

Prenatal Yoga sebagai Upaya Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester II dan III

Natalia Ice¹, Moneca Diah Listiyaningsih², Cici Prizkila³, Agan Sridewi⁴

¹ProdiKebidananProgramSarjana, UniversitasNgudiWaluyo, nataliache13@gmail.com

²ProdiKebidananProgramSarjana, UniversitasNgudiWaluyo, mond88mond@yahoo.com

³ProdiKebidananProgramSarjana, UniversitasNgudiWaluyo, ciprizkila24@gmail.com

⁴ProdiKebidananProgramSarjana, UniversitasNgudiWaluyo, agansridhewi46@gmail.com

Korespondensi Email: nataliache13@gmail.com

Article Info	Abstract
<p><i>Article History</i> Submitted, 2022-06-17 Accepted, 2022-06-23 Published, 2022-07-13</p> <p><i>Keywords:</i> Kecemasan, Prenatal, Pengetahuan</p>	<p><i>Pregnancy is the result of a mature egg cell then fetus (Nurhayati & Dartiwen, 2019). A woman has a lot of physical and psychological changes, due to psychological changes to pregnant women so that pregnant women experience anxiety in dealing with childbirth and others, so here the community service team provides counseling and exercise about Prenatal Yoga in an effort to reduce anxiety in pregnancy in the second and third trimesters. , because Prenatal Yoga can convert stress and anxiety into energy. The purpose of this community service is to find out whether there is an effect of Prenatal Yoga on the level of anxiety in pregnant women in the second and third trimesters. And to find out changes in pregnant women, the community service team made a pre test and post test to determine the knowledge of pregnant women before being given counseling and after prenatal yoga and the pre test results were good 9 (50%), 6 (30%) and less 5 (20%) of the results of this pre test, it was found that pregnant women still need to improve their knowledge of Prenatal Yoga in an effort to reduce anxiety in the second and third trimesters of pregnancy, after being given counseling and Prenatal Yoga exercises, respondents are relaxed and their anxiety is reduced. good test 12 (70%) enough 8 (30%).</i></p>
	<p>Abstrak Kehamilan adalah akibat sel telur yang telah matang bertemu spermatozoa dari pria sehingga terjadilah proses pembuahan yang kemudian menghasilkan janin (Nurhayati & Dartiwen, 2019). Seorang wanita banyak memiliki perubahan secara fisik maupun psikologis, karena perubahan psikologis terhadap ibu hamil sehingga membuat ibu hamil mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan dan yang lainnya, maka disini tim pengabdian masyarakat memberikan penyuluhan dan senam tentang Prenatal Yoga upaya mnengurangi kecemasan pada kehamilan Trimester II dan III, karena Prenatal Yoga bisa mengubah stress dan kecemasan menjadi energi. Tujuannya dilakukan</p>

pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh Prenatal Yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil Trimester II dan III. Dan untuk mengetahui perubahan terhadap ibu hamil tim pengabdian masyarakat membuat pre test dan post tes untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan penyuluhan dan sesudah terhadap Prenatal Yoga dan didapatkan hasil pre test baik 9 (50%), cukup 6 (30%) dan kurang 5 (20%) dari hasil pre test ini didapatkan bahwa ibu hamil masih banyak yang perlu ditingkatkan dalam pengetahuan Prenatal Yoga upaya mengurangi kecemasan pada kehamilan trimester II dan III, setelah diberikan penyuluhan dan senam Prenatal Yoga ibu hamil sudah rileks dan kecemasannya berkurang didapatkan dari hasil post test baik 12 (70%) cukup 8 (30%).

Pendahuluan

Kehamilan adalah akibat sel telur yang telah matang kemudian bertemu spermatozoa dari pria sehingga terjadilah proses pembuahan yang kemudian menghasilkan janin (Nurhayati & Dartiwen, 2019). Proses kehamilan yang normal terjadi selama 40 minggu antara waktu menstruasi sampai proses kelahiran (38 minggu dari pembuahan). Kehamilan terbagi menjadi 3 Trimester dimana Trimester pertama berlangsung dalam 12 minggu, Trimester Kedua 15 minggu (minggu ke 13 – minggu ke 27) dan Trimester 3 (minggu ke 28 hingga ke 40) (Prawiraharjo, 2014).

Kondisi Psikologis pada ibu hamil akan ada perubahan contohnya kecemasan yang dialami ibu hamil trimester II dan III, masalah ini harus segera diatasi salah satunya diatasi dengan olahraga yaitu *Prenatal Yoga* dimana *Prenatal Yoga* bertujuan untuk pengalihan perhatian, mengurangi kecemasan dan tekanan, menenangkan pikiran, meningkatkan kualitas tidur, membantu mengurangi konstipasi dan merangsang nafsu makan (Karmariyah, et al, 2014), selain itu agar bisa menambah pengetahuan ibu juga bahwa kecemasan bisa dikurangi dengan melakukan aktifitas fisik seperti *Prenatal Yoga*.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa memberikan penyuluhan dan mempraktekan *Prenatal Yoga* pada ibu hamil untuk menambah pengetahuan bahwa kecemasan dapat dikurangi dengan melakukan aktifitas fisik/*Prenatal Yoga*. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh ibu hamil trimester II dan trimester III sejumlah 10 orang. Kegiatan ini dimulai pada hari Rabu 15 Juni 2022 pukul 09.00 WIB. Adapun proses kegiatan tahapan yang pertama yaitu mengevaluasi pengetahuan ibu hamil tentang senam *Prenatal Yoga* upaya mengurangi kecemasan pada kehamilan trimester II dan III sebelum diberikan penyuluhan dan senam *Prenatal Yoga* dengan memberikan pre test, setelah pre test selesai dilakukan tahapan kedua yaitu memberikan penyuluhan dalam metode ceramah, diskusi, demonstrasi dan leaflet pada ibu hamil tentang *Prenatal Yoga* upaya mengurangi kecemasan pada kehamilan trimester II dan III. Setelah penyuluhan dan senam *Prenatal Yoga* selesai masuk tahap ke tiga yaitu mengevaluasi kembali pengetahuan responden tentang *Prenatal Yoga* upaya mengurangi kecemasan pada kehamilan trimester II dan III setelah diberikan penyuluhan dan senam *Prenatal Yoga* dengan memberikan post test tujuannya untuk mengetahui apakah ada perubahan pengetahuan ibu hamil tentang *Prenatal Yoga* upaya mengurangi kecemasan pada kehamilan trimester II dan III.

Hasil dan Pembahasan

Hasil dari pengabdian masyarakat pada ibu hamil dengan tema *Prenatal Yoga* Sebagai Upaya Mengurangi Kecemasan Pada Trimester II Dan III di Wilayah Desa Kandangan Kecamatan Bawen Kabupaten Semarang yang diikuti oleh 20 orang responden Ibu hamil. Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat dilakukan Hari Rabu 15 Juni 2022 mulai pukul 09.00 – 10.20 WIB secara luring (offline), kegiatan yoga dilakukan untuk memberikan pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya *Prenatal yoga* untuk ibu hamil dalam mengurangi kecemasan. Keberhasilan kegiatan yoga ini sangat dipengaruhi oleh hasil dari pre test dan post tes yang diberikan pada ibu hamil dan ibu hamil dapat menerima materi yang diberikan.

Tabel 1.1 Pengetahuan Ibu Hamil tentang Prenatal Yoga sebagai upaya mengurangi kecemasan pada kehamilan trimester II dan III (Pre test).

Pengetahuan	Frekuensi	%
Baik	9	50 %
Cukup	6	30 %
Kurang	5	20 %
Jumlah	20	100%

Sebelum diberikan penyuluhan dilakukan pre test sebagian besar berpengetahuan baik 9 (50%), cukup 6 (30%) dan kurang 5 (20%). Dari hasil pre test tersebut pengetahuan tentang Prenatal Yoga sebagai upaya mengurangi kecemasan pada kehamilan trimester II dan III masih banyak yang perlu ditingkatkan karena Ibu hamil harus sangat berperan penting dalam mengurangi kecemasannya dengan melakukan Prenatal Yoga. Dengan adanya yoga dapat mengurangi ketegangan otot tubuh yang dapat ditandai dengan pelemasan pada otot pada sekitar punggung, perut, kaki dan disertai pengaturan nafas yang teratur sehingga dapat membuat tubuh menjadi lebih nyaman, tenang dan menjadi relaks.

Setelah pre test selesai diisi dan dikumpulkan tim pengabdian masyarakat memberikan penyuluhan pada ibu hamil tentang Prenatal Yoga sebagai upaya mengurangi kecemasan pada kehamilan trimester II dan III. Setelah penyuluhan selesai dilakukan, diteruskan dengan sesi Tanya jawab, kegiatan dilanjutkan dengan membagikan lembaran uji post test kepada ibu hamil, pembagian post test ibu bertujuan untuk mengetahui lagi bagaimana wawasan dan pengetahuan ibu hamil setelah diberikan penyuluhan, apakah ibu-ibu dapat menjawab soal test dengan lebih baik lagi atau bahkan tetap sama dengan sebelum diberikan materi atau penyuluhan dengan kata lain post test bertujuan untuk mengetahui adakah perubahan dari Pengetahuan ibu-ibu hamil dengan diadakannya kelas ibu hamil.

Gambar 1.1 Ibu hamil melakukan pre test dan mencoba gerakan yoga





Tabel 1. Pengetahuan Ibu Hamil tentang Prenatal Yoga sebagai upaya mengurangi kecemasan pada kehamilan trimester II da III (Pos test).

Pengetahuan	Frekuensi	%
Baik	12	70 %
Cukup	8	30 %
Kurang	0	0
Jumlah	20	100%

Dari hasil post test yang diberikan sebagian besar berpengetahuan baik 12 (70%) cukup 8 (30%). Ini menunjukkan peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah pemberian penyuluhan tersebut.

Berdasarkan pre test yang telah diberikan terdapat ibu hamil belum mengetahui bahwa Prenatal Yoga bisa mengurangi kecemasan dan setelah dilakukan penyuluhan dan diberikan leaflet serta menganjurkan untuk mengikuti senam Prenatal Yoga yang diberikan oleh tim pengabdian masyarakat didapatkan hasil dari hasil post test bahwa ibu hamil mengetahui mengurangi kecemasan bisa dilakukan dengan Prenatal Yoga ini sama dengan penelitian (Newham et al., 2014). Yoga dapat memberikan pengaruh positif pada kesehatan dan gaya hidup dengan mengubah gaya berfikir, perasaan, dan reaksi kita terhadap situasi kehidupan yang sedang kita jalani, dan yoga dapat membantu ibu hamil mengurangi rasa kecemasan yang dihadapi selama masa kehamilan

Kesimpulan dan saran

Setelah diadakannya penyuluhan mengenai *Prenatal Yoga Mengurangi Kecemasan* pada Trimester II dan III, Ibu hamil sekitar desa kandangan mengerti dan memahami cara melakukan *Prenatal Yoga Mengurangi Kecemasan* pada Trimester II dan III dan bisa terjalin komunikasi baik tim pengusul dan para ibu hamil yang melakukan penyuluhan.

Kecemasan kehamilan terbukti dapat dikurangi atau dihilangkan melalui latihan fisik (physical excersice) (Putri, 2019) Bentuk latihan fisik yang merupakan solusi self help adalah berlatih senam hamil yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan bahkan pengasuhan anak yang dapat dilakukan dalam kelas antenatal. Senam hamil salah satunya adalah yoga (Yuniarti & Eliana, 2020).

Sesuai dengan hasil evaluasi respons yang telah dilakukan, kami menyarankan hendaknya program- program pengabdian masyarakat seperti ini dilaksanakan secara berkala, dan melihat tingkat kebutuhan yang tinggi akan pengenalan prenatal yoga untuk mengurangi kecemasan pada kehamilan trimester II dan III.

Ucapan Terima kasih

Ucapan terimakasih untk Rektor Universitas Nyudi Waluyo, Dekan Fakultas Kesehatan, Kaprodi Kebidanan Program Sarjana, dosen pembimbing dan semua pihak yang telah membantu terlaksana kegiatan ini yang tidak bisa kami sebutkan satu persatu.

Daftar Pustaka

- Nurhayati, B., Simanjuntak, F. & Br. Karo, M., 2019 . Reduksi Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester III Melalui Senam Yoga. *Binawan Student Journal (BSJ)*, Volume 1.
- Nurhasanah, I., t.thn. Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Ibu Hamil Saat Pandemi Covid-19 : Literatur Review. *Jurnal Bidan Komunitas* , Volume 4 , pp. 25-30.
- Sidabukke, I. R. R. & Siregar, R. N., 2020. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Ibu Bersalin Di Rumah Sakit Restu Medan. *Journal of Healthcare Technology and Medicine Vol. 6 No. 1 April 2020*, Volume 6.
- Dewi, R. K. & Purnani, W. T., 2018. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii Di Kediri. *Jph Recode*, 2(1), pp. 76-82.