

Pemberian Edukasi dan Pelatihan Senam Yoga sebagai Tindakan Preventif terhadap Kecemasan Ibu dalam menghadapi Persalinan di Klinik Khalifah Tangerang

Triana Indrayani^{1*}, Risza Choirunnisa², Yulia Mutmainnah M.K³, Siti Kholilah⁴

^{1,2,3} Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional Jakarta

⁴ Klinik Khalifah

*Corresponding author: trianaindrayani@civitas.unas.ac.id

ABSTRAK

Pada ibu hamil Trimester III tingkat 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. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi dan pelatihan serta untuk mengetahui Pengaruh efektivitas yoga hamil dalam menurunkan kecemasan ibu menghadapi persalinan. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan, praktek dan tanya jawab dengan responden ibu hamil trimester III dengan sebanyak 40 Orang. Berdasarkan hasil yang didapat, bahwa ibu hamil yang melakukan senam yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan dari 33,6 turun sebesar 14 menjadi 19,6 dengan $p\text{-value} = 0,000$ simpulan dan saran pada kegiatan ini yoga pada ibu hamil trimester III dapat mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil pada trimester III. Kegiatan ini diharapkan dapat menambah informasi pada ibu hamil trimester III dalam upaya mengurangi kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan.

Kata kunci: kecemasan, preventif, senam yoga

Received: January 8, 2022

Revised: February 11, 2023

Accepted: March 1, 2023



This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

PENDAHULUAN

Menurut WHO (2019) Angka Kematian Ibu (AKI) didunia yaitu sebanyak 303.000 jiwa. Angka Kematian Ibu (AKI) di ASEAN yaitu sebesar 235 per 100.000 kelahiran hidup (ASEAN Secretariat, 2020). Menurut Data Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia meningkat dari 228 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2002-2007 menjadi 359 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2007-2012. Angka Kematian Ibu (AKI) mengalami penurunan pada tahun 2012-2015 menjadi 305 per 100.000 kelahiran hidup dan jumlah kematian ibu di Indonesia pada tahun 2019 yaitu sebanyak 4.221 kasus (Kemenkes RI, 2019).

Ibu hamil trimester III selain mengalami perubahan fisiologis juga mengalami perubahan psikologis Sebanyak 47,3% ibu hamil trimester III mengalami kecemasan mengenai hal-hal dalam persalinan (Martini dan Ika, 2016). Kecemasan pada ibu hamil trimester III apabila tidak ditangani dapat mengakibatkan ibu kurang konsentrasi dalam beraktifitas,

meningkatkan tekanan darah, dan dapat meningkatkan risiko kehamilan bayi premature (Ardilah, Setyaningsih, dan Narulita, 2019).

Salah satu upaya yang bisa dilakukan ibu hamil agar persalinan berjalan lancar dapat dilakukan dengan melakukan asuhan antenatal secara teratur. Wanita hamil dianjurkan melakukan olahraga ringan selama hamil agar kandungannya sehat serta mengurangi masalah-masalah yang biasa timbul saat kehamilan. Salah satu olahraga ringan pilihan yang bisa diambil oleh ibu hamil adalah senam yoga (Depkes RI, 2009).

Senam yoga merupakan kesatuan antara tubuh, pikiran dan jiwa, (Sindhu, P. 2009). Senam yoga ini bisa membuat kesejahteraan emosional, psikologis, dan spritual. Berlatih senam yoga pada masa kehamilan merupakan salah satu solusi *self help* yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan bahkan pengasuhan anak yang dapat dilakukan dalam kelas antenatal. Senam yoga merupakan gerakan rileksasi olah tubuh yang dapat di terapkan pada ibu hamil pada kehamilan trimester II - III, gerakan yoga yang lembut dan santai dapat membuat ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama dalam trimester II dan III, ini menurut penelitian yang dilakukan oleh, (Indriati, 2009).

METODE

Bahan

- 1) Matras yoga
- 2) Bantal yoga
- 3) Leaflet
- 4) Kamera
- 5) Absensi Kehadiran
- 6) Ballpoint

Metode

- a) Penyuluhan

Penyuluhan adalah suatu usaha pendidikan non-formal yang dimaksudkan untuk mengajak orang sadar dan mau melaksanakan ide-ide baru. Sebelum dilakukan penyuluhan terlebih dulu dilakukan pre-test tentang senam yoga yang kuesionernya disebar oleh mahasiswa lalu dilakukan sesi penyuluhan dengan memberikan leaflet terlebih dahulu lalu memulai materi penyuluhan yang dibawakan oleh mahasiswa. diisi dengan pemberian materi dan membagikan leaflet.

- b) Praktek (senam yoga)

Pemberian pelatihan senam yoga yang dilakukan selama 30 menit

- c) Tanya Jawab

Tanya Jawab adalah metode mengajar yang memungkinkan terjadinya komunikasi langsung yang bersifat *two way traffic* sebab pada saat yang sama terjadi dialog antara pemateri dan penerima materi. Sesi Tanya jawab ini digunakan untuk mengulang kembali materi yang sudah diberikan. Sesi tanya jawab dengan menggunakan metode diskusi aktif. Setelah sesi diskusi mahasiswa menyebarkan kuesioner kembali untuk melakukan evaluasi pengetahuan pada ibu. Hasil evaluasi yang di dapat dari kuesioner post-test dibuatkan tabulasi data dan dilakukan analisis menggunakan hitungan SPSS selanjutnya dideskripsikan.

- d) Doorprize

Sesi doorprize ini sekaligus digunakan untuk melakukan evaluasi terhadap kegiatan pengabdian masyarakat ini, 3 pertanyaan telah disiapkan dengan 3 hadiah bagi peserta yang dapat menjawab pertanyaan.

HASIL

Tabel 1 Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil di PMB Eti Ruhayati Serang tahun 2020



Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari 20 responden pada kelompok yoga pretest mayoritas mengalami tingkat kecemasan berat 12 responden sedangkan pada posttest mengalami tingkat kecemasan sedang 11 responden. Pada kelompok senam hamil pretest mayoritas mengalami tingkat kecemasan berat 9 responden sedangkan pada posttest mengalami tingkat kecemasan ringan 9 responden.

Tabel 2 Perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan sebelum dan Sesudah dilakukan Intervensi

Kelompok Yoga	N	Mean	St-Error	St.deviasi	p-value
Pre-test	20	33,6	2,21	9,9	0,000
Post-test	20	19,6	1,57	11,5	

Berdasarkan hasil analisis bivariat pada Tabel 2 di atas, diketahui rata-rata tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan pada kelompok yoga sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan intervensi senam yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan dari 33,6 turun sebesar 14 menjadi 19,6. Hasil ujistatistik didapatkan $p\text{-value} = 0,000 (<\alpha 0,05)$ yang artinya bahwa terdapat perbedaan rata-rata ibu hamil yang melakukan yoga dalam menurunkan kecemasan ibu menghadapi persalinan di PMB Eti Ruhayati Serang tahun 2020.

Hasil yang disajikan harus berurutan mulai hasil utama hingga hasil pendukung. Gunakan unit pengukuran berdasarkan standard internasional yang berlaku. Bisa ditambahkan diagram, tabel, gambar, dan grafik dengan melengkapinya dengan narasi.

PEMBAHASAN

Tingkat Kecemasan Ibu Hamil

Berdasarkan data yang di dapatkan pada kelompok yoga pretest mayoritas mengalami tingkat kecemasan kecemasan berat 12 sedangkan pada posttest mengalami tingkat kecemasan sedang 11. Kecemasan pada ibu hamil dapat muncul karena masa panjang saat menanti kelahiran penuh ketidakpastian dan juga bayangan tentang hal-hal yang menakutkan saat proses persalinan. Ketakutan ini sering dirasakan pada kehamilan pertama atau primigravida terutama dalam menghadapi persalinan (Kartono, 2017).

Menurut Wijayanti, (2014) efektivitas senam hamil yoga terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III menunjukkan bahwa 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, dengan dilakukannya senam yoga dapat merangsang hormone oksitosin dan relaksin.

Efektivitas yoga dalam menurunkan kecemasan ibu menghadapi persalinan

Berdasarkan data yang diperoleh ibu hamil yang diberikan intervensi senam yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan dari 33,6 turun sebesar 14 menjadi 19,6. yang artinya bahwa terdapat perbedaan rata-rata ibu hamil yang melakukan yoga dalam menurunkan kecemasan ibu menghadapi persalinan.

Berlatih yoga selama masa kehamilan dapat membantu melatih pernafasan dan membuat ibu hamil menjadi rileks sehingga memudahkan adaptasi ibu terhadap perubahan tubuhnya selama kehamilan. Yoga selama kehamilan dapat menciptakan ketenangan jiwa yang dibutuhkan oleh ibu hamil. Yoga aman dilakukan dalam kehamilan dan merupakan cara sederhana serta mudah untuk mempersiapkan persalinan (Sindhu, 2014). Memulai latihan senam yoga secara bertahap lima menit sehari selama 2 hingga 3 minggu, lalu secara perlahan tingkatkan menjadi 20 hingga 25 menit setelah beberapa bulan. Lakukan hanya sampai 3 macam pranayama setiap kali latihan. Latihan setiap hari sangat penting untuk membangun stamina, daya tahan dan kemudahan pernapasan. Hormon relaxin yang bertugas untuk melubrikasi atau memberi pelumas pada sendi dan otot di dalam tubuh sehingga tubuh ibu terasa lebih nyaman serta nafas lebih ringan. Perasaan ini sudah ibu rasakan setelah mengikuti satu kali senam yoga pranayama. Sebelumnya ibu belum pernah mengikuti bahkan sebagian ibu belum mengetahui mengenai senam yoga pranayama (Apriliani, R.A dan Wahyudi, Hedi, 2015). Yoga sebagai intervensi yang dapat diterapkan untuk membantu meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan ibu hamil, mempersiapkan kondisi fisik dan psikologis dalam menghadapi persalinan dan dapat mengatasi ketidaknyamanan yang timbul selama kehamilan (Rusmita T Eli, 2011).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pada kelompok yoga pretest mayoritas mengalami tingkat kecemasan berat 12 responden sedangkan pada posttest mengalami tingkat kecemasan sedang 11 responden. Pada kelompok senam hamil pretest mayoritas mengalami tingkat kecemasan berat 9 responden sedangkan pada posttest mengalami tingkat kecemasan ringan 9 responden, Hasil posttest kelompok yoga nilai rata-rata tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan yaitu 19,6 dengan standar deviansi 11,5.

REFERENSI

- Apriliani, R.A dan Wahyudi, Hedi. (2015). *Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Kecemasan Sesaat Dalam Menghadapi Persalinan Pada Primigravida Trimester III Di Galenia Mom and Baby Center Kota Bandung*. Bandung : Fakultas Psikologi, Universitas Islam.
- Bobak, I, et al;. (2005). *Buku Ajar Keperawatan maternitas (4th ed)*. Jakarta: EGC.
- Depkes, RI. (2009). *Angka Kematian Ibu Melahirkan (AKI)*, http://www.menegpp.go.id/aplikasidata.php?option=com_docman&task=doc_download&gid.
- Fauziah, Lestari. (2016). *Efektivitas latihan yoga prenatal dalam menurunkan kecemasan pada ibu primigravida trimester III*. Bandung : Universitas Padjajaran.
- Iriani B, Halida EM, Duhita F. (2014). *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti* : Jakarta:Sagung Seto.
- Indiarti, M.T. (2009). *Panduan lengkap kehamilan, persalinan, dan perawatan bayi*. Yogyakarta : Diglossia Media.
- Kartono. (2017). *Psikologi wanita (jilid 2) : mengenal wanita sebagai ibu dan nenek*. Bandung : Mandar Maju.
- Kamariyah, dkk. (2014). *Buku Ajar Kehamilan*. Jakarta : Salemba Medika.

- Kemendes. (2017). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2015*. Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik . Indonesia.
- Krisnadi, Sofie Rifayani. (2010). Sinopsis Yoga untuk kehamilan: sehat, bahagia dan penuh makna.
- Kusaka dkk. (2016). Australian College of Midwives. Australia. tersedia <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27094980>.
- Nikomang. (2017). Pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan di BPM kabupaten kulon progo tahun 2017. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id>.
- Profil Dinas Kesehatan Provinsi Banten. (2018). Banten : Dinas Kesehatan Provinsi Banten.
- Rusmita T Eli. (2011). *Pengaruh Senam Hamil Yoga Selama Kehamilan Terhadap Kesiapan Fisik Terhadap Kesiapan Fisik Dan Psikologis Dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Rsia Limijati Bandung*. Depok : Universitas Indonesia.
- Sindhu. (2014). Pujiastuti. *yoga untuk Kehamilan: Sehat, Bahagia & Penuh Makna*. Bandung : Qanita, 2014.
- Sindhu. (2014). Pujiastuti. *yoga untuk Kehamilan: Sehat, Bahagia & Penuh Makna*. Bandung : Qanita, 2014.