

Penerapan Yoga pada Ibu Hamil untuk Mengatasi Kecemasan Saat Menjelang Persalinan

Adelena¹, Cahyaningrum², Anis Eka Rahayu³, Selviani⁴

¹Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi waluyo, adel251299@gmail.com

²Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi waluyo, cahyaningrum@unw.ac.id

³Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, anisekarahayu04@gmail.com

⁴Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, selvianiselpot99@gmail.com

Korespondensi Email: nellianggriyaniii538@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-16

Keywords: Ibu Hamil,

Yoga Mengatasi

Kecemasan,

Terapi Komplementer

Abstract

Yoga is the best exercise that pregnant women can do before giving birth. One kind of exercise that is proposed for pregnant women is pregnancy exercise. Pregnancy exercise is a therapeutic passage exercise to prepare pregnant women, physically or mentally, for fast, safe, and spontaneous delivery. Pregnancy exercise is a movement therapy to prepare pregnant women physically or mentally at the time of delivery so that it can take place quickly, safely and spontaneously. Pregnancy exercise is also a program for healthy pregnant women to maintain the mother's physical condition by maintaining the muscles and joints. Pregnant women who experience anxiety about childbirth do not understand yoga exercises that can overcome their complaints. Community service activities were carried out at PAUD Pertiwi, the action were carried out on June 15, 2022 with two sessions. The first session was at 09.30-10.00 WIB which began with giving pretest questions, give material through leaflets. The second session at 10.00-11.30 WIB, practicing yoga movements through leaflets, ended with giving post-test questions. the pretest scores obtained by pregnant women varied from 60 to 90, with an average score of 72 and after counseling the values obtained ranged from 70 to 100, with an average score of 84. The results of the practice evaluation show that some people are right in doing yoga movements, this is determined by the presence of pregnant women who feel comfortable, calm, and relaxed after doing yoga exercises.

Abstrak

Senam yoga merupakan olahraga terbaik yang dapat dilakukan oleh ibu hamil menjelang persalinannya. Salah satu jenis senam yang ditujukan bagi ibu hamil adalah senam hamil, Senam hamil adalah terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil, secara fisik atau mental, pada persalinan cepat, aman, dan spontan. Senam hamil adalah terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik atau mental pada saat persalinan agar dapat berlangsung dengan cepat, aman dan spontan.

Senam hamil juga merupakan suatu program bagi ibu hamil sehat untuk menjaga kondisi fisik ibu dengan menjaga otot-otot dan persendian. Ibu hamil yang mengalami kecemasan untuk menghadapi persalinan belum memahami senam yoga yang dapat mengatasi keluhannya. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di PAUD Pertiwi, kegiatan dilaksanakan tanggal 15 juni 2022 dengan dua sesi. Sesi pertama pukul 09.30-10.00 WIB yang diawali dengan pemberian soal pretest, penyampaian materi melalui leaflet. Sesi kedua pukul 10.00-11.30 WIB yaitu mempraktekkan gerakan yoga melalui leaflet diakhiri dengan pemberian soal posttest. nilai pretest yang di dapatkan oleh ibu hamil bermacam-macam mulai dari nilai 60 sampai dengan nilai 90, dengan rata-rata nilai menjadi 72 dan setelah dilakukan penyuluhan nilai yang didapat berkisar antara 70 sampai dengan 100, dengan rata-rata nilai menjadi 84. Hasil evaluasi praktek menunjukkan beberapa orang sudah benar dalam melakukan Gerakan yoga, hal ini ditunjukkan dari adanya ibu hamil yang merasa nyaman, tenang, dan rileks setelah dilakukan senam yoga.

Pendahuluan

Sebagian besar ibu yang sedang hamil sering mengalami ketakutan dan kecemasan menghadapi proses persalinan karena rasa sakit akibat persalinan. Hal tersebut dapat menimbulkan ketegangan jiwa dan fisik yang akan mengakibatkan otot dan persendian menjadi kaku yang tidak wajar. Stres atau kecemasan terkait dengan berbagai hasil kehamilan, rasa sakit, dan keluhan somatik lain yang sering terjadi dengan gangguan mood pada ibu hamil (Amy, et al, 2009).

Gangguan psikologis yang terjadi dapat berpengaruh buruk terhadap perkembangan janin dan mengakibatkan stres berkepanjangan yang dapat berefek pada terhambatnya perkembangan janin termasuk gangguan emosi setelah kelahiran, apabila tidak ditangani dengan baik meski dengan asupan nutrisi yang baik. Gangguan psikologis dapat meningkatkan risiko terjadinya komplikasi dalam persalinan, sehingga diperlukan pencegahan dengan beberapa metode untuk meringankan dan mempersiapkan ibu dalam menjaga kehamilan dan proses persalinan (Alfie, A, 2016).

Kecemasan atau ansietas adalah rasa khawatir, rasa takut yang tidak jelas sebabnya. Kehamilan relatif umum, dengan sekitar 10-15% dari semua wanita hamil mengalami beberapa tingkat kecemasan atau stres selama transisi besar inifase dalam kehidupan seseorang. Berdasarkan data ADAA (Anxiety and Depression Association of America) menyebutkan bahwa 52% dari wanita yang telah hamil melaporkan peningkatan kecemasan atau depresi saat hamil (ADAA, 2015).

Kecemasan berkaitan dengan keadaan khawatir berupa rasa takut atau perasaan yang tidak pasti maupun tidak berdaya, serta keadaan emosi yang belum jelas akan objek spesifiknya. Pada kehamilan pertama ketakutan ini sering dirasakan terutama dalam menghadapi persalinan. Beban psikologi pada seorang wanita hamil, lebih banyak terjadi pada umur kehamilan trimester III. Wanita yang mengalami kecemasan sewaktu hamil akan lebih banyak mengalami persalinan abnormal bahkan dapat berkomplikasi pada kematian ibu dan janin (Salafas, E., Anisa, R., Rusita (2016).

Berdasarkan analisis situasi dilingkungan mitra maka dapat dirumuskan permasalahan antara lain:

- a. Beberapa ibu hamil mengalami kecemasan untuk menghadapi persalinan

- b. Ibu hamil yang mengalami kecemasan untuk menghadapi persalinan belum memahami senam yoga yang dapat mengatasi keluhannya.

Tujuan penerapan yoga pada ibu hamil adalah untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil saat menjelang persalinan. Manfaatnya untuk menambah ilmu bagi pembaca dan dapat memberikan bukti untuk pengaruh yoga terhadap kecemasan ibu hamil saat menjelang persalinan.

Penelitian yang dilakukan oleh Menurut Sindhu (2013) dalam penelitian Priharyanti (2018) menyebutkan bahwa dari segi psikologis, dengan menggunakan teknik-teknik pernapasan yoga dapat dapat menenangkan diri dan memusatkan pikiran.

Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner dengan melihat rata-rata hasil pretest dan posttest.

Tabel 1 Rincian Kegiatan

No	Tahap kegiatan dan waktu	Kegiatan pelaksana	Kegiatan klien
1	Pendahuluan (5 menit)	<ul style="list-style-type: none"> - Mengucapkan salam - Membuat kontrak waktu - Menjelaskan tujuan pertemuan 	<ul style="list-style-type: none"> - Menjawab salam - Mendengar dan memperhatikan
2	Pelaksanaan sesi 1 (10 menit)	<ul style="list-style-type: none"> - Memberikan soal pre test kepada ibu hamil dengan hard file. - Memberi kesempatan pada kelompok untuk melakukan penyuluhan tentang materi yoga hamil pada trimester III. - Memberi kesempatan klien bertanya - Menjawab pertanyaan klien 	<ul style="list-style-type: none"> - Mengisi Kuesioner - Menyimak leaflet - Memberikan pertanyaan - Memberi tanggapan
3	Pelaksanaan Sesi 2 (15 menit)	<ul style="list-style-type: none"> - Memberi kesempatan pada kelompok untuk mendemonstrasikan gerakan yoga untuk mengatasi kecemasan saat menjelang persalinan - Memberi kesempatan klien untuk bertanya. - Menjawab pertanyaan klien. 	<ul style="list-style-type: none"> - Menyimak peraga dan leaflet yang di berikan - Memberikan pertanyaan - Memberi tanggapan - Mengisi kuesioner
4	Penutup (7 menit)	<ul style="list-style-type: none"> - Memberikan kesempatan klien memberikan kesan dan pesan - Mengucapkan rasa terimakasih 	<ul style="list-style-type: none"> - Menyampaikan apa yang dirasakan berupa kesan dan pesan. - Menjawab rasa terimakasihnya kembali.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di PAUD Pertiwi, kegiatan dilaksanakan tanggal 15 juni 2022 dengan dua sesi. Sesi pertama pukul 09.30-10.00 WIB yang diawali dengan pemberian soal pretest, penyampaian materi melalui leaflet. Sesi kedua pukul 10.00-11.30 WIB yaitu mempraktekkan gerakan yoga melalui leaflet diakhiri dengan pemberian soal posttest.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan pada hari rabu, 15 juni 2022 pukul 09.30-11.30 WIB untuk sesi 1 yaitu memberikan materi mengenai penerapan yoga untuk mengatasi kecemasan saat menjelang persalinan dan pukul 10.00-11.30 WIB untuk sesi 2 yaitu pelaksanaan praktek yoga untuk mengatasi kecemasan saat menjelang persalinan. Kegiatan dilaksanakan secara luring dengan peserta sejumlah 11 ibu hamil.

1. Sebelum diberikan penyuluhan

Sebelum dilakukan penyuluhan, kami mencoba menggali pengetahuan dasar mengenai penerapan yoga untuk mengatasi kecemasan saat menjelang persalinan. Moderator mempersilahkan responden untuk mengisi kuesioner yang diberikan. Pertanyaan yang diberikan meliputi penyebabnya kecemasan, cara mengatasi, teknik yoga, manfaat yoga, dan Gerakan yoga untuk mengatasi kecemasan saat menjelang persalinan. Nilai tersebut dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2 Nilai Pretest

No.	Nama	Nilai Pretest
1.	Ny. P	60
2.	Ny. M	60
3.	Ny. U	70
4.	Ny. P	60
5.	Ny. P	80
6.	Ny. A	70
7.	Ny. I	70
8.	Ny. E	80
9.	Ny. J	70
10.	Ny. J	80
11.	Ny. P	90
Rata-rata		72



Gambar 1 akan dilakukan demonstrasi

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa dari 11 ibu hamil, nilai pretest yang di dapatkan oleh ibu hamil bermacam-macam mulai dari nilai 60 sampai dengan nilai 90, dengan rata-rata nilai menjadi 72.

Tabel 3 Tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum penyuluhan

Tingkat pengetahuan	Frekuensi
Baik	4
Cukup	4
Kurang	3
Jumlah	11

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai yoga sebelum dilakukan penyuluhan terdapat 4 orang mendapat kategori baik, 4 orang mendapat kategori cukup, dan 3 orang mendapat kategori kurang. Berdasarkan hasil tersebut sebagian besar ibu hamil masih memiliki pengetahuan yang baik dan cukup mengenai yoga untuk mengatasi kecemasan saat menjelang persalinan.

2. Setelah diberikan penyuluhan

Di akhir sesi kami melakukan evaluasi terkait materi dan praktek yang diberikan, evaluasi dilakukan dengan memberikan pertanyaan menggunakan kuesioner. Hasil dari nilai posttest tersebut dapat di lihat pada tabel 4 berikut:

Tabel 4 Nilai Posttest

No.	Nama	Nilai Posttest
1.	Ny. P	70
2.	Ny. M	70
3.	Ny. U	80
4.	Ny. P	70
5.	Ny. P	90
6.	Ny. A	90
7.	Ny. I	90
8.	Ny. E	90
9.	Ny. J	80
10.	Ny. J	90
11.	Ny. P	100
Rata-rata		84



Gambar 2 saat melakukan demonstrasi

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa terdapat peningkatan nilai setelah dilakukan penyuluhan mengenai yoga untuk mengatasi kecemasan saat menjelang persalinan. Nilai yang didapat berkisar antara 70 sampai dengan 100, dengan rata-rata nilai menjadi 84.

Tabel 5 Tingkat pengetahuan ibu hamil tentang yoga setelah penyuluhan

Tingkat pengetahuan	Frekuensi
Baik	8
Cukup	3
Kurang	-
Jumlah	11

Berdasarkan tabel di atas setelah dilakukan penyuluhan tingkat pengetahuan remaja meningkat menjadi 8 orang mendapat kategori baik, 3 orang mendapat kategori cukup, dan orang mendapat kategori kurang tidak ada. Berdasarkan hasil tersebut terdapat peningkatan pengetahuan yang cukup banyak setelah dilakukan penyuluhan dengan banyaknya remaja yang mendapat kategori baik yaitu 8 orang.

Pengabdian masyarakat ini memaparkan tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan mengenai yoga untuk mengatasi kecemasan saat menjelang persalinan. Berdasarkan hasil pretest dan posttest didapatkan bahwa terdapat perbedaan nilai pretest dan posttest pengetahuan ibu hamil terhadap yoga. Nilai rata-rata pretest pengetahuan adalah 72, sedangkan nilai rata-rata posttest pengetahuan adalah 84, nilai posttest pengetahuan lebih tinggi dibandingkan dengan nilai pretest dengan perbedaan selisih nilai 12 angka. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil terhadap yoga untuk mengatasi kecemasan saat menjelang persalinan. Menurut (Shindu, 2014) Yoga adalah sebuah ilmu yang menjelaskan kaitan antara fisik, mental, dan spiritual manusia untuk mencapai sistem kesehatan menyeluruh (holistik) yang terbentuk dari kebudayaan India kuno.

Setelah dikategorikan tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai yoga sebelum dilakukan penyuluhan sebagian besar mendapat kategori cukup yaitu sebanyak 4 orang dan setelah dilakukan penyuluhan tingkat pengetahuan ibu hamil meningkat menjadi kategori baik sebanyak 8 orang. Menurut Nursalam (2016) kategori tingkat pengetahuan seseorang dibagi menjadi tiga tingkatan yang didasarkan pada nilai persentase yaitu kategori baik nilai 76%-100%, kategori cukup jika nilai 56%-75%, dan kategori kurang jika nilai $\leq 56\%$.

Hasil evaluasi pada ibu hamil yang melakukan yoga beberapa orang sudah melakukan Gerakan yoga yang benar dan di tunjukkan dari beberapa ibu hamil merasa nyaman, rileks, dan tenang setelah dilakukan yoga. Menurut Ronalen, dkk (2020) yoga adalah suatu metode penyembuhan yang memberikan pengaruh positif pada kesehatan tubuh, psikologi, perasaan dan reaksi terhadap kehidupan. Rangkaian latihan yoga untuk menciptakan keseimbangan jiwa dan raga, kekuatan tubuh, ketenangan, kedamaian, mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, spiritual untuk proses persalinan. Gerakan yoga Menurut Sutejo (2018): Centering Awal (pemusatan perhatian), Pranayama (pengaturan nafas), warming Up (pemanasan), Virabhadrasana, utkatasna, Relaksasi Akhir. Menurut Widayati, Dkk (2020) mengatakan bahwa yoga dapat dilakukan selama 30-45 menit dan dilakukan 2-3 kali dalam seminggu.

Kesimpulan dan Saran

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat penerapan senam yoga untuk mengatasi kecemasan saat menjelang persalinan. Pada tanggal 15 Juni 2022, secara umum berjalan dengan lancar. Mulai dari perencanaan kegiatan sampai pelaksanaan kegiatan semuanya sudah dilaksanakan. Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini sebagai berikut:

1. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada hari rabu tanggal 15 Juni 2022, di bagi menjadi 2 sesi. Sesi pertama dilaksanakan pukul 09.30-10.00 WIB kegiatan yang dilaksanakan yaitu melakukan penyuluhan materi yoga untuk mengatasi kecemasan saat menjelang persalinan. Sesi kedua dilaksanakan pukul 10.00-11.30 WIB kegiatan yang dilakukan yaitu mempraktekkan Gerakan yoga untuk mengatasi kecemasan saat menjelang persalinan. Kedua sesi tersebut berjalan dengan lancar dengan peserta yang cukup antusias.
2. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Kuesioner diberikan pada saat pretest dan posttest. Hasil yang di dapatkan yaitu terdapat peningkatan pengetahuan dengan selisih score pretest dan posttest sebanyak 12 angka dan tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum penyuluhan sebagian besar mendapat kategori cukup namun setelah penyuluhan meningkat menjadi baik sebanyak 8 orang.
3. Hasil evaluasi praktek menunjukan beberapa orang sudah benar dalam melakukan Gerakan yoga, hal ini ditunjukkan dari adanya ibu hamil yang merasa nyaman, tenang, dan rileks setelah dilakukan senam yoga.

Berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Ibu Hamil
 - a. Mempelajari lebih lanjut mengenai yoga pada ibu hamil untuk mengatasi kecemasan saat menjelang persalinan.
 - b. Menerapkan setiap informasi kesehatan dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan keluarga dan masyarakat.
2. Bagi Penulis Selanjutnya
 - a. Melakukan monitoring pada setiap ibu hamil mengenai benar tidaknya Gerakan senam yoga yang dilakukan.
 - b. Mengadakan kegiatan lanjutan yang berupa pelatihan sejenis dan dilaksanakan secara berkesinambungan.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyusun Laporan ini untuk memenuhi salah satu mata kuliah Praktik Kebidanan Pelayanan Komplementer di Universitas Ngudi Waluyo. Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan telah memberikan bimbingan kepada penulis secara langsung maupun tidak langsung dalam bentuk materi maupun spiritual kepada:

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo
2. Heni Setyowati, S.SiT.,M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Luvi Dian Afriyani, S. SiT., M.Kes, selaku Ketua Progran Studi Kebidanan Progam Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Cahyaningrum, S.Si.T.,M.Kes selaku Dosen Pembimbing Praktik Kebidanan yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan mengarahkan penulis selama menyusun laporan hasil kegiatan Pengabdian Masyarakat Penerapan Yoga Untuk Mengatasi Kecemasan Saat Menjelang Persalinan
5. Semua mitra yang telah memberikan bantuan dan kerjasama selama pelaksanaan Pengabdian Masyarakat Penerapan Yoga Untuk Mengatasi Kecemasan Saat Menjelang Persalinan
6. Rekan-rekan mahasiswi Universitas Ngudi Waluyo Program Studi Kebidanan Program Sarjana semester VIII serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Dalam penyusunan laporan ini, penulis menyadari masih banyak kekurangan karena terbatasnya pengetahuan dan pengalaman penulis. Akhir kata penulis berharap semoga laporan kegiatan Penerapan Yoga Untuk Mengatasi Kecemasan Saat Menjelang Persalinan

Daftar Pustaka

- Bingan, E. C. S. (2019). *Pengaruh Prenatal Gentle Yoga dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III*. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 466. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i3.1505>
- Brayshaw, E. (2017). *Senam Hamil dan Nifas*. Jakarta: EGC
- Dartiwen, Nurhayati Yati. 2019. *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. Yogyakarta: ANDI <http://ejurnal.stikeseub.ac.id/index.php/jkeb/article/view/363>
- Irianti, Bayu dkk. (2014). *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Jakarta: Sagung Seto
- Nixson, (2016). *Terapi Reminiscence: Solusi Pendekatan sebagai Upaya Tindakan Keperawatan dalam Menurunkan Kecemasan, Stress, dan Depresi*. Jakarta: Trans Info Media

- Nursalam. (2016). *Metodologi penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi 4*. Jakarta: Salemba Medika
- Prawirohardjo, Sarwono. (2014). *Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo*. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Ronalen, dkk. (2020). *Hubungan Senam Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III*. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat
- Shindu, Pujiastuti. (2013). *Panduan Lengkap Yoga Untuk Hidup Sehat dan Seimbang*. Bandung: Mizan Pustaka
- Sutejo. (2018). *Keperawatan Jiwa, Konsep dan Praktik Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa. Gangguan Jiwa dan Psikososial*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Wahyuni, S., & Siswanto, Y. (2010). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Lamanya Persalinan Kala II Pada Ibu Hamil Primigravida di Kabupaten Semarang*. Jurnal Gizi Dan Kesehatan Ngudi Waluyo.
- Wiknjosastro. (2012). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono