

EDUKASI PRENATAL YOGA DALAM MENGURANGI KECEMASAN IBU HAMIL DI KLINIK UTAMA KUMALA SIWI PECANGAAN JEPARA

Yayuk Norazizah

Universitas Al Hikmah Jepara, Program Studi Kebidanan
yayukimut78@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan menggambarkan gangguan psikologis yang memiliki karakteristik tidak menyenangkan diikuti dengan rasa pada fisik yang menunjukkan orang terhadap bahaya, rasa takut dan keprihatinan terhadap masa yang akan datang. Gangguan kecemasan ibu saat melahirkan dengan disebabkan karepersalinan pervaginam (34,0%), persalinan dengan ruptur perineum/episiotomi (32,4%), dan setelah melahirkan rasa takut akan kematian bayi (27,5%). Dampak kecemasan yang terjadi karena kekhawatiran terhadap kesehatan anak (49,6%), nyeri saat persalinan (39,8%) dan persalinan dengan tindakan operatif atau epidural anestesi (13%). Kegiatan pengabdian masyarakat untuk memberikan edukasi prenatal yoga dalam pengurangan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di klinik utama kumala siwi pecangaan Jepara. dilaksanakan dengan jumlah responden sebanyak 18ibu hamil. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan menggunakan metode pretest dan posttest. Dari hasil survey wawancara sebelum dilakukan promosi kesehatan (penyuluhan) tentang edukasi. Prenatal Yoga ibu hamil TM III masih merasa takut dalam peklinik utamapan menghadapi persalinan nya dan pengetahuan juga masih kurangdalam pengurangan tingkat kecemasannya. Setelah dilakukan promosi kesehatan didapatkan pengetahuan baik 40% dan pengetahuan cukup ada 55%. Sehingga dapat disimpulkan, pengetahuan ibu tentang Prenatal Yoga meningkat setelah diberikan penyuluhan, karena keingintahuan dan motivasi yang diberikan. Edukasi prenatal yoga diharapkan tetap diberikan kepada ibu hamil untuk mengurangi tingkat kecemasan Trimester III sehingga tetap memberikan rasa nyaman dan kesiapan dalam menghadapi persalinan.

Kata Kunci : Prenatal yoga, ibu hamil, kecemasan

ABSTRACT

Anxiety describes a psychological disorder that has unpleasant characteristics accompanied by a physical feeling that alerts people to danger, fear and concern about the future. Disorders of maternal anxiety during childbirth caused by vaginal delivery (34.0%), labor with perineal rupture/episiotomy (32.4%), and after delivery fear of infant death (27.5%). The impact of anxiety that occurs due to fears for the child's health (49.6%), pain during labor (39.8%) and labor with surgery or epidural anesthesia (13%). Community service activities to provide prenatal yoga education in reducing anxiety levels in mothers third trimester pregnant. Community service activities carried out at main clinic kumala siwi pecangaan Jepara were carried out with 18 pregnant women as respondents. This community service is carried out using the pretest and posttest methods. From the results of the interview survey before carrying out health promotion (counseling) about Prenatal Yoga education, pregnant women with TM III still feel afraid in preparing for childbirth and knowledge is also lacking in reducing their anxiety levels. After health promotion was carried out, good knowledge was obtained 40% and sufficient knowledge was 55%. So that it can be concluded, mother's knowledge about Prenatal Yoga increases after being given counseling, because of the curiosity and motivation given. It is hoped that prenatal yoga education will continue to be given to pregnant women to reduce the level of anxiety in the third trimester so that they can continue to provide a sense of comfort and readiness for childbirth.

Keywords: Prenatal yoga, pregnant women, anxiety

PENDAHULUAN

Kecemasan adalah suatu konsep dengan asumsi bahwa adanya perasaan hasil frustrasi terhadap sesuatu yang dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk berpikir dan mencapai tujuan yang di inginkan. Berdasarkan penelitian Gourount, et al dengan subjek penelitian 133 gravida dengan usia kehamilan 9-37 minggu menunjukkan bahwa kecemasan terjadi 50% pada trimester I, 71,4% pada trimester II dan 80% pada trimester III (Sumarni, 2014). Salah satu cara untuk mengurangi kecemasan selama kehamilan dapat dilakukan dengan *supported self-help* yaitu dengan melaksanakan prenatal yoga. Prenatal yoga adalah suatu latihan fisik yang sangat membantu dalam hal kenyamanan dan mengurangi kecemasan yang terjadi dalam peklinik utamapan persalinannya, dan dalam pengasuhan anaknya. Prenatal yoga bagi kehamilan memfokuskan perhatian pada ritme nafas, mengutamakan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat. Tahapan dan gerakan latihan prenatal yoga terdiri dari beberapa gerakan seperti tahapan pemusatan pikiran, surya namaskar dan relaksasi akhir dengan posisi tidur berbaring (Michele, 2017). Prenatal Yoga merupakan perpaduan olah tubuh, pikiran dan mental, meregangkan persendian dan relaksasi pikiran terutama dalam trimester III. Prenatal yoga memiliki lima aspek yaitu latihan fisik yoga, pernafasan (*pranayama*), *positions* (*mudra*), meditasi dan *deep relaksasi* yang dapat digunakan. (Pudjiastuti, 2019). Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia, penyebab kematian ibu di Indonesia adalah lain-lain 40,8%, perdarahan 30,3%, hipertensi 27,1%, dan infeksi 7,3%. Yu Pan, et al menyatakan bahwa kecemasan berkaitan dengan peningkatan hipertensi. Kecemasan dalam kehamilan juga merupakan salah satu faktor resiko selama kehamilan yang berdampak terhadap proses kelahiran (Julia, 2019).

Prenatal Yoga memiliki efek positif yaitu mengurangi stress, kecemasan, rasa sakit saat kehamilan, ketidaknyamanan dan mengurangi nyeri persalinan. Sindhu juga menyatakan bahwa salah satu manfaat berlatih yoga bagi kehamilan adalah kecemasan berkurang dan mempeklinik utamapkan mental sang ibu untuk menghadapi persalinan. Menurut penelitian Kyle Davis, et al gejala depresi dan cemas menunjukkan bahwa yoga prenatal adalah intervensi yang layak dan dapat diterima oleh responden yang memiliki gejalafrustasi dan takut. Peserta juga menyampaikan kepuasan yang tinggi dan tidak ada hasil yang merugikannya (Sumiatik, 2016). Berdasarkan hasil wawancara pada 10 ibu hamil, ditemukan 30% muncul rasa kecemasan tinggi, 20% kecemasan rendah dan 50% kecemasan sedang. Kecemasan memiliki dampak resiko saat kehamilannya salah satunya Bayi Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) (Rusmita, 2016).

METODE PENGABDIAN

Metode Kegiatan pengabdian ini adalah penyuluhan (*Pre-test dan Post-Test*). Pengabdian Masyarakat dilakukan di Klinnik Utama Kumala Siwi Jepara dengan jumlah responden 18 ibu Hamil. Evaluasi hasil kegiatan ini menggunakan metode pretest dan posttest. Soal *pretest* diberikan sebelum dilakukannya Penyuluhan dan *Post test* di bagikan juga setelah dilakukan Penyuluhan dengan

soal yang sama. Pengetahuan akan di nilai sebelum dan sesudah diberikan Penyuluhan. Alat bantu saat penyuluhan aitu gerakan tentang prenatal yoga yang benar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil kegiatan pengabdian di Klinik Utama Kumala Siwi Jepara adalah sebagai berikut: Pemberian materi tentang Promosi Kesehatan yoga prenatal untuk mengurangi rasacemasdan takut.Pengabdian ini dilakukan UmmuLatifah, Pada kegiatan ini dihadiri oleh bidan dan ketua pelaksana pengabdian, Mahasiswadan 18 ibu hamil dan TIM Pengabdian UPPM Klinik Utama Kumala Siwi Jepara. Adapun nilai pre-test pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian materi menunjukkan bahwasasil pengetahuan ibu saat dilakukan pretest sebelum Promosi Kesehatan (penyuluhan) yaitu bernilai baik sebesar15%) dan pengetahuan ibu yang cukup ada 25%, Serta Pengetahuan Ibu yang Kurang ada 60%. Dari hasil didapatkan pengetahuan ibu tentang Prenatal yoga masih kurang. Setelah diberikan Promosi Kesehatan hasil yang didapatkan yaitu pengetahui baik 40% dan pengetahuan cukup ada 55%Sehingga dapat disimpulkan, pengetahuan ibu tentang Prenatal Yoga meningkat setelah diberikan penyuluhan.



Gambar 1. Edukasi Prenatal Yoga

Pembahasan

Prenatal yoga merupakan salah satu olahraga yang bermanfaat dan aman untuk kesehatan ibu dan janin ialah yoga. Prenatal yoga merupakan bagian dari terapi non farmakologis yang dapat mengatasi ketidanyamanan kehamilan. Prenatal yoga adalah jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil (Pratignyo, 2014). Prenatal yoga bermanfaat membantu ibu hamil mengatasi keluhan ketidaknyamanan yang di rasakan selama masa kehamilan serta membantu melancarkan proses persalinan (Wulandari, 2019).

Prenatal yoga memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pernafasan (pranayama), position (mudra), meditasi, dan deep relaksasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan sehingga dapat membantu

kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran secara alami dan membantu memastikan bayi yang sehat. Unsur pada yoga yang dikatakan dapat membantu menurunkan kecemasan adalah pada bagian relaksasi dan meditasi. Yoga selama kehamilan dapat membantu wanita fokus pada proses persalinan, beklinik utamap untuk mentolerir nyeri,serta mengubah stres dan kecemasan menjadi energy

Dimana tujuan dari prenatal yoga ini adalah untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan. Manfaat prenatal yoga adalah membantu mengatasi nyeri punggung dan mempersiapkan fisik dengan memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamen-ligamen, otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan, membentuk sikap tubuh, adapun manfaat lain dari prenatal yoga ini adalah meningkatkan sirkulasi darah serta relaksasi dan mengatasi stress (Mandriwati 2011, Sunanda 2018).

Menurut Apriliani dalam (Ashari, 2019) cara berfikir positif ibu hamil yang dibangun oleh ibu hamil terkait dengan persalinan merupakan salah satu bentuk manfaat yang didapatkan dari senam yoga pada tahap relaksasi yang dalam. Dengan relaksasi ini diharapkan menghindarkan ibu hamil dari rasa tegang maupun rasa cemas dan rasa takut terkait persalinan dapat dihilangkan dan memunculkan persaan optimis serta berani untuk melalui proses alamiah yang akan dilewati oleh perempuan. Hal ini juga didukung oleh penelitian (Rafika, 2018) bahwa dengan melaksanakan prenatal yoga pada masa kehamilan merupakan salah satu upaya yang sangat bermanfaat sebagai sarana *self help*.

Sesuai dengan teori (Pratigny, 2014) prinsip prenatal yoga salah satunya adalah gerakannya lembut dan menjadikan tubuh ibu lebih lembut lentur dan kuat, gerakan prenatal yoga focus pada otot-otot dasar panggul, pinggul, paha dan punggung. waktu pelaksanaan prenatal yoga adalah bisa dipagi hari sebelum pukul sebelas dan di sore hari direntalng pukul empat sampai pukul enam sore.

SIMPULAN

Kehamilan merupakan pengalaman berharga yang dirasakan bagi seorang wanita, sehingga rasa ketidaknyamanan akan menimbulkan ketakutanpada kehamilannya. Ibu dengan gravida trimester III akan muncul kecemasan, merasa gelisah, dan frustasi dalam menghadapi persalinannya yang semakin dekat dikarenakan faktor pengetahuan yang masih kurang terhadap pemenuhan rasa nyaman selama hamil salah satunya Prenatal Yoga. Setelah dilakukan penyuluhan sebanyak 40%berpengetahuanbaik karena rasa ingin tahu dari ibu sendiridan motivasi yang diberikan. Pengurangan tingkat kecemasan pada trimester III tetap menjadi prioritas bagi keluarga khususnya masyarakat dalam memberikan pelayanan Kesehatan Antenatal care yang terpadu dan berkualitas.

DAFTAR PUSTAKA

Ashari, d. (2019). Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. JURNAL MKMI

- Julia, Eva Asselmann, Franziska Einsle, Jens Strehle & Hans-Ulrich Wittchen. Prospective-Longitudinal Study On The Association Of Anxietydisorders Prior To Pregnancy And Pregnancy-And Child-Related Fears.2019
- Michelle Haring, Jules E. Smith, Doris Bodnar, Shaila Misri, Ruth M. *Little Deirdre Ryan. Coping with anxiety during pregnancy and following the birth: A cognitive behaviour therapy-based resource and selfmanagement guide for women and health care providers*. s.l. : BcReproductive Mental Health Program, 2017.
- Rafika. (2018). Efektivitas prenatal Yoga Terhadap Prngurangan Keluhan Fisik pada ibu hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 86-92. Rahmadani , R., & Utami, F. S. (2017). Faktorfaktor yang berhubungan dengan kesiapan persalinan di puskesmas Banguntapan II Bantul Yogyakarta. Yogyakarta: Universitas Aisyiyah Yogyakarta
- Rusmita, Eli. Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Di RSIA Limijati Bandung. 2016. *Jurnal Ilmu Keperawatan*
- Sindhu, Pujiastuti. yoga untuk Kehamilan: Sehat, Bahagia & Penuh Makna. Bandung : Qanita, 2014
- Sumiatik, Novianti & Rizki. Hubungan Senam Yoga dengan Mengurangi Kecemasan Pada Kehamilan Trimester III DI Klinik Halim Belawan.2016. *Jurnal Maternal dan Neonatal*
- Setyani, R. A. (2018). Pengetahuan Ibu Hamil tentang Prenatal Yoga Exeecise di Kota Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah ArRum Salatiga*, 1-7. Walyani, E. S. (2015). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Sumarni, Syaifurrahman Hidayat & Sri, 2014. Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Proses Persalinan.*Jurnal Kesehatan Wiraraja Medika*
- WHO. (2018). *Maternal Mortality*. WHO.