

Penerapan Latihan *Yoga Rileksasi* untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil di Wilayah Kecamatan Sumowono (Desa Candigaron, Desa Sumowono dan Desa Kemintir)

Bela Safitri¹, Juliana Maria Rumperiai², Kartika Sari³, Ari Andayani⁴

¹Kebidanan Progam Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, bsafitri68@gmail.com

²Kebidanan Progam Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, julianarumperiai@gmail.com

³Universitas Ngudi Waluyo, kartikasari@unw.ac.id

⁴Universitas Ngudi Waliyo, ariandai83@gmail.com

Korespondensi Email: bsafitri68@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2024-05-11

Accepted, 2024-06-11

Published, 2024-06-24

Keywords : Anxiety,
Relaxation, Yoga

Kata Kunci: Kecemasan,
Rileksasi, Yoga,

Abstract

This study aims to evaluate the effectiveness of the application of yoga relaxation. Yoga Relaxation in reducing anxiety in pregnant women in Candigaron Village, Sumowono Village and Kemintir Village. Yoga relaxation is a relaxation technique that combines body movements with meditation and breathing. Yoga can help relieve stress and anxiety in pregnant women, increase flexibility and body strength. Practicing yoga regularly throughout pregnancy can condition the physical and mental to become stronger, sturdy but flexible and flexible to adjust to various unpleasant situations. The research method used was practical hands-on research, in which the researcher was directly involved in providing relaxation yoga exercises to pregnant women with anxiety. The research sample consisted of mothers who met the inclusion criteria and were taken from Candigaron Village, Sumowono Village and Kemintir Village. This study used a pre-test post-test experimental research design with a group of 7 pregnant women. The yoga relaxation training group received yoga relaxation training sessions. It is hoped that the results of this study can provide a better understanding of the effectiveness of practicing yoga relaxation in reducing anxiety in pregnant women in Candigaron Village, Sumowono Village and Kemintir Village.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas penerapan yoga rileksasi. Yoga Rileksasi dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil di Desa Candigaron, Desa Sumowono dan Desa Kemintir. Rileksasi yoga adalah teknik rileksasi yang menggabungkan gerakan tubuh dengan meditasi dan pernapasan. Yoga dapat membantu meredakan stres serta kecemasan pada ibu hamil, meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan tubuh. Berlatih yoga secara teratur sepanjang kehamilan dapat mengkondisikan fisik dan

mental untuk menjadi lebih kuat, kukuh tetapi luwes dan fleksibel untuk menyesuaikan diri terhadap berbagai situasi yang tidak menyenangkan. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian terjun langsung praktik, di mana peneliti terlibat secara langsung dalam memberikan latihan yoga rileksasi pada ibu-ibu hamil dengan kecemasan. Sampel penelitian terdiri dari ibu-ibu yang memenuhi kriteria inklusi dan diambil dari Desa Candigaron, Desa Sumowono dan Desa Kemintir. Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimental pre-test post-test dengan kelompok ibu hamil berjumlah 21 orang. Kelompok latihan rileksasi yoga menerima sesi latihan rileksasi yoga. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang efektivitas berlatih yoga rileksasi dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil di Desa Candigaron, Desa Sumowono dan Desa Kemintir.

Pendahuluan

Yoga kehamilan sering disebut dengan prenatal gentle yoga adalah suatu bentuk modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan untuk kondisi ibu hamil dengan tingkat intensitas gerakan asana yang lebih perlahan dan lembut. Modifikasi ini sangat penting diperlukan saat berlatih prenatal yoga sehingga diharapkan ibu hamil terhindar dari cedera, dan diharapkan gerakan prenatal yoga ini dapat memberikan rasa nyaman dan aman bagi ibu hamil (Apsari, dkk. 2022).

Prenatal yoga (yoga hamil) merupakan suatu jenis modifikasi gerakan dari hatha yoga yang telah disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Adapun tujuan dari prenatal yoga ini adalah untuk mempersiapkan ibu hamil baik secara fisik, mental maupun spiritual dalam menghadapi proses persalinan. Persiapan yang matang dan baik akan menciptakan rasa lebih percaya diri dan keyakinan pada ibu hamil dalam menjalani proses persalinan dengan nyaman dan lancar (Pratignyo, T., 2014).

Kecemasan dan depresi pada kehamilan merupakan masalah dengan prevalensi yang cukup tinggi yaitu sekitar 12,5-42% bahkan diperkirakan gangguan ini akan menjadi penyebab penyakit kedua terbesar pada tahun 2020 (WHO, 2008). Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama pada trimester III seperti dispnea, insomnia, gingivitis dan epulis, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, nyeri punggung, konstipasi, varises, mudah lelah, kontraksi braxton hicks, kram kaki, edema pergelangan kaki dan perubahan mood serta peningkatan kecemasan. Pada umumnya wanita yang sedang hamil takut menghadapi proses persalinan karena rasa sakit yang menimbulkan rasa takut dan cemas. Hal ini dapat menimbulkan ketegangan jiwa dan fisik yang akan mengakibatkan kakunya otot-otot dan persendian yang tidak wajar. Stres atau kecemasan tersebut terkait dengan berbagai hasil kehamilan, rasa sakit dan keluhan somatik lain yang sering terjadi dengan gangguan mood pada ibu hamil.(Ariyanti,2019).

Hall et al (2016) menyatakan kesehatan mental termasuk kecemasan kehamilan terbukti dapat dikurangi atau dihilangkan melalui latihan fisik (physical excersice) dan hal ini perlu dipromosikan. Salah satu latihan fisik yang direkomendasikan adalah yoga karena biaya rendah, mudah untuk dilakukan dan sangat bermanfaat untuk kebugaran fisik dan psikologi (Shiraishi et al., 2016). Yoga lebih efektif dalam menurunkan kecemasan dan depresi pada kehamilan normal (Davis et al., 2015). Yoga dapat menurunkan stres, meningkatkan kualitas hidup, self efficacy pada persalinan, hubungan interpersonal, fungsi sistem saraf otonom, memberi rasa nyaman, mengurangi atau menurunkan nyeri persalinan dan memperpendek durasi persalinan (Curtis et al., 2012).

Ibu hamil di Desa Candigarón, Desa Sumowono dan Desa Kemintir banyak yang mengeluhkan merasa cemas dan berbagai ketidaknyamanan kehamilan, serta banyak ibu dan kader kesehatan belum mengenal terapi komplementer berupa berlatih yoga rileksasi yang berguna untuk mengurangi kecemasan dan ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil. Di Desa Candigarón, Desa Sumowono dan Desa Kemintir belum pernah diadakan pemberian materi ataupun kegiatan yang bisa membantu untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Kegiatan ini akan melakukan pemberian materi tentang yoga rileksasi dan juga melakukan gerakan yoga rileksasi yang berguna untuk membantu ibu mengurangi kecemasan.

Metode Desain Penelitian:

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini berupa pemberian materi dan pelatihan gerakan yoga rileksasi dengan kelompok Ibu hamil. Kegiatan ini dilakukan dengan metode praktik pelaksanaan yoga. Peserta dari kegiatan ini berjumlah 21 orang yaitu 7 ibu hamil di Desa Candigarón, 7 ibu hamil di Desa Sumowono dan 7 ibu hamil di Desa Kemintir. Kegiatan Pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 28 Mei 2024 di Desa Candigarón, 5 Juni di Desa Sumowono dan 12 Juni di Desa Kemintir.

Pada sesi awal dilakukan pengaturan barisan dan pemanasan terlebih dahulu, kemudian pengabdian memberikan sedikit penjelasan tentang yoga rileksasi yang akan dilakukan. Pengabdian memberikan contoh gerakan yoga rileksasi dan ibu hamil menirukan gerakan yoga, gerakan tersebut diulang beberapa kali.

Seleksi Sampel:

Sampel pengabdian masyarakat ini akan terdiri dari ibu hamil yang siap mengikuti kelas yoga tanpa komplikasi yang mengganggu kehamilannya. Ibu hamil yang dipilih tidak berdasarkan umur kehamilan sehingga setiap ibu hamil di Desa Candigarón, Desa Sumowono dan Desa Kemintir dapat mengikuti kelas ibu hamil yang diselenggarakan. dengan persetujuan dan bantuan dari Bidan Desa.

Pengumpulan Data

Pemeriksaan Awal: Dilakukan pemeriksaan awal terhadap ibu hamil yang terlibat dalam pengabdian untuk mengkonfirmasi latihan yoga rileksasi untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil.

Observasi: Observasi dilakukan untuk mencatat pemahaman pada ibu hamil baik sebelum maupun setelah intervensi yoga rileksasi.

Berlatih yoga rileksasi: Kelompok yoga rileksasi akan menerima sesi berlatih yoga rileksasi selama pelaksanaan pengabdian yang ditentukan. Pengalaman berlatih yoga rileksasi akan dicatat dengan detail.

Evaluasi Akhir: Setelah pelaksanaan pengabdian, ibu hamil yang mengikuti berlatih yoga rileksasi akan dievaluasi kembali untuk menilai efektivitas yoga rileksasi.

Analisis Data

Data yang dikumpulkan akan dianalisis menggunakan metode statistik yang sesuai, seperti uji-t atau analisis varian (ANOVA), untuk membandingkan perbedaan pemahaman sebelum dan setelah di berikan materi serta berlatih gerakan yoga rileksasi. Perubahan kenyamanan sebelum dan setelah intervensi akan dievaluasi untuk menilai efektivitas yoga rileksasi.

Etika Pengabdian

Pengabdian ini akan memperoleh persetujuan dari komite etik dan semua partisipan akan mendapatkan informasi dan persetujuan tertulis dari setiap ibu hamil di Wilayah Kecamatan Sumowono (Desa Candigarón, Desa Sumowono, Desa Kemintir).

Interpretasi Hasil:

Hasil penelitian akan diinterpretasikan untuk menentukan apakah berlatih yoga rileksasi efektif dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil di Wilayah Kecamatan Sumowono (Desa Candigaraon, Desa Sumowono, Desa Kemintir). Implikasi praktis dan rekomendasi akan disajikan berdasarkan hasil pengabdian.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Persiapan

Kegiatan persiapan diawali dengan melakukan perijinan dilakukan untuk mendapatkan dukungan dari mitra terhadap kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan. Perizinan adalah salah satu bentuk pelaksanaan fungsi pengaturan dan bersifat pengendalian yang dimiliki oleh pemerintah terhadap kegiatan – kegiatan yang dilakukan oleh masyarakat (Syafudin, 2016). Pada tahap ini tim pengabdian masyarakat melakukan perijinan kepada Bidan Desa di Desa Candigaron, Desa Sumowono, Desa Kemintir .

Kegiatan lain yang dilakukan adalah dengan menyampaikan kegiatan dan manfaat program pengabdian masyarakat untuk mengatasi ketidaknyamanan fisik dan psikologis pada ibu hamil terutama dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil di Desa Candigaron, Desa Sumowono, Desa Kemintir, sasaran primer dalam kegiatan ini adalah Ibu hamil, sasaran Sekundernya Bidan Desa.

Kegiatan selanjutnya adalah pemberian materi tentang Yoga Rileksasi untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil.

Pemberian pemahaman masalah ketidaknyamanan kehamilan dapat dilakukan pada ibu dengan berbagai umur kehamilan. Sehingga sasaran primer pada kegiatan ini adalah ibu hamil yang umur kehamilannya bermacam-macam mulai dari ibu hamil trimester 1 sampai ibu hamil trimester 3, peran sasaran sekunder yaitu bidan desa adalah menyiapkan waktu tempat dan mengundang ibu hamil yang hadir sebanyak 21 ibu hamil (Desa Candigaron 7 orang, Desa Sumowono 7, Desa Kemintir 7 orang).

Pelaksanaan

Kegiatan berlatih yoga rileksasi dilakukan pada tanggal 28 Mei 2024 di Desa Candigaron yang diikuti oleh 7 ibu hamil, tanggal 5 Juni 2024 di Desa Sumowono yang diikuti oleh 7 ibu hamil, tanggal 12 Juni 2024 di Desa Kemintir yang diikuti oleh 7 ibu hamil . Kegiatan diawali dengan pemberian pertanyaan sebelum diberikan materi tentang yoga rileksasi untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil dengan tujuan agar dapat mengetahui pengetahuan ibu sehingga diharapkan nanti dapat mengatasi kecemasan ibu hamil di Desa Candigaron, Desa Sumowono, dan Desa Kemintir.

Penyampaian materi dilakukan dengan menggunakan metode *small discussion*. Secara teori yang menggunakan metode *small discussion* adalah proses pembelajaran dengan melakukan diskusi kelompok kecil tujuannya agar peserta didik memiliki keterampilan memecahkan masalah terkait materi pokok dan persoalan yang dihadapi sehari-hari. Ismail (2018), dimana metode ini melibatkan peserta secara aktif dalam proses pembelajaran untuk berdiskusi dan menyampaikan pengetahuan awal. Salah satu pembelajaran yang menempatkan ibu hamil yang menempatkan pusat pembelajaran yang seperti diuraikan diatas adalah pembelajaran *small discussion* atau diskusi kelompok kecil.

Proses penyampaian materi menggunakan media dengan Leaflet, PPT, praktek gerakan yoga rileksasi harapannya dapat membantu proses penyampain pesan sehingga lebih mudah dipahami oleh ibu. Materi penyuluhan menggunakan bahasa yang disesuaikan dengan sasaran penyuluhan sehingga pesan yang disampaikan dapat dipahami dan dimengerti. Selain itu, alat bantu atau alat yang digunakan oleh penyuluhan sangat berperan dalam tersampainya materi, dimana pada pengabdian ini menggunakan power point dan leaflet.

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Kegiatan kelas ibu hamil dengan model *small group discustion* dan media yang digunakan pada gambar sebagai berikut:



Gambar 5.1 ibu sangat antusias mengikuti kelas yoga ibu hamil di Desa Candigaron



Gambar 5.2 ibu sangat antusias mengikuti kelas yoga ibu hamil di Desa Sumowono



Gambar 5.3 ibu sangat antusias mengikuti kelas yoga ibu hamil di Desa Kemintir

Hal ini juga ditunjukkan dengan hasil nilai Pretest-PostTest sebagai berikut:
Pengetahuan ibu tentang pengaruh penerapan yoga rileksasi untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil

Tabel Pengetahuan ibu tentang pengaruh penerapan yoga rileksasi untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan di kelas ibu hamil di Desa Candigarón, Desa Sumowono dan Desa Kemitir.

	Mean	Median	Minimal	Maksimal
Candigarón	6,83	7	5	7
Sumowono	6,83	7	5	7
Kemitir	6,83	7	5	7

Hasil dari Pretest Posttest didapatkan bahwa bahwa nilai terendah 5 dan tertinggi adalah 7 sementara nilai rata ratanya adalah 6,83. Hasil ini menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan ibu tentang kecemasan pada ibu hamil ini disebabkan karena beberapa ibu yang sudah pernah mendapatkan informasi tentang kecemasan pada ibu hamil dan yoga rileksasi dari media massa sedangkan yang lainnya belum pernah mendapatkan informasi kesehatan ibu hamil. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Apabila perilaku didasari pengetahuan, kesadaran dan sikap positif maka perilaku tersebut akan bersikap langgeng (long tasting). Sebaliknya apabila perilaku itu tidak didasari oleh pengetahuan dan kesadaran maka tidak akan berlangsung lama. Pengetahuan ibu tentang yoga rileksasi merupakan alasan utama yang membuat ibu mau berpartisipasi untuk melakukan yoga rileksasi. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan ibu yaitu usia, pendidikan, pekerjaan serta pengalaman ibu (Kurrota, 2018). Dari teori tersebut jelas disebutkan bahwa informasi dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang.

Sebelumnya di Desa Candigarón, Desa Sumowono dan Desa Kemitir ini belum pernah diberikan pengetahuan maupun ketrampilan yoga rileksasi pada ibu hamil.

Tabel Pengetahuan ibu tentang yoga rileksasi untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil sesudah diberikan di kelas ibu hamil di Desa Candigarón, Desa Sumowono dan Desa Kemitir.

No.	Pertanyaan	Jawaban Benar	Jawaban Salah	Total (%)
1.	Rileksasi yoga adalah teknik rileksasi yang menggabungkan gerakan tubuh dengan meditasi pernafasan.	7	0	100
2.	Ibu mengetahui langkah-langkah yoga untuk menenangkan pikiran sehingga dapat mengatasi kecemasan pada kehamilan.	7	0	100
3.	Berlatih yoga secara teratur sepanjang kehamilan dapat mengkondisikan fisik dan mental untuk menjadi kuat.	7	0	100
4.	Yoga rileksasi merupakan salah satu cara untuk	7	0	100

No.	Pertanyaan	Jawaban Benar	Jawaban Salah	Total (%)
	mengurangi kecemasan pada ibu hamil.			
5.	Manfaat yoga rileksasi salah satunya adalah untuk melancarkan sirkulasi darah.	7	0	100
6.	Prenatal yoga adalah kombinasi dari senam hamil dan gerakan yoga antenatal.	7	0	100
7.	Prenatal yoga dapat mempersiapkan ibu hamil secara mental dan spiritual.	7	0	100
8.	Prenatal yoga dapat menyebabkan stress dan kelelahan yang berkelanjutan.	7	0	100
9.	Latihan yoga boleh dilakukan pada ibu yang mengalami anemia dan kelainan jantung.	5	2	85
10.	Prenatal yoga berpengaruh dalam menjalani proses persalinan dngan nyaman dan lancar.	7	0	100
11.	Dukungan keluarga sangat berpengaruh kepada ibu hamil.	7	0	100
12.	Yoga pada ibu hamil mampu meningkatkan kualitas tidur.	7	0	100

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner post test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu pada pertanyaan no. 9 “Latihan yoga boleh dilakukan pada ibu yang mengalami anemia dan kelainan jantung.” hampir seluruh ibu (85%) menjawab benar yang dapat diartikan para ibu hamil sudah mengetahui kontraindikasi dari yoga rileksasi.

Evaluasi

Kegiatan evaluasi dilakukan tanggal 28 Mei 2024 di Desa Candigaron, 5 Juni di Desa Sumowono dan 12 Juni di Desa Kemintir. Kegiatan ini bertujuan untuk menyampaikan hasil pelaksanaan kegiatan kepada bidan desa dan menyusun rencana tindak lanjut untuk keberlanjutan program. Tim pengabdian menyampaikan hasil kegiatan kepada bidan desa. Keberhasilan kegiatan dapat dilihat dengan terjadi peningkatan pengetahuan ibu setelah dilakukan pelatihan. Keberhasilan ini tak lepas dari peran media promosi kesehatan yang digunakan yaitu leaflet dan ppt serta metode pelatihan menggunakan *active learning* yang sangat memudahkan ibu. Dalam kegiatan tersebut didiskusikan upaya tindak lanjut yang akan dilaksanakan oleh bidan desa di Desa di Desa Candigaron, Desa Sumowono dan Desa Kemintir sehingga program ini bisa dilanjutkan pada tahun mendatang.

Simpulan dan Saran

Kesimpulan

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang efektifitas yoga rileksasi untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil melalui kelas ibu hamil. Kegiatan ini diawali dengan 1 bidan desa dan 7 ibu hamil di Desa Candigarón, Desa Sumowono dan Desa Kemintir melalui metode pembelajaran active learning dengan small group discussion. Dari kegiatan tersebut didapatkan ada peningkatan pengetahuan ibu setelah dilakukan kelas ibu hamil pada yoga rileksasi. Kegiatan selanjutnya adalah evaluasi kegiatan bersama bidan desa sebagai pengelola pada ibu hamil di Desa Candigarón, Desa Sumowono dan Desa Kemintir untuk menyampaikan hasil kegiatan dan merumuskan rencana tindak lanjut di Desa Candigarón, Desa Sumowono dan Desa Kemintir.

Saran

Melalui bidan melakukan kegiatan promosi kesehatan tentang yoga rileksasi untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil.

Melakukan kegiatan promosi kesehatan secara rutin dengan bekerjasama dengan Bidan Desa di Desa Candigarón, Desa Sumowono dan Desa Kemintir.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih untuk Universitas Ngudi Waluyo, Dosen Pembimbing Praktik , PMB Bidan Rohsiyati, Kepala Desa dan Bidan Desa Candigarón Desa Sumowono dan Desa Kemintir, Ibu hamil di Desa candigarón, Desa Sumowono dan Desa Kemintir yang telah membantu proses pengabdian kepada masyarakat ini sehingga dapat berjalan dengan semestinya.

Daftar Pustaka

- Fatihatul Hayati. 2020. "Yoga Untuk Meringankan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil". Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK) Vol 2 No.2
- Soleha Marchatus, Rahmadania Indah.2022."EFEKTIVITAS TEKNIK RILEKSASI YOGA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III". Jambura journal Vol.4
- Yesie Aprillia. 2020. "Prenatal Gentle Yoga: Kunci Melahirkan dengan Lancar, Aman, Nyaman, dan Minim Trauma". Jakarta; Gramedia Pustaka Utama
- Yusri Dwi Lestari, dkk. 2022. "HAMIL SEHAT DAN BUGAR DENGAN PRENATAL GENTLE YOGA KOMBINASI DENGAN METODE RILEKSASI HYPNOBIRTHING". JURNAL PARADIGMA Vol.4 Nomor 2 Hal 39 -46