

## Pelaksanaan Yoga Prenatal Dengan Kecemasan Ibu Menghadapi Persalinan Di PMB Ronni Siregar

Friska Sitorus<sup>1</sup>, Ronni Naudur Siregar<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sari Mutiara Indonesia, Indonesia. Jl. Kapten Muslin No. 79 Medan

\*penulis korespondensi : [\\*onisiregar62@gmail.com](mailto:*onisiregar62@gmail.com)

**Abstrak.** Yoga merupakan latihan olah tubuh dan pikiran yang memberikan ketenangan hati, ketentraman jiwa. Yoga pada ibu hamil atau biasa disebut prenatal yoga memberikan kenyamanan karena meningkatkan kualitas tidur, meningkatkan daya tahan tubuh, melancarkan aliran darah dan suply oksigen. Hal ini menyebabkan ibu hamil merasa sehat secara fisik dan pada akhirnya sehat secara psikologis. Ibu hamil yang melakukan prenatal yoga akan mengeluarkan hormon relaksin lebih banyak sehingga membuat tubuh ibu merasa lebih nyaman yang akhirnya bisa memberikan ketenangan. Prenatal yoga dilakukan secara berkelompok membuat ibu dapat berinteraksi dengan ibu hamil yang lain dan saling bercerita. Hal ini membuat ibu merasa punya teman, mempunyai masalah yang sama dengan ibu hamil yang lain dan saling berbagi. Hal ini dapat menyebabkan pikiran ibu menjadi lebih tenang.

**Abstract.** Yoga is an exercise for the body and mind that provides peace of mind and peace of mind. Yoga for pregnant women or what is usually called prenatal yoga provides comfort because it improves sleep quality, increases body endurance, improves blood flow and oxygen supply. This causes pregnant women to feel physically healthy and ultimately psychologically healthy. Pregnant women who do prenatal yoga will release more of the hormone relaxin, making the mother's body feel more comfortable, which ultimately can provide calm. Prenatal yoga is done in groups so mothers can interact with other pregnant women and tell each other stories. This makes mothers feel like they have friends, have the same problems as other pregnant women and share them with each other. This can cause the mother's mind to become calmer.

### Historis Artikel:

Diterima: 27 Januari 2023

Direvisi: 05 Februari 2023

Disetujui: 08 Februari 2023

### Kata Kunci:

Yoga Prenatal, Kecemasan, Persalinan

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses alamiah yang dialami oleh setiap perempuan. Selama kehamilan, tubuh ibu mengalami banyak perubahan. Perubahan yang terjadi secara fisik maupun psikologis. Akibat perubahan fisik pada ibu hamil seringkali membuat ibu merasa tidak nyaman. Perubahan hormonal pada ibu hamil mempengaruhi psikologis ibu. Ketidakmampuan ibu hamil mengatasi ketidaknyamanan akibat perubahan fisiologis juga dapat membuat psikologis ibu terganggu dan janin.

Kecemasan adalah rasa khawatir, rasa takut yang tidak jelas sebabnya. Berdasarkan data ADA (Anxiety and Depression Association of America) menyebutkan bahwa 52% dari wanita hamil melaporkan peningkatan kecemasan atau depresi saat hamil (4). Kecemasan pada ibu hamil akan berpengaruh terhadap timbulnya penyakit serta komplikasi kehamilan dan persalinan, baik pada ibu maupun bayi. Faktor psikologis mempunyai pengaruh terjadinya gangguan daat proses persalinan. Kejadian persalinan lama sekitar 65% disebabkan karena kontraksi uterus yang tidak efisien, kontraksi uterus yang tidak adekuat sebagai respon terhadap kecemasan sehingga menghambat aktifitas uterus. Respon tersebut merupakan bagian dari komponen psikologis sehingga dapat dinyatakan bahwa besar pengaruh faktor psikologis dalam keselamatan menjelang

persalinan pada ibu(5) . Kecemasan pada masa hamil juga merupakan prediktor terjadinya depresi pasca persalinan.

Yoga untuk ibu hamil lebih dikenal dengan nama prenatal yoga. Prenatal yoga di Indonesia diatur dalam Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 103 tahun 2014 tentang Pelayanan Kesehatan Tradisional yang terintegrasi sebagai pelengkap asuhan di fasilitas kesehatan. Prenatal yoga menjadi sebuah trend di masyarakat sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan ibu hamil. Kearifan dari dunia timur ini juga akan meningkatkan kesehatan calon ibu pada proses kehamilannya dan perkembangan calon bayinya, sehingga terjalin komunikasi melalui bahasa hati jauh sebelum bayi dilahirkan ke dunia.

Jenis olahraga yang dianjurkan pada ibu hamil adalah berjalan, bersepeda, berenang, senam hamil, pilates dan yoga. Yoga pada ibu hamil atau yang biasa disebut prenatal yoga merupakan modifikasi senam yoga dasar yang gerakannya disesuaikan dengan kondisi ibu hamil (8). Prenatal yoga adalah suatu olah tubuh, fikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil dalam melenturkan persendian dan menenangkan fikiran terutama pada ibu hamil trimester II dan III. Gerakan prenatal yoga dibuat dengan tempo yang lambat dan menyesuaikan dengan kapasitas ruang gerak ibu hamil (9). Prenatal yoga membantu menerima, memahami dan ikhlas pada perubahan tubuh sehingga masa kehamilan lebih nyaman dan dapat dinikmati dengan indah . Kondisi psikologis dengan kecemasan dan depresi pada ibu hamil akan berpengaruh terhadap timbulnya penyakit serta komplikasi kehamilan dan persalinan, baik pada ibu maupun bayi. Berlatih yoga secara teratur sepanjang kehamilan dapat mengkondisikan fisik dan psikologis untuk menjadi lebih kuat, kukuh tetapi luwes dan fleksibel untuk menyesuaikan diri terhadap berbagai situasi yang tidak menyenangkan saat menghadapi persalinan. Yoga prenatal akan membantu ibu hamil berfokus pada pernapasan dan kesadaran tubuh ,mengurangi kecemasan, dan mengajarkan ibu hamil untuk beradaptasi dengan situasi baru, sekaligus memperkuat dan mengendurkan otot-otot yang digunakan saat melahirkan nanti. Mengikuti yoga prenatal adalah cara terbaik bagi ibu hamil agar dapat menikmati masa kehamilannya dengan nyaman dan aman karena bisa meningkatkan ikatan batin dengan janin dalam kandungan sehingga ibu dapat melewati semua kesulitan dalam proses kehamilan dan melahirkan(Aprilia, 2020)

## **METODE**

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini akan dilaksanakan di PMB Ronni Siregar yang merupakan BPM dengan kunjungan ibu hamil yang banyak dan pelaksanaannya akan dilakukan pada hari Senin, 26 Januari 2022. Sasaran utama yang akan hadir dalam kegiatan pengabdian masyarakat “Pelaksanaan Yoga Prenatal Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Kecemasan Pada Persalinan Di PMB Ronni Siregar Tahun 2022. Datanya didapatkan dari buku kunjungan pemeriksaan setiap klinik yang terdapat dari rekam medik di PMB Ronni Siregar sebanyak 40 orang.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Langkah-langkah kegiatan PKM penyuluhan Sehat Selama Kehamilan dan Pelaksanaan

Yoga Prenatal adalah sebagai berikut:

### **1. Tahap Persiapan**

#### **a. Koordinasi dengan PMB Ronni Siregar**

Tahap ini merupakan tahap paling awal yang dilakukan, tim pelaksana berkoordinasi dengan PMB Ronni Siregar. Koordinasi dilakukan untuk mengetahui permasalahan ibu hamil yang dapat diatasi dengan melakukan hal mudah oleh ibu hamil itu sendiri.

#### **b. Pemantapan dan penentuan lokasi, waktu dan sasaran penyuluhan**

Tahap ini dilakukan dengan menentukan waktu penyuluhan, lokasi tempat penyuluhan dilakukan, dan ibu hamil sasaran Sehat Selama Hamil dan pelaksanaan Yoga Prenatal . Pada tahap ini juga dilakukan pembuatan proposal pengabdian kepada masyarakat yang berisi latar belakang, tujuan, waktu, lokasi, sasaran serta metode dan pembiayaan pengabdian kepada masyarakat.

#### **c. Persiapan peralatan dan alat peraga.**

Untuk memperlancar pelaksanaan PKM dibagikan Video kepada Ibu agar mempermudah Ibu hamil melaksanakan Yoga Prenatal di rumah .

### **2. Tahap Pelaksanaan PkM.**

Tahap pelaksanaan PKM dibagi menjadi beberapa tahap yaitu tahap pelaksanaan penyuluhan, tahap pelaksanaan Yoga Prenatal Kepada Ibu Hamil.

#### **A. Penyuluhan Sehat Selama Hamil**

Penyuluhan dilakukan pada hari Senin, tanggal 26 Januari 2022, mulai pukul 16.00–18.00 WIB. Kegiatan dilakukan di PMB Ronni Siregar. Sasaran dari PKM berjumlah 11 ibu hamil trimester satu, yang berkunjung di PMB Ronni Siregar.

Tahap Pertama Penyuluhan:

- i) Pembukaan dan Doa,
- ii) Pemutaran Video Yoga Prenatal
- iii) Kegiatan Penyuluhan dengan materi
  - a. Sehat Selama Kehamilan
  - b. Manfaat Prenatal Yoga selama Kehamilan
  - c. Tanya jawab
  - d. Penutup

#### **B. Pelaksanaan Yoga**

Untuk melihat hubungan Prenatal Yoga dalam mengatasi Kecemasan dan Nyeri selama Kehamilan dan Persalinan, dilaksanakan observasi. Tahapan yang dilaksanakan adalah:

- i) Meminta kesediaan ibu menjadi responden secara sukarela.
- ii) Ibu dibagikan Video Yoga Prenatal dan dilaksanakan Yoga Prenatal di PMB Ronni Siregar.
- iii) Tim pelaksana mendampingi ibu dalam melaksanakan yoga Prenatal.

## Hasil dan Pembahasan

## 1. Karakteristik Responden

N o.	Karakteristik Responden	F	%
1.	<b>Umur</b>		
	<20 tahun	12	30,5
	25-35 tahun	26	63,5
	>35 tahun	3	6,0
2.	<b>Pendidikan</b>		
	Dasar (SD-SMP)	9	9,5
	Menengah (SMA)	8	20,0
	Tinggi (D1-dst)	25	62,5
3	<b>Paritas</b>		
	Primigravida	14	35
	Multi Grandemulti	26	65

## 2. Kecemasan Sebelum Melakukan Yoga Prenatal

Distribusi frekuensi responden berdasarkan keikutsertaan yoga dan kecemasan Sebelum Melakukan Yoga di PMB Ronni Siregar

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak Cemas	27	68.0%
Cemas Ringan	10	25.0%
Cemas Sedang	3	7.0%
Cemas Berat	0	0%
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

Tabel diatas menunjukkan pada responden di PMB Ronni Siregar sebelum mengikuti yoga ditemukan sekitar 68% tidak mengalami kecemasan, 25% mengalami kecemasan ringan, sedangkan 7% kecemasan sedang dan kecemasan berat 0 %.

## Ke3. Kecemasan Sesudah Melakukan Yoga Prenatal

Distribusi frekuensi responden berdasarkan keikutsertaan yoga dan kecemasan Sesudah Melakukan Yoga di PMB Ronni Siregar

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak Cemas	36	88.0%
Cemas Ringan	4	12.0%
Cemas Sedang	0	7.0%
Cemas Berat	0	0%
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

Tabel diatas menunjukkan pada responden di PMB Ronni Siregar Pratama sesudah mengikuti yoga ditemukan sekitar 88% dan tidak mengalami kecemasan, 4 % .

#### 4. Hubungan Kecemasan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Melakukan Yoga Prenatal Di PMB Ronni Siregar .

Variabel	N	Median	Minimal /Maksimal	P.Volue
Kecemasan sebelum Yoga	40	0,45	0/2	0,677
Kecemasan setelah Yoga	40	0,15	0/1	0,362

Dari table di atas dengan menggunakan uji t text, dan disimpulkan adanya hubungan Yoga Prenatal dengan Kecemasan dalam menghadapi persalinan di PMB Ronni Siregar.

## PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian yang saya temukan di Klinik Pratama Balqis sebagian besar wanita pada kehamilan trimester III mengalami peningkatan kecemasan berkaitan dengan ketakutan melahirkan, dan trauma persalinan. (Ilmiasih. 2010) menyebutkan kecemasan pada ibu hamil sebelum dilakukan relaksasi lebih tinggi dibandingkan setelah dilakukan relaksasi. Hasil penelitian saya menggunakan responden ibu hamil yang mengalami kecemasan kemudian diberikan terapi yoga dan menunjukkan hasil yang signifikan dalam mengurangi kecemasan. Berdasarkan tingkat mana kecemasan terjadi, dan dalam hasil penelitian ini tidak ditemukan tingkat kecemasan sedang dan cemas berat setelah dilakukan yoga. Tidak adanya kecemasan sampai tingkat sedang dan berat dapat terjadi karena selain sesudah mengikuti yoga pada responden dan sebelum mengikuti yoga telah mendapatkan edukasi selama masa kehamilan dengan cukup baik dengan adanya kelas ibu hamil setiap hari Selasa dan Jumat memungkinkan kesiapan mental ibu primigravida lebih baik meskipun tidak melakukan yoga. Dari hasil penelitian dapat dijelaskan kepada ibu hamil untuk mempersiapkan diri dengan berbagai informasi tentang hal-hal yang menyangkut persalinan merupakan salah satu cara terbaik untuk menghadapi persalinan. Ketika seorang ibu telah mendapat informasi atau mengetahui apa yang akan terjadi pada dirinya, cenderung akan mengurangi rasa cemas yang dialaminya. Kecemasan pada ibu hamil trimester III dapat terjadi karena adanya rasa takut pada saat melahirkan nanti, dan opini yang berkembang di masyarakat bahwa melahirkan itu sakit, menakutkan merupakan faktor utama penyebab kecemasan ibu. Umur kehamilan yang semakin mendekati persalinan serta tingkat pendidikan ibu termasuk faktor penyebab kecemasan. Ibu primigravida yang belum mempunyai pengalaman juga merupakan penyebab terjadinya kecemasan.

Berdasarkan penelitian ibu hamil yang mengikuti yoga lebih sedikit yang mengalami kecemasan karena saat melakukan yoga dibutuhkan konsentrasi pada apa yang dilakukan tubuh sesuai dengan makna yoga yaitu untuk memberikan kesadaran apa yang dilakukan tubuh, dengan konsentrasi tersebut memberikan efek menenangkan, yoga merupakan metode relaksasi untuk membantu memusatkan perhatian konsentrasi pada apa yang dilakukan oleh tubuh yang akan memberikan efek menenangkan pikiran. Gerakan-gerakan merupakan perpaduan olah tubuh, relaksasi dan meditasi sehingga memberikan manfaat mengurangi kecemasan, bahwa yoga meningkatkan kekuatan dan mengurangi depresi, tekanan, kebingungan, kecemasan dan kemarahan.

Dalam penelitian ini berdasarkan pengkajian diantara beberapa metode untuk mengurangi kecemasan didapatkan bahwa yoga memiliki hasil yang signifikan untuk memperbaiki kecemasan sehingga outcome pada ibu dan janinnya lebih baik. Hasil analisis pada penelitian ini memang

tidak menunjukkan perbedaan berarti namun jika melihat jumlah responden Sebelum mengikuti yoga dan Sesudah mengikuti yoga dengan kecemasan maka dapat dilihat bahwa responden Sesudah mengikuti yoga lebih sedikit yang mengalami kecemasan dibandingkan dengan responden sebelum mengikuti yoga.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Pelaksanaan Yoga Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama Balqis Sei Buluh Kecamatan Teluk Mengkudu, dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Sebagian besar responden yang diteliti merupakan usia 20-35 tahun, trimester III, primigravida, dan berpendidikan SMA sederajat.
- 2) Terdapat perbedaan kecemasan antara sesudah mengikuti yoga dengan sebelum mengikuti yoga.
- 3) Ada Efektifitas Yoga terhadap menurunnya kecemasan ibu hamil di PMB Ronni Siregar Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang.

### SARAN

- 1) Klinik perlu diadakannya kelas ibu hamil dan kegiatan yoga pada ibu hamil rutin untuk menunjang kebutuhan ibu dalam mengatasi kecemasan pada ibu hamil trimester III.
- 2) Nakes khususnya bidan Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai evidenced based bagi tenaga kesehatan khususnya Bidan dalam melakukan pelayanan ke pasien sebagai suatu metode alamiah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Setyorini, M Masruroh, 2021. *Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Mengurangi Mual dan Muntah*.
- Window of Health. 2020. *Efek Jabe Sebagai Anti Muntah Pada Perempuan Hamil Trimester Pertama*. Jurnal Kesehatan Vol. 3
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020. *Buku Kesehatan Ibu dan Anak*. Jakarta
- RN A ATIQOH, ST Keb. 2020. *Mual Muntah Berlembih Dalam Kehamilan*. Books.google.com.
- EAN Nadia, 2020. *Efek Pemberian Jabe Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi*. Jurnal Medika Utama
- S Mudlikah, DH Sutjiati, NI Ningrum. 2019. *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil terhadap Mual Muntah Kehamilan*. Jurnal Kebidanan Midweferia.
- Rofi'ah., dan Handayani, Rahmawati. 2017. *Efektifitas Konsumsi Jabe dan Sereb dalam Mengatasi Morning Sickness*. JURNAL ILMIAH BIDAN, VOL. II, NO. 2
- TH Fatwa, 2020. *Pengaruh Rebusan Jabe Terhadap Keluhan Mual Muntah Ibu Hamil*. Jurnal Medika Utama
- Sasmito, E. 2017. *IMUNOMODULATOR Bahan Alami*, Bandung, ANDI OFFSET

Ainul

Maghfiroh, dan Lestari Puji Astuti. 2016. *Pengaruh Permen Jabe Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I*

Mandriwati, G.A., dkk. 2016. *Asuhan Kebidanan Kehamilan Berbasis Kompetensi*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.