

THE UTILIZATION OF PRENATAL YOGA CLASS TO REDUCE ANXIETY IN PREGNANT WOMEN IN THIRD TRIMESTER AT PMB Bd. KATMINI, SST

Desy Darmayanti, Siti Novy Romlah, Sri Haryanto, Katmini, Shafa Damayanti, Retno Marjuanti, Nelly Agustin

STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Jl. Pajajaran no. 1 Pamulang Barat, Kota Tangerang Selatan 15417, Indonesia.
Corresponding email: desydarmayanti@wdh.ac.id

ABSTRACT

Pregnancy is a priceless blessing in a family, pregnancy is the most awaited period by every couples. Fear of giving birth is still part of the complex picture of women's emotional experiences during pregnancy. So it is necessary to provide education about the benefits of prenatal yoga for pregnant women in the third trimester, where this is the goal of community service provided by lecturers, Diploma III midwifery students at STIKes WDH Tangerang and midwives who own independent practice. This prenatal yoga class was attended by 10 of third trimester pregnant women. Yoga pregnancy education and exercise are expected to provide comfort, safety and provide benefits during this pregnancy and also when the mother is facing the birth process. The material and exercise were delivered by two presenters and assisted by 4 assistants, the event was guided by a moderator. As a result, the knowledge and benefits were felt by the pregnant woman, as seen from her enthusiasm in participating in the Movement by asking many questions.

Keywords : *pregnancy, education, prenatal yoga classes*

PEMANFAATAN KELAS IBU HAMIL DENGAN PRENATAL YOGA DALAM MENGURANGI KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB Bd.KATMINI, SST

ABSTRAK

Kehamilan merupakan sebuah berkah yang tak ternilai dalam suatu keluarga, masa kehamilan merupakan masa yang paling dinanti-nantikan oleh pasangan suami isteri.. Takutmelahirkan masih menjadi bagian dari kompleks gambaran pengalaman emosional perempuan selama kehamilan. Sehingga perlu di berikan edukasi tentang manfaat prenatal yoga bagi ibu2 ibu hamil trimester III , dimana hal tersebut sebagai tujuan pengabdian masyarakat yang di berikan oleh dosen, mahasiswa D III kebidanan STIKes WDH Tangerang dan bidan pemilik praktek mandiri. Kegiatan kelas prenatal yoga ini di ikuti oleh 10 ibu hamil trimester ke III. Edukasi dan Senam hamil yoga diharapkan dapat memberikan kenyamanan, keamanan serta memberikan manfaat selama kehamilan ini dan juga saat ibu menghadapi proses persalinan. Materi dan senam disampaikan oleh seorang penyaji dan dibantu oleh 2 orang asisten, acara dipandu oleh seorang moderator. Hasilnya pengetahuan dan manfaat nya dirasakan oleh ibu hamil tersebut, terlihat dari antusiasme dalam mengikuti Gerakan dengan banyaknya mengajukan pertanyaan.

Keywords : *kehamilan, edukasi, kelas prenatal yoga*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan sebuah berkah yang tak ternilai dalam suatu keluarga, masa kehamilan merupakan masa yang paling dinanti-nantikan oleh pasangan suami isteri. Kehamilan adalah suatu proses fisiologis yang alamiah, karena sudah kodratnya bagi wanita untuk hamil dan melahirkan, hal ini merupakan hal baru wanita yang baru menikah, sejatinya kehamilan akan menjadi pengalaman spiritual yang sangat membahagiakan bagi calon ibu dan bapak kelak.

Wanita hamil primigravida hampir semuanya mengalami kekhawatiran, kecemasan, dan ketakutan baik selama hamil, saat menghadapi persalinan maupun setelah persalinan. Wanita hamil akan memiliki pikiran yang mengganggu sebagai pengembangan reaksi kecemasan terhadap cerita yang diperolehnya. Kecemasan yang dirasakan umumnya berkisar pada takut perdarahan, takut bayinya cacat, takut terjadi komplikasi kehamilan, takut sakit saat melahirkan dan takut bila dijahit serta terjadi komplikasi pada saat persalinan, yang dapat menimbulkan kematian, hingga kekhawatiran jika kelak tidak bisa

merawat dan membesarkan anak dengan baik. Tanpa disadari ketakutan proses melahirkan akan tertanam pada pikiran bawah sadar dan akhirnya tertanam sebagai program negatif. Peningkatan beban psikologis ibu dapat menimbulkan permasalahan terhadap kualitas janin yang dikandung dan komplikasi yang menyertai proses persalinan ibu.

Senam hamil yoga bagi kehamilan memfokuskan perhatian pada ritme nafas, mengutamakan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat (Krisnandi, 2010). Yoga adalah sejenis olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama dalam trimester III. Senam hamil yoga memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pemaafasan (pranayama), positions (mudra), meditasi dan deep relaksasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran anak secara alami dan dapat membantu dalam memastikan bayi

yang sehat (Indiarti, 2009).

Selain itu dalam suatu hasil penelitian menunjukkan bahwa yoga dan meditasi dapat mengurangi stress psikologis dan cedera fisik selama masa kehamilan dan persalinan, termasuk kecemasan dan rasa sakit (Rosenzweig, et al. 2003; Williams, et al. 2001; Michalsen, 2005; Woolen, et al. 2004; Williams, et al. 2005 dalam Amy, et al. 2009).

Sedangkan manfaat dari senam hamil yoga secara teratur dari berbagai penelitian yang didapat sangat membantu dalam menjaga kesehatan dan kelancaran proses persalinan dan nifas sebab senam hamil yoga akan membuat tubuh menjadi lentur terutama pada otot-otot jalan lahir. Tujuan dari program senam hamil adalah membantu ibu hamil agar nyaman, aman dari sejak bayi dalam kandungan hingga lahir. Senam hamil merupakan latihan relaksasi yang dilakukan oleh ibu yang mengalami kehamilan sejak 23 minggu sampai dengan masa kelahiran dan senam hamil ini merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan (*prenatal care*) (Manuaba, 2015).

METODE PELAKSANAAN

1. Metode Kegiatan

Kegiatan Pemanfaatan Kelas Ibu Hamil dengan Prenatal Yoga di PMB Katmini dilakukan melalui pemberian materi dengan prinsip pembelajaran dewasa seperti ceramah, tanya jawab, demonstrasi tentang manfaat, indikasi dan kontraindikasi serta demonstrasi Langkah-langkah prenatal yoga sesuai dengan SOP.

2. Waktu dan Tempat Kegiatan

Waktu pelaksanaan pengabdian masyarakat tentang kegiatan melalui kelas ibu hamil dengan prenatal yoga dilaksanakan dari bulan September sampai bulan Oktober 2022 di PMB Bd. Katmini, SST.

3. Sarana dan Alat yang Digunakan

Berikut sarana yang digunakan sebagai berikut:

- a. Gym ball
- b. Buku lembaran informasi

4. Pihak yang terlibat

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini tidak terlepas dari bantuan ibu hamil dan keluarga sasaran, tim pelaksana pengabdian masyarakat yaitu Bidan

PMB Katmini dan dosen STIKes WDH serta Mahasiswa.

5. Kegiatan Penilaian

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan melalui monitoring internal dari tim pelaksana pengabdian yaitu dengan evaluasi berulang setelah diberikan pengetahuan dan keterampilan, melakukan kunjungan ulang, melihat keefektifan Tindakan serta monitoring eksternal dari reviewer pengabdian kepada masyarakat.

waktu pelaksanaan, pelaksana mempersiapkan, materi dan media yang akan dipakai saat kegiatan. Pada hari yang telah ditentukan yaitu setiap hari minggu para ibu hamil dikumpulkan dan dilakukan penyampaian materi tentang persiapan persalinan baik secara fisik dan juga mental dengan metode ceramah, diskusi, tanya jawab dan demonstrasi Gerakan senam.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan yang dilaksanakan melibatkan team PMB Bd. katmini, dosen dan juga Mahasiswa. Jumlah ibu hamil yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 10 orang/kelas/ minggu. Pelaksanaan kegiatan sebelumnya meminta izin kepada Bd Katmini sebagai pemilik Praktik mandiri Bidan untuk mengadakan kelas prenatal yoga. Setelah didapatkan izin dan

Materi dan demonstrasi disampaikan oleh seorang penyaji dibantu oleh 2 orang asisten, acara dipandu oleh seorang moderator. Setelah materi disampaikan, moderator membuka 2 sesi pertanyaan, Setelah itu penyaji bertanya kepada peserta, peserta dapat menjawab pertanyaan dengan baik dan benar dan kegiatan prenatal yoga di lanjutkan secara Bersama- sama dengan ibu

hamil untuk melakukan Gerakan senam yoga. Hasilnya para ibu hamil banyak mengajukan pertanyaan terkait kehamilannya, Hal ini menandakan bahwa peserta memiliki keingintahuan yang besar terhadap materi yang telah disampaikan oleh penyaji. Begitu juga dengan pelaksanaan senam hamil dan yoga tampak antusiasme para ibu hamil mengikuti Gerakan yang di ajarkan.

Ketika selesai melakuan senam hamil dan yoga , kami melakukan pengkajian pada ibu, didapatkan beberapa temuan yang mungkin akan menjadi kajian selanjutnya yaitu masih adanya ibu hamil yang mengeluh sakit pinggang, sering capek dan tidak adanya perhatian dari suami juga akan mempengaruhi psikologis ibu. Untuk mengatasi masalah tersebut, team penyaji memberikan motivasi pada ibu untuk tetap semangat memberikan asuhan yang terbaik pada dirinya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai “Kelas ibu hamil dengan prenatal yoga di PMB Katmini” berjalan sesuai dengan rencana dan

diikuti oleh 10 orang ibu hamil, team penyaji dan dibantu 3 orang mahasiswa setiap minggu nya.

Saran

Saran dari hasil kegiatan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini adalah diharapkan ibu hamil merasakan kenyamanan dan kepuasan dengan adanya senam hamil dan prenatal yoga ini, sehingga membantu mengurangi kecemasan dan juga dapat memberikan ketenangan pada ibu dalam proses persalinan nya nanti.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada Bidan Katmini SST dan tim PMB nya, ketua STIKes dan Ketua LPPM STIKes Widya Dharma Husada Tangerang yang telah mendukung dalam memberikan fasilitas kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Aliyah, Euis. 2017. *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Primigravida Trimester II dan III di studio Qita Yoga Kecamatan Semarang Selatan Kota Semarang.* Skripsi.

Desy Darmayanti, *et al.*

Jurnal Abdi Masyarakat Vol. 3, No. 2, November 2022, Hal. 180-185

Universitas Widya Husada
Semarang.

Komang, Ni Ayu Tri Muria. 2018. *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di BPM Kabupaten Kulon Progo*. Skripsi. Poltekkes Yogyakarta.

Kurniati, Neng. 2019. *Pengaruh Senam Maryam Pada Ibu Hamil > 32 Minggu Terhadap Durasi Persalinan dan Kondisi Fisik Bayi Baru Lahir*. Skripsi. Poltekkes Kemenkes. Semarang.

Mediarti, Devi, et al. 2014. 'Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III. Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III'. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*. 1(1): 47-53.