

## Senam Yoga Pada Ibu Hamil : Simulasi Metode Senam Yoga pada Ibu Hamil di Kelurahan Gedung Johor Medan

Surya Anita<sup>1\*</sup>, Friska Sitorus<sup>2</sup>, Dewi R Bancin<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Sari Mutiara, Medan, Sumatera Utara, Indonesia

\*penulis korespondensi : [suryaanita38@gmail.com](mailto:suryaanita38@gmail.com)

**Abstrak.** Salah satu perubahan psikologis pada trimester III adalah kecemasan karena proses persalinan yang semakin dekat. Kecemasan berlebih pada kehamilan dapat memicu kejadian aborsi, kelahiran prematur, berat bayi lahir rendah, cacat janin, retardasi pertumbuhan janin, serta depresi postpartum. Tiga dari lima ibu hamil trimester III yang ditemui mengalami kecemasan mendekati persalinan yaitu dengan adanya gangguan tidur. Pada ibu hamil Trimester III kecemasan semakin serius dan intensif seiring dengan mendekatnya proses kelahiran. Perasaan cemas dapat mengakibatkan ketegangan pada pikiran, fisik, otot panggul dan otot segmen bawah Rahim, ketegangan ini nantinya akan dapat mengganggu pada saat proses persalinan. Kegiatan PkM ini dilaksanakan di Kelurahan Gedung Johor Kota Medan dan dilaksanakan pada tanggal 10 – 12 Januari 2024, dengan melibatkan tim dosen S1 Kebidanan Universitas Sari Mutiara dan Mahasiswa S1 Kebidanan Universitas Sari Mutiara Indonesia. Sasaran kegiatan PkM ini yaitu ibu-ibu hamil primigravida yang ada di Kelurahan Gedung Johor Kota Medan sejumlah 25 orang dan kader posyandu sejumlah 5 orang, beserta bidan desa ada 2 orang. Luaran yang dihasilkan dari kegiatan ini adalah peningkatan pemahaman ibu-ibu hamil, bidan dan kader posyandu tentang pentingnya senam yoga pada ibu hamil sebagai salah satu upaya mengurangi kecemasan dalam menghadapi persalinan

**Abstract.** One of the psychological changes in the third trimester is anxiety due to the approaching labor process. Excessive anxiety in pregnancy can trigger abortion, premature birth, low birth weight, fetal defects, fetal growth retardation, and postpartum depression. Three out of five third trimester pregnant women encountered anxiety approaching labor, namely with sleep disturbances. In third trimester pregnant women, anxiety is getting more serious and intensive as the birth process approaches. Feelings of anxiety can cause tension in the mind, physical, pelvic muscles and muscles of the lower segment of the uterus, this tension will be able to interfere during the delivery process. This PkM activity was carried out in Gedung Johor Village, Medan City and was carried out on January 10-12, 2024, by involving a team of lecturers of S1 Midwifery at Sari Mutiara University and S1 Midwifery Students of Sari Mutiara University Indonesia. The targets of this PkM activity are primigravida pregnant women in Gedung Johor Village, Medan City, totaling 25 people and posyandu cadres totaling 5 people, along with 2 village midwives. The output resulting from this activity is an increased understanding of pregnant women, midwives and posyandu cadres about the importance of yoga exercises in pregnant women as an effort to reduce anxiety in the face of childbirth.

### Historis Artikel:

Diterima : 13 Januari 2024

Direvisi : 29 Januari 2024

Disetujui : 03 Februari 2024

### Keywords:

Yoga; Wanita Hamil; Kecemasan

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu perubahan dalam rangka melanjutkan keturunan yang terjadi secara alami, menghasilkan janin yang tumbuh di dalam rahim ibu, dan selanjutnya dapat dijelaskan tingkat pertumbuhan dan besarnya janin sesuai usia kehamilan, pada setiap dilakukan pemeriksaan kehamilan (Muhimah, 2010). Ibu hamil mengalami perubahan yang signifikan pada fungsi fisiologis dan psikologis, proses penyesuaian diri terhadap keadaan baru ini sering kali menimbulkan kecemasan. Perubahan secara fisik pada ibu hamil seperti perubahan bentuk tubuh dengan badan yang semakin membesar, munculnya jerawat di wajah atau kulit muka yang mengelupas, (Mayangsari, 2011). Perubahan psikologis yang terjadi pada ibu hamil antara lain disebabkan karena rasa cemas menjelang kelahiran, konsentrasi tentang perubahan hubungan dengan pasangan, serta rasa cemas pada masalah keuangan. Pada saat yang sama, juga akan merasakan kegelisahan pada kelahiran bayi dan permulaan dari fase baru dalam hidup calon ibu (Mayangsari, 2011). Rasa cemas yang dialami oleh ibu hamil itu disebabkan karena meningkatnya hormon progesteron. Selain membuat ibu hamil

merasa cemas, peningkatan hormon itu juga menyebabkan gangguan perasaan dan membuat ibu hamil cepat lelah (Nurdiana,2012).

Yoga merupakan salah satu gerakan seni oleh tubuh dan pernapasan yang berasal dari India. Yoga bisa dilakukan oleh siapa saja termasuk oleh ibu hamil. Yoga hamil membantu ibu untuk terhubung dengan bayi dan tubuhnya sendiri melalui latihan mendalam dan membangun kewaspadaan pada saat proses kelahiran atau melahirkan. Secara fisiologis, senam yoga ini akan membalikkan efek stres yang melibatkan bagian parasimpatetik dari sistem syaraf pusat (Domin, 2001). Senam yoga akan menghambat peningkatan syaraf simpatetik, sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem syaraf parasimpatetik, yang memiliki fungsi kerja yang berlawanan dengan syaraf simpatetik, akan memperlambat atau memperlemah kerja alat-alat internal tubuh. Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme, dan produksi hormon penyebab stres. Seiring dengan penurunan tingkat hormon penyebab stres, maka seluruh badan mulai berfungsi pada tingkat lebih sehat dengan lebih banyak energi untuk penyembuhan (healing), penguatan (restoration), dan peremajaan (rejuvenation) (Domin, 2001). Dengan demikian, ibu hamil akan merasa rileks seiring dengan menurunnya gejala kecemasan.

Data yang diperoleh dari , ditemukan ibu hamil primigravida sebanyak 40 orang yang berkunjung memeriksakan kehamilannya di puskesmas Medan Johor dari hasil wawancara hanya 8 orang yang pernah mendengar tentang yoga pada ibu hamil.

Permasalahan mitra yang didapatkan yaitu :

1. Kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang senam yoga pada ibu hamil sebagai upaya mengurangi kecemasan menjelang persalinan.
2. Belum terpaparnya ibu-ibu hamil dengan metode pelaksanaan senam yoga pada ibu hamil

Berdasarkan latar belakang diatas perlu dilakukan simulasi metode senam yoga untuk ibu hamil mencegah kecemasan pada ibu hamil menjelang persalinan pada ibu hamil primigravida.

## **SOLUSI PERMASALAHAN MITRA**

Solusi yang ditawarkan sesuai dengan permasalahan mitra :

Edukasi/penyuluhan kepada ibu hamil, keluarga dan masyarakat melalui belajar kelompok tentang senam yoga pada ibu hamil sebagai salah satu upaya mengurangi kecemasan pada ibu hamil primigravida menjelang persalinan,

Membagikan Leaflet dan menunjukkan Video dan Powerpoint saat materi di jelaskan untuk memudahkan ibu hamil dan keluarga memahami tentang metode senam yoga pada ibu hamil manfaat dilakukannya kelas ibu hamil. Pembagian Leaflet dapat meningkatkan pengetahuan tentang yoga pada ibu hamil dan manfaatnya kemudian setelah itu dilaksanakan simulasi senam yoganya.

Kegiatan PkM ini dilaksanakan di Kelurahan Gedung Johor Kota Medan dan dilaksanakan pada tanggal 10 – 12 Januari 2024, dengan melibatkan tim dosen S1 Kebidanan Universitas Sari Mutiara dan Mahasiswa S1 Kebidanan Universitas Sari Mutiara Indonesia.

Sasaran Kegiatan PkM

Sasaran kegiatan PkM ini yaitu ibu-ibu hamil primigravida yang ada di Kelurahan Gedung Johor Kota Medan sejumlah 25 orang dan kader posyandu sejumlah 5 orang, beserta bidan desa ada 2 orang.

## **METODE**

Prosedur dan tahapan proses PKM ini yaitu dimulai dari, Pendataan jumlah ibu hamil di Kelurahan Gedung Johor, Penyusunan panitia kegiatan pelatihan, Penentuan lama kegiatan dan jadwal kegiatan serta tempat kegiatan, Melaksanakan kegiatan pelatihan kepada ibu hamil, kader dan bidan.

Secara ringkas kegiatan yang akan dilaksanakan adalah sebagai berikut : Pengurusan ijin kegiatan PkM, Pre test sebelum kegiatan PkM, Sosialisasi dan Post test setelah kegiatan PkM.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari kegiatan Pengabdian Masyarakat yang dilaksanakan kepada ibu-ibu hamil, kader dan bidan masih ada 35% ibu-ibu hamil yang belum mengetahui tentang yoga pada ibu hamil dan manfaat serta metode pelaksanaannya.

Materi yang diberikan dalam penyuluhan ini memberikan wawasan dan pengetahuan yang baru bagi ibu-ibu hamil dan kader tentang yoga pada ibu hamil efektifitas yang bisa berdampak terhadap penurunan rasa cemas menghadapi persalinan pada ibu hamil primigravida. Berdasarkan pengakuan peserta mereka merasa kegiatan ini sangat penting dan bermanfaat bagi mereka sehingga mampu untuk mengurangi kecemasan menjelang persalinan dan merasa lebih rileks menjelang persalinan. Hasil dari serangkaian kegiatan pengabdian kepada ibu-ibu hamil ternyata memuaskan, baik bagi peserta penyuluhan dan pelatihan maupun bagi. Pemahaman peserta penyuluhan terlihat pada saat diskusi dan tanya jawab peserta dengan tim penyuluh. Ternyata para peserta mampu menyerap dan memahami materi yang disampaikan.

Senam 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.

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.

Luaran yang dihasilkan dari kegiatan ini adalah peningkatan pemahaman ibu-ibu hamil, bidan dan kader posyandu tentang pentingnya senam yoga pada ibu hamil sebagai salah satu upaya mengurangi kecemasan dalam menghadapi persalinan.





## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Dari kegiatan Pengabdian Masyarakat Upaya Peningkatan Metode Simulasi Metode Senam Yoga pada Ibu Hamil di Kelurahan Gedung Johor Medan, Adanya kesepakatan untuk meningkatkan promosi tentang senam yoga pada ibu hamil yang akan dilaksanakan oleh bidan.

### Saran

1. Tenaga Kesehatan mempromosikan senam yoga di kelas-kelas ibu hamil secara rutin mengatasi kecemasan pada ibu hamil trimester III.
2. Kegiatan PkM ini dapat digunakan sebagai evidenced based bagi tenaga kesehatan khususnya Bidan dalam melakukan pelayanan ke pasien sebagai suatu metode alamiah

## DAFTAR PUSTAKA

Klinik, D., Sutra, B., Selatan, M., Maki, F. P., Pali, C., & Opod, H. (n.d.). *Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III.*

Sari, I. Y., Indrayani, T., & Carolin, B. T. (n.d.). *Efektifitas Antara Yoga Dan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Ibu Dalam Menghadapi Persalihan Di PMB Eti Rubayati Serang Tahun 2020.*

Shodiqoh, E. R., & Syahrul, F. (n.d.). *Perbedaan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalihan Antara Primigravida Dan Multigravida Anxiety Level Differences Between The Face Of Labour And Multigravida Primigravida*

Sulistiyaningsih, S. H., Rofika, A., Prodi, ), Kebidanan, S., Bakti, S., Pati, U., Ki, J., Selo, A., 15 Pati, N., & Kebidanan, D. (2020). *Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii.* In *Jurnal Kebidanan: Vol. XII* (Issue 01)