

## ***Prenatal Gentle Yoga* Pada Ibu Hamil Dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan dan Stress Menghadapi Persalinan**

**Fitria Sari, Yuna Trisuci Aprillia, Miftahul Jannah, Endang Siti Mawarni, Nafszaqiyah Desma**  
Putri<sup>5</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Indonesia  
fitriasisari1989@gmail.com

### **Abstrak**

Perasaan cemas pada kehamilan relatif umum. Sekitar 10-15% dari semua wanita hamil mengalami beberapa tingkat kecemasan atau stress selama transisi besar ini. Kecemasan atau ansietas adalah rasa khawatir, rasa takut yang tidak jelas sebabnya. Permasalahan mitra adalah kurangnya edukasi tentang layanan komplementer yoga ibu hamil, minat ibu kurang terhadap yoga kehamilan, kecemasan ibu hamil dan kurangnya bidan/ terapis yang bersertifikat untuk memberikan layanan komplementer yoga ibu hamil terutama yang berada di pedesaan. Solusi yang ditawarkan adalah meningkatkan pemahaman dan pengetahuan ibu hamil tentang layanan komplementer yoga ibu hamil, meningkatkan minat ibu hamil terhadap terapi komplementer (yoga ibu hamil). Sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, prenatal gentle yoga dapat menghilangkan kecemasan dan stress ibu hamil, sehingga dapat mengubah rasa cemas menjadi energi dan memberikan pelatihan tentang terapi komplementer (yoga ibu hamil) bagi ibu hamil trimester II dan III. Metode pelaksanaan kegiatan yaitu dengan melakukan pemberian materi dan praktik *prenatal gentle yoga* ibu hamil trimester II dan III di Wilayah Depok. Selanjutnya materi prenatal yoga serta diskusi bersama melalui *Focus Grup Discussion* (FGD).

**Kata kunci** : *Prenatal Gentle Yoga*, Ibu hamil

### **Abstract**

Feelings of anxiety in pregnancy are relatively common. About 10-15% of all pregnant women experience some level of anxiety or stress during this major transition. Anxiety or anxiety is a feeling of worry, fear that has no clear reason. Partners' problems are a lack of education about complementary yoga services for pregnant women, lack of interest among mothers in pregnancy yoga, anxiety for pregnant women and a lack of certified midwives/therapists to provide complementary yoga services for pregnant women, especially those in rural areas. The solution offered is to increase pregnant women's understanding and knowledge about complementary services for pregnant women's yoga, increasing pregnant women's interest in complementary therapies (pregnant women's yoga). So it can be applied in everyday life. Apart from that, prenatal gentle yoga can relieve the anxiety and stress of pregnant women, so that it can convert anxiety into energy and provide training on complementary therapy (pregnant women's yoga) for pregnant women in the second and third trimesters. The method of implementing the activity is by providing material and practice of prenatal gentle yoga to pregnant women in the second and third trimesters in the Depok area. Next, prenatal yoga material and joint discussions through Focus Group Discussions (FGD).

**Keywords**: Prenatal Gentle Yoga, Pregnant women

## **PENDAHULUAN**

Kehamilan merupakan kondisi fisiologis yang memerlukan perhatian khusus. Ketidaksiapan fisik dan mental ibu hamil dapat menyebabkan kondisi tidak normal selama kehamilan. Ibu hamil sehat akan menyebabkan tumbuh kembang anak yang optimal (Kemenkes, 2016)

Target SDGs pada tahun 2030 adalah mengurangi rasio angka kematian ibu hingga kurang dari 70/100.000KH. Sampai saat ini penyebab kematian ibu masih perdarahan, pre eklampsi/eklampsi dan infeksi (Syafrawati, 2015)

Komplikasi persalinan diatas dapat terjadi pada semua ibu hamil baik yang mempunyai factor risiko atau yang tidak mempunyai faktor risiko. Upaya promotif dan preventif dilakukan dengan meningkatkan kesehatan ibu hamil dan melakukan deteksi dini (Sri Astuti, dkk, 2018). Bidan berperan penting dalam upaya peningkatan kesehatan ibu hamil dan melakukan deteksi factor risiko untuk penanganan selanjutnya

Pada saat hamil, seorang wanita mengalami berbagai perubahan baik fisik maupun psikis. Ibu hamil mengalami bentuk perubahan psikis yaitu perubahan emosional, cenderung malas, sensitif, meminta perhatian lebih, perasaan tidak nyaman, depresi, stres, dan mengalami kecemasan (Pieter, 2010).. Menurut Dayan et al (2006) dalam Huizink et al (2015) perasaan cemas di kehamilan relatif umum, dengan sekitar 10-15% dari semua wanita hamil mengalami beberapa tingkat kecemasan atau stres selama transisi besar inifase dalam kehidupan seseorang. Kecemasan atau ansietas adalah rasa khawatir, rasa takut yang tidak jelas sebabnya. Dalam situasi pandemi COVID-19 ini, banyak pembatasan hampir ke semua layanan rutin termasuk pelayanan kesehatan maternal dan neonatal. Seperti ibu hamil menjadi enggan ke puskesmas atau fasilitas pelayanan kesehatan lainnya karena takut tertular. kecemasan ibu hamil di masa pandemi covid-19 dan kurangnya bidan/ terapis yang bersertifikat yang memberikan layanan komplementer Yoga Ibu Hamil terutama yang berada dipedesaan.

Kekhawatiran dan kecemasan pada ibu hamil apabila tidak ditangani dengan serius akan membawa dampak dan pengaruh terhadap fisik dan psikis, baik pada ibu maupun janin. Ibu yang mengalami kecemasan dan stres, sinyalnya berjalan melalui HPA (Hipotalamo-Pituitary-Adrenal) yang dapat menyebabkan lepasnya hormon stres antara lain ACTH (Adreno Cortico Tropin Hormone), kortisol, dan katekolamin. Lepasnya hormon - hormon stres tersebut mengakibatkan terjadinya vasokonstriksi sistemik, termasuk diantaranya konstriksi vasa utero plasenta yang menyebabkan gangguan aliran darah di dalam rahim, sehingga transportasi oksigen ke dalam miometrium terganggu dan mengakibatkan lemahnya kontraksi otot rahim. Kejadian tersebut menyebabkan makin lamanya proses persalinan (partus lama) sehingga janin dapat mengalami kegawatan (fetal distres) (Kathyryn, 2012).

Yoga prenatal dapat membantu mengurangi stres yang berhubungan dengan kelahiran bayi, mempersiapkan ibu secara fisik dan mental, membantu memperkuat tubuh ibu hamil dan meningkatkan fleksibilitas. Perubahan fisik yang terjadi selama kehamilan akan mempengaruhi sang calon ibu dan

membuatnya merasa tidak nyaman, baik secara fisik maupun psikis. Perut yang terus membesar, sesak napas seiring dengan pertumbuhan janin, mood yang tidak menentu, dan kecemasan akan masa persalinan seiring membuat seorang calon ibu merasa tidak percaya diri dan tidak nyaman. Berlatih yoga pada masa ini merupakan salah satu *self help* yang akan mengurangi ketidaknyaman selama masa hamil, membantu proses persalinan, dan bahkan mempersiapkan mental untuk masa-masa awal setelah melahirkan dan saat membesarkan anak. Teknik olah napas yang telah dilakukan ibu hamil sedari awal masa kehamilan akan membantu ibu lebih mudah memusatkan pikiran saat bermeditasi yang akan sangat berguna untuk menguatkan mental, mengatasi kecemasan, dan menghemat energi pada detik-detik persalinan kelak (Sindhu, 2014). Gerakan yoga dapat mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil dengan meningkatkan sirkulasi darah ke hipotalamus sehingga mempengaruhi sistem saraf parasimpatis dan berdampak pada organ jantung yaitu menormalkan tekanan darah dan pernafasan.

Prenatal yoga merupakan alternatif olah raga yang disarankan bagi ibu hamil. Dilihat dari berbagai manfaatnya bagi fisik, mental, dan spiritual. Yoga prenatal merupakan yoga klasik yang sudah dimodifikasi untuk ibu hamil dengan memperhatikan gerakan-gerakan yang tidak berbahaya baik bagi ibu dan janin.

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan ibu hamil tentang layanan komplementer yoga ibu hamil, meningkatkan minat ibu hamil terhadap terapi komplementer (yoga ibu hamil) sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, prenatal yoga dapat mengurangi kecemasan dan stress ibu hamil, sehingga dapat mengubah rasa cemas menjadi energi dan memberikan pelatihan tentang terapi komplementer (yoga ibu hamil) bagi ibu hamil trimester II dan III. Program ini juga dapat dijadikan sebagai salah satu kegiatan khususnya dalam penerapan bidang keilmuan kebidanan serta sebagai langkah pengabdian kepada masyarakat bagi dosen di perguruan tinggi juga sebagai upaya promosi kesehatan bagi ibu hamil.

### **METODE**

1. Melakukan koordinasi dengan tim untuk membahas kegiatan yang akan dilakukan sehingga selaras dengan program pengabdian masyarakat
2. Melakukan persiapan pembuatan spanduk, menentukan lokasi yang tepat juga waktu
3. Menyebarkan info kegiatan ke kader setempat untuk membantu kegiatan ini

## Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Kesehatan untuk Masyarakat

4. Memberikan materi dan praktik Prenatal Gentle Yoga ibu hamil Trimester II dan III secara tatap muka
5. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya terkait materi Prenatal Gentle Yoga ibu hamil Trimester II dan III
6. Menutup kegiatan pengabdian masyarakat dengan mengucapkan salam dan ucapan terima kasih kepada peserta. Metode pelaksanaan kegiatan dengan cara praktik langsung di hadapan ibu hamil dan materi prenatal yoga serta diskusi melalui Focus Grup Discussion (FGD).

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini terlaksana sesuai jadwal. Jumlah peserta ada sebanyak 14 orang di Klinik Bidan Murtafiah, pada 20 November 2022 dengan sasaran ibu hamil. Kegiatan PKM ini, diketuai oleh Fitria Sari dengan anggota Yuna Trisuci Aprillia, Miftahul Jannah, Endang Siti Mawarni juga melibatkan mahasiswa, Nafszaqiyah Desma Putri.

Senam Prenatal Gentle Yoga ini difasilitatori oleh Bidan Puspita Maulina, Str.Keb yang sudah berpengalaman pada bidangnya. Kegiatan ini ditujukan bagi ibu hamil trimester II dan III. Peserta cukup aktif dan merasa badan jauh lebih bugar dan sehat. Berikut beberapa dokumentasi kegiatan yang kami lakukan bersama tim.







Dengan latihan senam yoga ibu hamil yang rutin serta sesi interaktif peserta mendapatkan beberapamanfaat sebagai berikut:

1. Meningkatnya kebugaran fisik ibu hamil yang diharapkan dapat mengurangi keluhan ketidakyamanselama kehamilan dan secara fisik siap menghadapi proses persalinan
2. Dengan latihan pernafasan, konsentrasi dan relaksasi dapat meningkatkan kesiapan psikologis ibu menghadapi persalinan sehingga proses persalinan dapat berlangsung normal dan lancar
3. Latihan pernafasan pada sesi awal akan membantu mengurangi swing emosi yang sering dirasakan ibu hamil karena perubahan hormonal. Mengurangi kecemasan dan lebih fokus pada diri sendiri.
4. Pada sesi akhir latihan (15 menit) dilakukan latihan relaksasi , juga berfungsi mengurangi kecemasan ibu. Terhubung dengan janin dan memberikan afirmasi positif terhadap diri sendiri serta janinnya

## KESIMPULAN

Prenatal yoga merupakan alternatif olah raga yang disarankan bagi ibu hamil. Dilihat dari berbagai manfaatnya bagi fisik, mental, dan spiritual. Yoga prenatal merupakan yoga klasik yang sudah dimodifikasi untuk ibu hamil dengan memperhatikan gerakan- gerakan yang tidak berbahaya baik bagi ibu dan janin.

## Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Kesehatan untuk Masyarakat

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan ibu hamil tentang layanan komplementer yoga ibu hamil, menghilangkan kecemasan dan stress ibu hamil, sehingga dapat mengubah rasa cemas menjadi energi. Peserta berjumlah 14 orang dan dilaksanakan secara langsung atau tatap muka dan praktik. Peserta cukup aktif dan merasa badan jauh lebih bugar dan sehat. Peserta juga merasakan manfaat yang luar biasa

### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kathryn Curtis, Aliza Weinrib, Joel Katz. Systematic Review of Yoga for Pregnant Women : current status and future direction. 2012.
- [2] Potter, Perry. Fundamental Keperawatan Buku 2 Edisi 7. Jakarta : Salemba Medika. 2010.
- [3] Sindhu, Pujiastuti. Yoga Untuk Kehamilan edisi yang diperkaya; sehat, bahagiadan penuh makna. Bandung: Qanita. 2014
- [4] Sitti Tyastuti, Asuhan Kebidanan Kehamilan, Modul Bahan Ajar ed.: PPSDMK- Kemenkes, 2016.
- [5] Sri Astuti, Didah, dan Neneng Martini, "Skrining Kehamilan Sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Ibu Hamil Di Desa Cipacing, Kecamatan Jatinangor, Kabupaten Sumedang" Dharmakarya, vol. 7, no.4, pp. 285-289, Desember 2018.
- [6] Syafrawati. (2015) Pencapaian Tujuan Mdgs Bidang Kesehatan Di Indonesia. JKMA. [Online]. <http://jurnal.fkm.unand.ac.id/index.php/jkma/article/view/1>