyanti, R. (2020). Paket Edukasi Ibu Hamil untuk Mewujudkan Anak Sehat dan Cerdas Melalui Pendekatan Asuhan Kebidanan Holistik. *BERDIKARI: Jurnal Inovasi Dan Penerapan Ipteks*, 8(2). <https://doi.org/10.18196/bdr.8278>
- Liestanto, F., & Fithriana, D. (2020). Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Di BALAI Sosial Lanjut Usia Mandalika. *Jurnal Keperawatan Terpadu*, 2(1), 1–11.
- Suptiani, L. P., & Sunjaya, D. K. (2022). Model Konseptual Pelayanan Kebidanan Holistik pada Ibu Hamil di Bidan Praktik Mandiri Kabupaten Garut. *Jurnal Integrasi Kesehatan Dan Sains (JKS)*, 4(1), 1–6. <https://doi.org/10.29313/jiks.v4i1.9489>
- Tangkas, N. M. K. L. I. (2018). KEWENANGAN BIDAN DALAM MELAKUKAN METODE PERSALINAN GENTLE BIRTH PADA IBU BERSALIN MELALUI PENDEKATAN HOLISTIC CARE. *Journal Kesehatan MIDWINERSLION*, 3, 1–7

World Health Organization. (2013). *WHO traditional medicine strategy. 2014-2023*. Hayati, F. (2021). Pendidikan Kesehatan tentang Terapi Komplementer dalam Kehamilan. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(2), 120. <https://doi.org/10.36565/jak.v3i2.167>