BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol. 4 No. 4, 2023, pp. 2853-2858
DOI: https://doi.org/10.31949/jb.v4i4.6770

e-ISSN 2721-9135
p-ISSN 2716-442X

Peningkatan Kemampuan Berwirausaha Bagi Alumni Kebidanan Melalui Pelatihan Prenatal Yoga

Putri Santy*, Yuni Sari, Nurbaiti, Yulia Fitri
Jurusan Kebidanan ,Politeknik Kesehatan Aceh, Aceh Besar, Indonesia
*e-mail korespondensi: putri.santy@poltekkesaceh.ac.id

Abstract
The low uptake of midwifery student graduates in the workforce is due to the number of available job positions not proportional to the number of graduates. This causes a high level of competition. Changes in market needs in the field of health and public welfare can affect job opportunities for midwifery graduates. Some midwifery graduates choose to be entrepreneurs or open independent practices. Prenatal yoga can be one of the business options for midwives. Yoga is an effective and gentle physical exercise to improve physical and mental health and is very beneficial for maternal and fetal health. Yoga is gaining popularity due to the health and mental benefits of the practice. Although Yoga is not a new thing, in Aceh itself yoga facilities for pregnant women are still limited. The purpose of this community service activity is to develop the ability of students and alumni to perform prenatal yoga skills and open business opportunities for students and alumni. The method used in this activity is in the form of prenatal yoga training for two days and monitoring evaluation of business development by students and alumni. The results of the activity evaluation, obtained an increase in participants' knowledge and skills about prenatal yoga. Of the 30 participants, 35% opened a homecare business by including prenatal yoga as one of the services.
Keywords*: Midwife, entrepreneur, yoga, pregnancy*

Abstrak
Rendahnya serapan lulusan mahasiswa kebidanan dalam lapangan kerja disebabkan jumlah posisi pekerjaan yang tersedia tidak sebanding dengan jumlah lulusan. Hal ini menyebabkan tingkat persaingan yang tinggi. Perubahan kebutuhan pasar dalam bidang kesehatan dan kesejahteraan masyarakat dapat mempengaruhi peluang pekerjaan bagi lulusan kebidanan. Beberapa lulusan kebidanan memilih untuk berwirausaha atau membuka praktek mandiri. Prenatal yoga dapat menjadi salah satu pilihan usaha bagi bidan. Yoga merupakan latihan fisik yang efektif dan lembut untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental dan sangat bermanfaat untuk kesehatan ibu dan janin. Yoga semakin popular karena manfaat kesehatan dan mental yang diperoleh dari latihan ini. Meskipun Yoga bukan merupakan hal baru, namun di Aceh sendiri fasilitas yoga untuk ibu hamil masih terbatas. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah mengembangkan kemampuan mahasiswa dan alumni dalam melakukan keterampilan prenatal yoga dan membuka peluang usaha bagi mahasiswa dan alumni. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini berupa pelatihan prenatal yoga selama dua hari dan monitoring evaluasi pengembangan usaha oleh mahasiswa dan alumni. Hasil evaluasi kegiatan, diperoleh peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta tentang prenatal yoga. Dari 30 orang peserta, 35% membuka usaha homecare dengan menyertakan prenatal yoga sebagai salah satu jasa layanannya.
Kata Kunci: Bidan, wirausaha kebidanan, entrepreneur, yoga, kehamilan

Accepted: 2023-09-13 Published: 2023-10-03

PENDAHULUAN

Dewasa ini kesadaran dan minat ibu hamil terhadap kesehatan diri dan janinnya semakin meningkat, tersedia banyak pelayanan kehamilan yang tersedia seperti massage dan Yoga. Namun masih belum ada statistic spesifik tentang fasilitas kesehatan yang menyediakan layanan ini. Yoga semakin popular karena manfaat kesehatan dan mental yang diperoleh dari latihan ini. Yoga merupakan latihan fisik yang efektif dan lembut untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental dan sangat bermanfaat untuk kesehatan ibu dan janin (Anh, 2021).

Yoga prenatal dapat membantu mengurangi stres. Pendapat ini diungkapkan oleh (Chen et al., (2017) bahwa kelompok ibu hamil yang melakukan prenatal yoga mengalami penurunan kadar

kortisol saliva yang lebih rendah dan peningkatan kadar imunoglobulin A yang lebih tinggi setelah sesi yoga, dibandingkan dengan kelompok kontrol. Selain itu, bayi yang lahir dari wanita di kelompok prenatal yoga memiliki berat badan yang lebih tinggi. Prenatal yoga efektif mengurangi stres pada wanita hamil dan meningkatkan fungsi kekebalan tubuh, sehingga ibu dapat melakukan perawatan prenatal dengan baik.

yang berhubungan dengan kelahiran bayi, mempersiapkan ibu secara fisik dan mental, membantu memperkuat tubuh ibu hamil dan meningkatkan fleksibilitas. Teknik olah napas yang telah dilakukan ibu hamil sedari awal masa kehamilan akan membantu ibu lebih mudah memusatkan pikiran saat bermeditasi yang akan sangat berguna untuk menguatkan mental, mengatasi kecemasan, dan menghemat energi pada detik-detik persalinan kelak (Pujiastuti Sindhu, 2009) .

Penelitian menunjukkan Yoga dalam kehamilan mampu menurunkan tingkat kecemasan (Abolghasemi et al., 2014; Amalia et al., 2020). Ibu hamil yang melakukan yoga selama kehamilan mengalami pengurangan keluhan kehamilan seperti tidur lebih nyaman, kaki tidak kebas, dan miksi yang terorganisir serta proses persalinan lebih rileks dan siap secara mental dan fisik (Pasaribu RS, Ridesman, Yun DC, Debora S, Rumaita, 2021).

Meskipun Yoga bukan merupakan hal baru, namun di Aceh sendiri fasilitas Yoga untuk ibu hamil masih terbatas. Selain itu, saat hamil seorang wanita sering dianggap harus membatasi gerakan mereka, sedangkan idealnya wanita hamil tetap harus berolahraga teratur untuk menghindari obesitas yang dapat berdampak pada kehamilan seperrti diabetes, nyeri punggung, hipertensi , sembelit dll. Dengan belajar Yoga, maka kekhawatiran ini dapat teratasi (Anh, 2021). Saat ini adanya kelas Yoga Prenatal merupakan salah satu inovasi bidan dalam berwirausaha.

Bidan yang membuka usaha mandiri disebut sebagai wirausaha yang mampu menjual ide dan komodits dalam bentuk pelayanan kebidanan. Ia juga harus memiliki kemampuan menciptakan sesuatu yang baru dan berbeda melalui pemikiran inventif dan tindakan inovatif untuk menciptakan peluang (Mathematics & 2021, 2021).

Tracer study yang dilakukan pada tahun 2021 untuk lulusan Prodi DIII Kebidanan Banda Aceh tahun 2020 menunjukkan hasil dari 25 orang yang sudah menjawab, hanya 32% sudah bekerja dalam bidang kesehatan. Hal ini menggambarkan semakin kecilnya peluang alumni langsung mendapatkan pekerjaan dalam tahun pertama setelah kelulusan. Kondisi ini mendorong institusi untuk mensupport mahasiswanya agar mampu berdikari menciptakan lapangan pekerjaan bagi dirinya sendiri dengan berwirausaha sesuai dengan visi misi prodi DIII Kebidanan Banda Aceh. Disisi lain, untuk membuka praktek mandiri bidan, membutuhkan modal yang cukup besar serta perizinan yang cukup menyita waktu dan biaya, sehingga adanya peluang usaha dengan modal kecil dan minim menjadi pilihan yang menjanjikan bagi para alumni yang baru lulus salah satunya melalui pemasaran jasa kelas yoga Prenatal.

Oleh karena itu diperlukan upaya untuk membantu alumni dengan melakukan suatu kegiatan pengabdian masyarakat yang dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam melakukan keterampilan pre natal Yoga bagi Mahasiswa dan alumni Poltekkes Kemenkes Aceh Tahun 2023.

METODE

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan oleh Tim Dosen Jurusan kebidanan dengan melibatkan 30 orang alumni Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Aceh. Metode pengabdian dimulai dengan seleksi alumni sebagai khalayak sasaran. Dilanjutkan pelatihan prenatal yoga selama dua hari pada tanggal 15-16 Juni 2023 di aula Jurusan Kebidanan. Adapun materi pelatihan hari pertama adalah kiat sukses bisnis homecare dan pendaftaran google bisnis, pengantar yoga kehamilan, teknik pernafasan pada kehamilan, perkenalan gerakan prenatal yoga, praktik

pernafasan, teknik melakukan opening kelas yoga. Hari pertama ditutup dengan mempraktikkan gerakan namaskara dan gerakan inti prenatal yoga. Untuk hari kedua, praktik opening, pernafasan, namaskara, gerakan inti dan pendinginan. Setelah pelatihan, peserta pengabdian memasarkan jasa layanan yoga bekerjasama dengan Praktik Mandiri Bidan (PMB) yang berada di wilayah Banda Aceh dan Aceh Besar. Evaluasi keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan menilai pengetahuan peserta melalui pre test dan post test, keterampilan melalui daftar tilik. Peningkatan kemampuan peserta dari pre test dan post test disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Aceh setiap tahunnya meluluskan ratusan bidan dari 6 prodi yang berada di kampus utama dan di luar kampus utama. Sesuai visi dan misi Prodi Kebidanan, diharapkan setiap lulusan dapat menjadi bidan yang kompeten dalam pelayanan kebidanan. Polemik yang terjadi saat ini, meskipun alumni memiliki ketrampilan yang sangat baik peluang kerja sangat kurang. Sehingga institusi pendidikan berupaya melakukan pengembangan kemampuan lulusan. Salah satu ketrampilan tambahan yang disiapkan oleh prodi adalah menjadi bidan eunterpreuner. Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan salah satu upaya dalam mendukung visi misi Poltekkes Kemenkes Aceh, yaitu dengan memberikan ketrampilan tambahan "prenatal yoga" kepada alumni dan mahasiswa tingkat III.

Pada kegiatan ini, peserta merupakan mahasiswa aktif semester VI dan alumni Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Aceh berjumlah 30 orang. Peserta diperoleh dari seleksi yang dimulai dengan menyebarkan link google form di grup whatsapp alumni dan dilanjutkan dengan wawancara terstruktur.

Tim pengabdi menyiapkan keseluruhan bahan, alat dan tempat untuk pelaksanaan kegiatan. Untuk seluruh kebutuhan kegiatan mulai dipersiapkan empat minggu sebelum pelaksanaan pengabdian. Diawali dengan rapat koordinasi dengan tim pelaksana serta menyiapkan sarana prasarana dan rancangan pembelajaran mencakup materi, metode dan bahan ajar yang dibutuhkan. Adapun rancangan materi antara lain: kiat sukses bisnis homecare dan pendaftaran google bisnis, pengantar yoga kehamilan (prenatal yoga), teknik pernafasan pada kehamilan dan pengenalan gerakan yoga, serta demontrasi gerakan yoga prenatal. Kegiatan dilaksanakan di aula Jurusan Kebidanan. Ruang aula yang luas sangat representatif untuk pelaksanaan pelatihan prenatal yoga.

Luaran yang diharapkan dari kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan dan keterampilan mahasiswa dan alumni Jurusan Kebidanan dalam melakukan prenatal yoga serta dapat menjadi peluang usaha bagi mahasiswa dan alumni. Sebelum kegiatan pelatihan, tim pengabdi melakukan pretes dan setelah kegiatan dilakukan postes kepada peserta pelatihan untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta tentang prenatal yoga. Hasil pretest dan posttest pengetahuan peserta dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel I. Distribusi Frekuensi Nilai Pretest dan Posttest Pengetahuan Mahasiswa dan Alumni Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Aceh tentang Prenatal Yoga

No	Pengetahuan	Pre test		Post test	
		f	%	f	%
1	- Baik	6	20	26	87
2	- Cukup	22	73	4	13
3	- Kurang	2	2	0	0
4	- Rerata	6,8		8,9	

Tabel 1 menunjukkan bahwa nilai pengetahuan tentang prenatal yoga pada pretest mayoritas pada kategori cukup (22%). Sedangkan pada posttest nilai peserta terbanyak pada

kategori baik (87%). Rerata nilai pengetahuan prenatal yoga pada pretest 6,8 point. Terjadi kenaikan 2,1 point pada posttest, sehingga menjadi 8,9.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Nilai Praktikum Pelatihan Prenatal Yoga Bagi Mahasiswa dan Alumni Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Aceh

No	Keterampilan	Praktikum I		Praktikum II	
		n	%	n	%
1	Kurang	7	23	0	0
2	Baik	23	77	100	100
	Jumlah	10	100	10	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa hasil praktikum I peserta Pelatihan tentang prenatal yoga mayoritas berada pada katagori baik yaitu mencapai 77% dan naik menjadi 100 % pada praktikum II.

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang Pengembangan kewirausahaan prenatal yoga bagi mahasiswa dan alumni Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Aceh Tahun 2022, menunjukkan hasil perubahan tingkat pengetahuan dan keterampilan peserta. Kegiatan pengabdian masyarakat ini juga telah menciptakan peluang kerja bagi mahasiswa dan alumni. Pengetahuan peserta pelatihan tentang prenatal yoga pada pretest mayoritas berada pada katagori cukup yaitu 73% dan pada post test mayoritas berada pada kategori baik 87%. Sedangkan pengukuran keterampilan juga menunjukkan peningkatan dari 77% pada praktikum I menjadi 100 % pada praktikum II.

Selain peningkatan pengetahuan dan keterampilan, peserta pengabdian masyarakat juga mampu membuka usaha di bidang prenatal yoga dengan berkolaborasi dengan praktik mandiri bidan (PMB). Tim pengabdian masyarakat memfasilitasi kerjasama dengan PMB. Kerjasama yang disepakati adalah dengan menempatkan peserta yang sudah dilatih prenatal yoga di PMB. Peserta mempromosikan langsung kepada pasian yang melakukan pemeriksaan ANC di PMB. Pasien yang tertarik, selanjutnya akan diajarkan untuk melakukan prenatal yoga. Besaran jasa yang diterima peserta untuk sekali pelayanan prenatal yoga Rp.80.000,-. Monitoring dan evaluasi yang dilakukan dua minggu pasca pelatihan, rata-rata peserta telah mendapatkan klien sebanyak 2 orang.

Prenatal yoga dapat menjadi salah satu pilihan usaha bagi alumni Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Aceh. Kebutuhan akan kebugaran selama kehamilan dan persiapan menghadapi persalinan normal sangat dibutuhkan oleh ibu hamil. Kebutuhan ini disebabkan karena manfaat dari prenatal yoga yang telah terbukti dapat mengurangi komplikasi bagi ibu dan janin selama kehamilan dan persalinan. Bouya et al., (2021) dalam penelitiannya menemukan bahwa prenatal yoga memiliki efek positif terhadap indeks perkembangan janin dan mengurangi komplikasi pada ibu selama kehamilan. Yoga yang dilakukan 3 kali dalam seminggu dengan durasi 60 menit dapat menurunkan kejadian diabetes dan pre eklampsia. Pada janin yoga dapat mencegah kejadian IUGR (intra uterina grow retardation), hal ini disebabkan oleh peningkatan indeks fungsional arteri uterina.

Wanita hamil yang melakukan yoga secara rutin selama kehamilan, 82,9% dapat melahirkan secara normal. Dengan yoga juga dapat mencegah terjadinya ruptur perineum, mempersingkat durasi persalinan, serta berpengaruh terhadap nilai apgar score bayi baru lahir (Namdar et al., 2021).

Saat ini prental yoga sangat diminati oleh ibu hamil, terutama di wilayah perkotaan. Untuk wilayah Banda Aceh dan Aceh Besar sendiri, peminat prenatal yoga masih kurang. Hasil penelusuran penulis dari beberapa homecare yang tersedia di Banda Aceh dan Aceh Besar, jumlah ibu hamil yang melakukan prenatal yoga ± 3 orang dalam sebulan. Promosi masih sangat dibutuhkan untuk mengembangkan jasa layanan ini. Diharapkan masyarakat dapat mengetahui

manfaat dari prenatal yoga. Hal ini dapat menjadi peluang usaha bagi alumni yang sudah dilatih untuk giat mempromosikan prenatal yoga.

Pengembangan usaha tidak dapat dilakukan dengan mudah. Dari 30 peserta yang dilatih, hanya 35% yang membuka usaha homecare. Dimana salah satu jasa layanannya adalah prenatal yoga. Meskipun sudah dilatih, untuk menumbuhkan jiwa wirausaha dan kemandirian dalam berwirausaha masih sangat kurang. hal ini senada dengan pendapat Agip.dkk (2009) untuk menumbuhkembangkan jiwa kewirausahaan di kalangan mahasiswa kebidanan dengan memasukkan mata kuliah kewirausahaan dalam kurikulum perguruan tinggi, menjalin kerjasama dengan UMKM. Melalui kerjasama dengan UMKM dapat memacu kemauan, minat, keberanian, kreativitas dan semangat mahasiswa kebidanan.

KESIMPULAN

Pelatihan prenatal yoga dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mahasiswa dan alumni Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Aceh. Dari 30 orang peserta, hanya 35% yang membuka usaha homecare dengan menyertakan prenatal yoga sebagai salah satu jasa layanannya. Kelemahan kegiatan ini adalah materi tentang promosi jasa layanan tidak diberikan saat sesi pelatihan, sehingga kemampuan peserta dalam melakukan promosi jasa layanan masih kurang. Diharapkan kepada institusi kebidanan untuk dapat memberikan dukungan berupa penambahan materi dan keterampilan mahasiswa dalam melakukan promosi jasa layanan di media online.

PENGHARGAAN

Terima kasih kepada Direktur, Ketua Jurusan Kebidanan beserta dengan Civitas akademika Poltekkes Kemenkes Aceh yang senantiasa mendukung secara materil dan moril guna pengembangan kreativitas dosen kebidanan.

DAFTAR PUSTAKA

Abolghasemi, S., Azizi, S., & Fard, M. A. (2014). The Effect of Yoga Approaches on Pregnant Women Anxiety. *Kuwait Chapter of Arabian Journal of Business and Management Review*, *3*(11), 206–211. https://doi.org/10.12816/0018705

Agip.dkk. (2009). Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan Https://Jurnal.Unibrah.Ac.Id/Index.Php/JIWP*, *7*(1), 41. https://doi.org/10.5281/zenodo.8125707

Amalia, R., Rusmini, R., & Yuliani, D. R. (2020). Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida Trimester Iii. *Jurnal Sains Kebidanan*, *2*(1), 29–34. https://doi.org/10.31983/jsk.v2i1.5788

Anh, P. (2021). BUSINESS PLAN FOR "YOGA, MASSAGE, AND FETAL EDUCATION SERVICES FOR PREGNANT MOTHERS" IN HANOI MARKET. *FTP University*.

Bouya, S., Rezaie Keikhaie, L., Hosseini, S. S., & Rezaie Keikhaie, K. (2021). The effect of yoga on uterine artery Doppler indices, maternal and fetal complications in pregnant women: A quasi-experimental study. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, *12*(1), 70–74. https://doi.org/10.1016/j.jaim.2020.07.003

Chen, P. J., Yang, L., Chou, C. C., Li, C. C., Chang, Y. C., & Liaw, J. J. (2017). Effects of prenatal yoga on women's stress and immune function across pregnancy: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, *31*, 109–117. https://doi.org/10.1016/j.ctim.2017.03.003

Mathematics, E. Y.-T. J. of C. and, & 2021, undefined. (2021). Enterprise Innovation In Service

Independent Practice Of Midwives In Indonesia: Literature Review. *Turcomat.Org*, *12*(7), 1834–1840.

Namdar, P., Hoseini, N., Dehghankar, L., Yekefallah, L., Noorian, S., Golestaneh, F., & Taheri, S. (2021). The effect of hatha yoga on low back pain and sleep quality in nulliparous pregnant women: A clinical trial study. *Practising Midwife*, *24*(7), 24–30. https://doi.org/10.55975/vhwk4106

Pasaribu RS, Ridesman, Yun DC, Debora S, Rumaita, T. D. (2021). IMPLEMENTASI PRENATAL YOGA DAN SENAM HAMIL DALAM KELAS IBU HAMIL. *PKM CSR*, *4*, 789–797.

Pujiastuti Sindhu. (2009). *YOGA untuk Kehamilan : Sehat, Bahagia, dan Penuh Makna* (p. 144).