

Promosi Kesehatan Prenatal Yoga untuk Mengatasi Kecemasan dan Persiapan Persalinan

Sartika Apriani¹, Luvi Dian Afriyani², Liberta Eka³, Herni pertiwi⁴, Pira Mumuk⁵
Susanti⁶

¹Universitas Ngudi Waluyo, sartikaapriani@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo, luviqanaiz@gmail.com

³Universitas Ngudi Waluyo, libertaeka16@gmail.com

⁴Universitas Ngudi Waluyo, hernipertiwi99@gmail.com

⁵Universitas Ngudi Waluyo, piramumuk96@gmail.com

⁶Universitas Ngudi Waluyo, susanarif97@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 18 Juli 2021

Accepted, 26 Juli 2021

Published, 27 Juli 2021

Keywords: health

promotion, prenatal yoga.

Abstract

One of the threads which could be danger for mother's health and their fetus in covid 19 pandemic era is anxiety against pregnant mother. Increasing the anxiety number in this case triggered by some factors such as society restrictions and lack of physical activity. It's restrictions policy applied for most of the routine services include mother and children's health services. They are reluctant to go to another health services because of their confusion to get infected by the covid 19. Some of Psychology problem which caused by this conditions are anxiety against pregnant mother during the pregnancy and childbirth's preparation. The purposes doing health promotion is to reduce the anxiety against pregnant mother by doing health promotion through yoga education in pregnancy so that they will mentally and emotionally ready to prepare their childbirth. Method that will be used is online by WhatsApp group with several media such as video, power point and leaflet about prenatal yoga for mother whose get second and third semester pregnancy to overcome their anxiety and maximize the childbirth's preparation. Focus Grup Discussion via WhatsApp is a method that will be used. Health promotion will be held on 22 June 2021 and for the further action is accompany the pregnant mother. The sample consists of 15 pregnant mothers. Each activity consist of pretest, prenatal yoga education, discussion and evaluation by post test. Pretest results are 33% respondent has good knowledge, 47% sufficient and 20% less of knowledge. Post test results are 100% respondent could practice prenatal yoga. They are shows good understand although they just got the online training, but it make them easier to understand because of the video and leaflet that they already get. From this society dedication, the final result is respondent understand and could practice prenatal yoga. Pregnant mother could practice prenatal yoga by their own in their home and it could overcome their anxiety.

Abstrak

Salah satu ancaman terhadap kesehatan ibu dan janin pada masa pandemi Covid 19 adalah kecemasan ibu hamil. Meningkatnya kecemasan pada ibu hamil pada masa pandemi Covid-19 karena pembatasan sosial dan kurangnya aktifitas fisik sehingga memicu timbulnya stres dan kecemasan. Pembatasan hampir ke semua layanan rutin termasuk pelayanan kesehatan ibu dan

anak, ibu hamil menjadi enggan ke puskesmas atau fasilitas pelayanan kesehatan lainnya karena takut tertular virus *covid-19*. Keadaan tersebut menyebabkan permasalahan secara psikologi yaitu rasa cemas pada ibu hamil baik selama kehamilan maupun dalam mempersiapkan persalinannya. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah mengurangi kecemasan pada ibu hamil dengan melakukan promosi kesehatan melalui edukasi tentang yoga dalam kehamilan untuk memaksimalkan kesiapan mental dan emosional ibu dalam mempersiapkan persalinannya. Metode pelaksanaan kegiatan yaitu dengan melakukan edukasi secara online melalui *whatsapp* grup dengan media video, power point dan leaflet tentang prenatal yoga bagi Ibu Hamil Trimester II dan III dalam mengatasi kecemasan dan memaksimalkan persiapan persalinan. Metode yang digunakan adalah diskusi melalui *Focus Group Discussion* (FGD) di group *whatsapp*. Promosi kesehatan dilakukan pada tanggal 22 Juni 2021 dan selanjutnya dilakukan pendampingan kepada ibu hamil. Sampel terdiri dari 15 ibu hamil. Tahap kegiatan terdiri dari pre-test, edukasi tentang prenatal yoga, diskusi dan tanya jawab lalu diakhiri dengan evaluasi melalui post-test. Hasil *pre test* didapatkan pengetahuan baik 33% Responden, Cukup 47 % responden dan kurang 20% responden. Dari hasil *post test* didapatkan 100 % responden memiliki pengetahuan baik. Sejumlah 100 % responden dapat mempraktekkan *prenatal yoga*. Pemahaman yang baik terlihat walaupun pelatihan dilakukan secara online namun dengan media video dan leaflet dapat membantu responden untuk mendapatkan informasi dengan mudah. Dari kegiatan pengabdian masyarakat hasilnya responden memahami dan dapat dipraktekkan prenatal yoga. Kepada ibu hamil prenatal yoga dapat dilakukan secara mandiri di rumah salah satunya untuk mengatasi kecemasan.

Pendahuluan

Kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi (Walyani,2015). Kondisi kesehatan calon ibu pada masa awal kehamilan akan mempengaruhi tingkat keberhasilan kehamilan serta kondisi status kesehatan calon bayi yang masih didalam rahim maupun yang sudah lahir, sehingga disarankan agar calon ibu dapat menjaga perilaku hidup sehat dan menghindari faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kondisi calon ibu pada masa kehamilan (Jhonson,2016).

Sesuai dengan kondisi dan situasi saat ini, pemeriksaan antenatal yang sesuai standar

saat ini masih terkendala dengan adanya wabah *Covid-19* yang pada tanggal 11 maret 2020 ditetapkan oleh WHO sebagai pandemi. Berdasarkan data bulan Februari 2020 angka mortalitas di seluruh dunia sebesar 2,1% secara khusus dikota Wuhan sebesar 4,9%. *Covid-19* merupakan salah satu penyakit yang dapat meresahkan semua, tidak terkecuali di negara indonesia. Kasus korona virus di indonesia sebesar 165.887 jiwa dengan jumlah kematian yaitu 4,3%. Kasus tersebut menyerang semua kalangan salah satunya adalah ibu hamil. Hal ini menyebabkan ibu hamil mengalami rasa cemas bahkan sampai mengalami depresi serta dapat meningkatkan jumlah kematian. Hasil studi menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengalami rasa cemas bahkan sampai stres diakibatkan karena berbagai macam masalah diantaranya adalah ekonomi,

keluarga, pekerjaan serta kekhawatiran terhadap kehamilan itu sendiri dan persalinan (Kemenkes,2020).

Dalam hal ini pandemi covid menjadi salah satu awal mula sumber permasalahan tersebut. Selain itu, mengakibatkan layanan kesehatan maternal dan neonatal dibatasi, misalnya seperti adanya pengurangan frekuensi pemeriksaan kehamilan dan kelas ibu hamil tertunda. Keadaan tersebut menyebabkan permasalahan secara psikologis yaitu rasa cemas pada ibu hamil (Muliati,2020). Ibu hamil dan menyusui termasuk dalam kategori orang yang rentan terhadap infeksi virus termasuk *Covid-19*. Salah satu penyebabnya adalah mereka memiliki imunitas yang rendah karena perubahan hormon selama hamil dan menyusui (IBI,2020).

Dalam situasi pandemi *Covid-19* ini banyak pembatasan hampir ke semua layanan rutin termasuk pelayanan kesehatan maternal dan neonatal. Oleh karena itu Kementerian Kesehatan dalam hal ini Direktorat Kesehatan Keluarga membuat pedoman bagi ibu hamil, nifas dan bayi baru lahir. Pedoman tersebut disarankan ibu hamil jika melakukan pemeriksaan ulang disarankan untuk dilakukan secara mandiri dengan berpedoman pada buku KIA, ibu juga harus mencermati gerakan janin dan menghitung gerakan janin sendiri, jika ada keluhan atau permasalahan maka dapat menghubungi bidan atau petugas kesehatan melalui media komunikasi (Kemenkes RI,2020). Perubahan pola pelayanan yang dialami harus dapat diterima dan ditaati karena pertimbangan kesehatan ibu sendiri, setiap orang dapat berbeda persepsi dan perilaku dengan perubahan ini karena berbagai faktor antara lain umur, pendidikan, pekerjaan, pengetahuan, sikap dan dukungan baik dukungan keluarga maupun dukungan dari petugas kesehatan. Dengan adanya perubahan pola tersebut tentu berdampak terhadap persiapan kehamilan, persalinan dan pengasuhan anak (IBI,2020).

Kehamilan adalah pengalaman hidup berupa kebahagiaan luar biasa atau kesedihan mendalam yang dapat memicu emosi. Menurut WHO terdapat sekitar 10% wanita hamil dan 13% wanita yang baru melahirkan di seluruh dunia mengalami gangguan jiwa trauma depresi. Di cina menunjukkan bahwa 20,6% ibu hamil mengalami kecemasan, di

Amerika Tengah-Nicaragua 41% wanita hamil memiliki gejala kecemasan dan 57% wanita hamil mengalami depresi, di Pakistan 70% ibu hamil mengalami kecemasan dan depresi, di Bangladesh ibu hamil 18% mengalami depresi dan 29% ibu hamil mengalami depresi atau kecemasan. Kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang ditandai rangsangan fisiologis, perasaan-perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan ketakutan. Kecemasan bisa terjadi dari kekhawatiran tentang persalinan yang akan dilakukannya dan menyiapkan segala kebutuhan bayi. Di Malaysia, data penelitian menunjukkan 23,4% ibu hamil mengalami kecemasan, sedangkan di Indonesia menunjukkan 71,90% mengalami kecemasan. Kecemasan sebagai respon terhadap stres, bisa merangsang tubuh untuk sulit rileks karena otot menjadi tegang dan jantung berdetak lebih kencang, sulit untuk rileks terjadi pada wanita hamil kemudian memiliki masalah tidur (Wahyuni, 2017).

Menurut Lebel et al (2020), ancaman *Covid-19* terhadap kesehatan ibu dan janin adalah faktor yang berpengaruh pada kecemasan ibu hamil. Diketahui bahwa ibu hamil yang mengalami tingkat depresi yang berat dapat mengakibatkan kesehatan ibu dan janin terganggu salah satunya berdampak pada keguguran atau kelahiran prematur. Poon et al (2020), mengatakan aktifitas fisik berhubungan dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Pandemi covid-19 berdampak pada pembatasan aktifitas fisik seperti penutupan taman, pantai dan pusat kebugaran. Ibu hamil sendiri perlu melakukan kegiatan atau aktifitas fisik seperti berlari kecil setiap pagi dengan tujuan dapat membantu mengurangi ketegangan di punggung dan persendian, meningkatkan kualitas tidur serta mengurangi resiko diabetes mellitus dan hipertensi. Bila ibu hamil melakukan aktifitas tanpa dibatasi maka akan berpengaruh terhadap perasaan senang dan positif sehingga mengurangi rasa cemas yang dialami.

Salah satu asuhan kebidanan yang dapat dilakukan sebagai pendekatan yang berkualitas adalah latihan fisik, seperti meditasi/yoga. Berlatih yoga pada merupakan salah satu solusi self help yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan

bahkan pengasuhan anak yang dapat dilakukan dalam kelas antenatal care dan dapat dilakukan sendiri di rumah, yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mengenai kehamilan, persalinan, perawatan nifas dan perawatan bayi baru lahir (Depkes,2020). Prenatal yoga dapat membantu dalam persangka (firasat) (Hawari, 2011). Secara fisik, yoga memberikan program yang dapat membantu perkembangan dan pertumbuhan tubuh yang baru, menghilangkan serta mengurangi ketidaknyamanan, kecemasan dan mencegah kerusakan tubuh jangka panjang (Aprilia, 2017).

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 II dan III kehamilan. Sedangkan menurut Pratigny (2014), senam hamil yoga memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pernafasan (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 sehat.

Menurut shindu (2015) Teknik pernafasan pada prenatal yoga dapat menenangkan diri dan memusatkan pikiran. Selain itu, digunakan sebagai media self help yang akan membantu saat dilanda kecemasan dan ketakutan, atau saat perhatian tercerai berai dan terjebak dalam lalu lintas pikiran. Menurut pieter dan lubis (2010) ibu hamil akan mengalami bentuk-bentuk perubahan psikis yaitu perubahan emosional, cenderung malas, sensitif, gampang cemburu, minta perhatian lebih, perasaan tidak nyaman, depresi stres dan mengalami kecemasan. Latihan yoga adalah sebuah treatment fisik yang ternyata juga dapat memberikan efek psikologis karena memberikan efek relaksasi pada tubuh seseorang dan mempengaruhi aspek psikologis pada orang yang melakukannya, sehingga dikatakan dapat membantu menurunkan kecemasan (Gupta,2013).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Veftisia V & Afriyani LD (2021) tentang *Effect Of Prenatal Yoga On Maternal Anxiety* menunjukkan hasil yang signifikan, bahwa prenatal yoga berpengaruh terhadap penurunan kecemasan ibu hamil. Dari penelitian tersebut menunjukkan yoga dapat mengurangi depresi, kecemasan, kemarahan atau secara signifikan membantu mengurangi masalah psikologis selama kehamilan yang secara tidak langsung dapat mempengaruhi perkembangan janin. Semakin sering melakukan yoga semakin rendah kecemasan yang dialami. Yoga juga membantu dalam mengendalikan tubuh, pikiran, dan jiwa untuk mengatasi kecemasan. Masih sering ditemui ibu hamil yang mengalami kecemasan dan merasa khawatir dalam menghadapi persalinan. Berdasarkan paparan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan pengabdian pada masyarakat dengan judul “Promosi Kesehatan Tentang Prenatal Yoga Untuk Mengatasi Kecemasan Dan Persiapan Persalinan”

Metode

Sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu hamil. Pelatihan dilakukan secara daring/on line melalui *whats App* Grup. Pelatihan ini diikuti oleh 15 ibu hamil. Ibu hamil yang mengikuti pelatihan berasal dari berbagai daerah di wilayah Jakarta, Kalimantan dan Nusa Tenggara Barat. Survey awal dilakukan dengan menggali kebutuhan informasi kesehatan pada ibu hamil melalui grup. Media yang digunakan dalam pelatihan ini adalah video, power point dan leaflet. Teknik yang digunakan adalah ceramah, diskusi dan demonstrasi. Penilaian pengetahuan dengan melihat kemampuan ibu hamil menjawab soal tentang. Setelah kegiatan pelatihan dilakukan pendampingan pada ibu hamil secara on line agar ibu hamil mampu melakukan prenatal yoga secara mandiri. Evaluasi dilakukan dengan melihat kemampuan ibu hamil dalam melakukan *prenatal yoga* dengan mengirimkan video ketika sedang melakukan prenatal yoga.

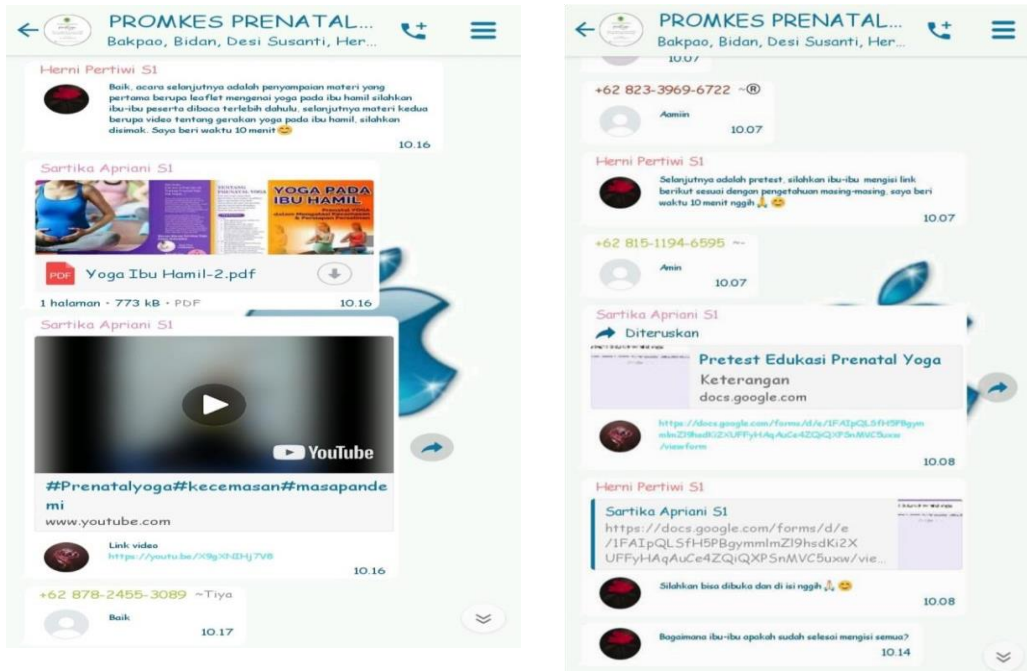
Hasil dan Pembahasan

1. Pelaksanaan Promosi Kesehatan tentang Prenatal Yoga

Promosi Kesehatan dilakukan secara daring melalui *whatsapp grup* terhadap

responden pada tanggal 22 Juni 2021. Kegiatan diawali dengan pemberian pre-test untuk mengetahui pengetahuan awal peserta edukasi

kemudian dilanjutkan dengan penyampaian yang materi dan diskusi, Kegiatan tersebut bisa dilihat dari gambar dibawah ini :



Gambar 1. Kegiatan promosi kesehatan prenatal yoga secara daring melalui whatsapp grup

Berikut adalah hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat promosi kesehatan tentang prenatal yoga .

Tabel 1 Pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan promosi kesehatan tentang prenatal yoga

Pengetahuan	Jumlah	Presentase
Baik	5	33 %
Cukup	7	47 %
Kurang	3	20 %

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa pengetahuan ibu sebelum dilakukan edukasi tentang prenatal yoga paling banyak 7 orang (47%) berpengetahuan cukup dan masih ada 3 orang (20%) berpengetahuan kurang. Pengetahuan adalah kesan didalam pikiran manusia sebagai hasil penggunaan pancaindera. Pengetahuan adalah segala apa yang diketahui berdasarkan pengalaman yang didapatkan oleh setiap manusia. Lingkungan pekerjaan dapat membuat seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan, baik secara langsung. Dua responden yang memiliki pengetahuan kurang adalah ibu rumah tangga. Beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang adalah pendidikan, pekerjaan, usia,

minat, pengalaman, kebudayaan lingkungan sekitar (Mubarak,2009). Sebagian responden memiliki tingkat pengetahuan kurang dikarenakan beberapa faktor yaitu pada data umur ibu sebagian besar responden berusia 19 - 30 tahun berjumlah 14 orang (93%) dan sebagian kecil responden berusia 31 – 37 tahun berjumlah 1 orang (7%). Menurut Nursalam (2011) faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang diantaranya adalah umur, semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berpikir.

Tingkat pengetahuan juga dipengaruhi oleh pekerjaan Menurut Nursalam (2011) lingkungan pekerjaan dapat menjadikan seseorang mendapatkan pengalaman dan

pengetahuan baik secara langsung maupun tidak langsung. Kemudian pada data pekerjaan orang tua responden adalah Ibu Rumah Tangga (IRT) sebesar 80% sejumlah 12 orang, karyawan sebesar 20% sejumlah 3 orang. Ibu rumah tangga cenderung kurang informasi terkait info terbaru khususnya terkait info yoga ibu hamil dan lebih fokus mengerjakan pekerjaan dirumah dibandingkan dengan orang tua responden yang berprofesi sebagai karyawan swasta. Dan juga ada beberapa responden yang tinggal di Desa yang jauh dari kota atau pusat tersedianya akses informasi. Sehingga sering mengalami kendala di sinyal dan

kurangnya informasi kaitannya update atau berita terbaru.

Pengetahuan responden yang baik tentang yoga prenatal juga disebabkan oleh informasi tentang yoga yang pernah didapat oleh responden. Dari hasil penelitian, lebih dari separuh responden mengatakan pernah mendapatkan informasi mengenai yoga dimana separuh mendapat informasi dari tenaga kesehatan dan separuh lagi mendapat informasi dari media elektronik. Menurut green (1980) dalam Notoatmojo (2010), perilaku pemanfaatan pelayanan kesehatan dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya faktor pendorong yang terwujud dari sikap dan perilaku petugas kesehatan.

Tabel 2 Distrbusi pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan edukasi

No.	Pertanyaan	Jawaban			
		Benar	Presentase	Salah	Presentase
1.	Berlatih yoga pada masa pandemi ini merupakan solusi self help yang dapat berpengaruh terhadap perasaan senang dan positif sehingga mengurangi rasa cemas dan memaksimalkan persiapan persalinan	15	100%	0	0%
2.	Pada masa pandemi ini kecemasan timbul karena adanya pembatasan sosial dan fisik seperti ibu hamil enggan ke puskesmas atau layanan kesehatan karena takut tertular	12	80%	3	20%
3.	Yoga ibu hamil merupakan modifikasi dari yoga klasik yang disesuaikan dengan kondisi fisik ibu hamil yang dilakukan dengan intensitas yang lebih lembut dan perlahan	14	93%	1	7%
4.	Berikut manfaat yoga untuk kesehatan fisik yaitu meningkatkan energi dan vitalitas tubuh serta melepaskan stres dan cemas dan dapat mengurangi keluhan nyeri punggung dan nyeri panggul	13	87%	2	13%
5.	Manfaat yoga untuk kesehatan mental emosional salah satunya menghilangkan ketegangan otot	11	73%	4	27%
6.	Secara spiritual yoga dapat menenangkan dan mengheningkan pikiran melalui relaksasi dan meditasi	12	80%	3	20%
7.	Yoga dapat dilakukan oleh wanita hamil dimulai dari usia kehamilan 18 minggu dan tidak memiliki riwayat komplikasi kehamilan	10	67%	5	33%

8.	Pada wanita dengan riwayat keguguran boleh melakukan yoga sebelum usia kehamilan 20 minggu	10	67%	5	33%
9.	Yoga dapat dilakukan oleh ibu hamil yang mengalami komplikasi seperti perdarahan dan ketuban pecah dini	11	73%	2	27%
10.	Jika saat pelatihan yoga ibu mengalami keram perut bagian bawah dan gerakan janin melemah maka yoga tetap dilanjutkan	9	60%	6	40%
11.	Salah satu prinsip yoga adalah sadari dan hayati nafas alami dari dalam tubuh. Bernafas dengan tenang rileks dan lembut. Bernafas dan keluar dari hidung	11	73%	4	27%
12.	Melakukan pemutar dan peregangan yang berlebihan dan melakukan gerakan menekan perut merupakan prinsip yoga kehamilan	5	33%	10	67%
13.	Yoga pada ibu hamil dapat dilakukan 3-5 kali /minggu selama 15-30 menit dengan aturan 15-30 detik setiap pose atau gerakan	10	67%	5	33%
14.	Prenatal yoga dapat dilakukan pada waktu pagi atau sore hari 1-2 jam setelah makan	11	73%	4	27%
15.	Langkah melakukan prenatal yoga yaitu melakukan pengaturan nafas, gerakan pemanasan, gerakan sun salutation, virabhadrasana, utkatasana, bilikasana, badda konasana, postur jembatan dan pendinginan dengan berbaring miring	6	40%	9	60%
16.	Macam-macam gerakan yoga ibu hamil yaitu sukhasana, utkatasana, child pose	10	67%	5	33%
17.	Adapun persiapan senam yoga kehamilan yaitu kenakan pakaian yg longgar dan nyaman serta berlatih tanpa alas kaki diatas alas serta gunakan bantal atau kursi saat latihan	11	73%	4	27%

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa seluruh ibu sudah memahami tentang manfaat prenatal yoga. Menurut Pratignyo (2014) manfaat yoga bagi ibu hamil yaitu dapat meningkatkan aliran darah dan nutrisi janin secara adekuat serta berpengaruh juga pada organ reproduksi dan panggul (memperkuat otot perineum) ibu untuk mempersiapkan kelahiran anak secara alami. Yoga merupakan kesatuan antara tubuh, pikiran dan jiwa (kesatuan antara individu dan intelegensi yang mengatur alam semesta). Yoga adalah cara yang baik untuk mempersiapkan persalinan karena

teknik latihannya menitik beratkan pada pengendalian otot, teknik pernafasan, relaksasi dan ketenangan pikiran. Teknik relaksasi yang dapat dilakukan dengan cara membayangkan sesuatu yang menyenangkan dapat membuat tubuh menjadi rileks (Stoppard, 2012). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rfika (2018) sesuai dengan teori Shindu,P, (2014), dengan melaksanakan prenatal yoga pada masa kehamilan merupakan salah satu upaya yang sangat bermanfaat sebagai sarana self help. Dengan adanya self help ini akan mengurangi ketidak nyamanan yang

dirasakan oleh ibu hamil selama masa kehamilannya, membantu proses persalinan dan juga mempersiapkan mental ibu pada periode awal setelah melahirkan atau masa nifas dan waktu membesarkan anak dikemudian hari.

Menurut penelitian dari Apriliani mengemukakan bahwa cara berfikir positif yang dibangun oleh ibu hamil terkait persalinan adalah salah satu bentuk manfaat yang didapatkan dari senam yoga pada tahap relaksasi yang dalam. Relaksasi ini diharapkan dapat menghindari ibu hamil dari kecemasan dan rasa takut terkait persalinan dan memunculkan perasaan optimisme serta berani untuk melalui proses alamiah yang dilewati oleh perempuan. Prenatal yoga adalah salah satu olah raga bagi ibu hamil karena prenatal yoga adalah olahraga gabungan antara gerakan fisik dengan latihan nafas serta meditasi yang sangat baik untuk ibu hamil dan bersalin. Beberapa penelitian mengatakan bahwa ibu hamil yang secara rutin melakukan prenatal

yoga, mempunyai resiko yang lebih rendah untuk mengalami komplikasi dalam persalinan (Sutarman,2020).

Dari hasil pre-test diatas, Lebih dari setengah responden 10 orang (67%) belum memahami tentang tehnik dan prinsip dari prenatal yoga. Sesuai dengan Yulinda Y dan Purwaningsih D & Sudarta C.M (2017) Adapun prinsip yoga kehamilan yaitu tidak melakukan pemuntiran dan peregangan tubuh secara berlebihan. Lakukan gerakan memuntir dan meregangkan otototot tubuh dengan lembut. Sebanyak 9 orang responden (60%) masih belum memahami langkah-langkah prenatal yoga. Yoga antenatal adalah salah satu jenis modifikasi dari *hatha* yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Langkah melakukan prenatal yoga yaitu melakukan pengaturan nafas, gerakan pemanasan, gerakan sun salutation, virabhadrasana, utkatasana, bilikasana, badda konasana, postur jembatan dan pendinginan dengan berbaring miring (Shindu,2015).

Tabel 3 Pengetahuan ibu hamil setelah diberikan edukasi

Pengetahuan	Jumlah	Presentase
Baik	15	100%
Cukup	0	0 %
Kurang	0	0 %

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa seluruh peserta memiliki pengetahuan yang baik setelah mengikuti edukasi online. Walaupun dilakukan secara online namun kegiatan promosi kesehatan ini menggunakan media yang dapat memberikan pemahaman kepada peserta pelatihan dengan baik. Menurut Notoatmojo (2012) Manfaat media adalah menimbulkan minat sasaran pendidikan, mencapai sasaran yang lebih banyak, membantu mengatasi banyak hambatan dalam pemahaman, menstimulasi sasaran pendidikan untu meneruskan pesanpesan kepada orang lain, mempermudah penyampaian bahan atau informasi kesehatan, mempermudah

penerimaan informasi oleh sasaran/masyarakat, mendorong keinginan orang untuk mengetahui, kemudian mendalami dan akhirnya mendapatkan pengertian yang lebih baik serta membantu menegakkan pengertian yang diperoleh. Pelatihan ini menawarkan media video. Media video menawarkan kegiatan penyulahan atau edukasi lebih menarik dan tidak monoton, tampilan informasi berupa tulisan, suara dan gambar memberikan media ini lebih menarik. Sesuai dengan penelitian Afriyani LD dan Salasaf E (2019) yaitu ada perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan promosi kesehatan menggunakan video.

Tabel 4 Pengetahuan ibu hamil setelah diberikan edukasi

No. Pertanyaan	Jawaban			
	Benar	Presentase	Salah	Presentase

1.	Berlatih yoga pada masa pandemi ini merupakan solusi self help yang dapat berpengaruh terhadap perasaan senang dan positif sehingga mengurangi rasa cemas dan memaksimalkan persiapan persalinan	15	100%	0	0%
2.	Pada masa pandemi ini kecemasan timbul karena adanya pembatasan sosial dan fisik seperti ibu hamil enggan ke puskesmas atau layanan kesehatan karena takut tertular	15	100%	0	0%
3.	Yoga ibu hamil merupakan modifikasi dari yoga klasik yang disesuaikan dengan kondisi fisik ibu hamil yang dilakukan dengan intensitas yang lebih lembut dan perlahan	15	100%	0	0%
4.	Berikut manfaat yoga untuk kesehatan fisik yaitu meningkatkan energi dan vitalitas tubuh serta melepaskan stres dan cemas dan dapat mengurangi keluhan nyeri punggung dan nyeri panggul	15	100%	0	0%
5.	Manfaat yoga untuk kesehatan mental emosional salah satunya menghilangkan ketegangan otot	12	80%	3	20%
6.	Secara spiritual yoga dapat menenangkan dan mengheningkan pikiran melalui relaksasi dan meditasi	15	100%	0	0%
7.	Yoga dapat dilakukan oleh wanita hamil dimulai dari usia kehamilan 18 minggu dan tidak memiliki riwayat komplikasi kehamilan	11	73%	4	27%
8.	Pada wanita dengan riwayat keguguran boleh melakukan yoga sebelum usia kehamilan 20 minggu	10	67%	5	33%
9.	Yoga dapat dilakukan oleh ibu hamil yang mengalami komplikasi seperti perdarahan dan ketuban pecah dini	11	73%	4	27%
10.	Jika saat pelatihan yoga ibu mengalami kram perut bagian bawah dan gerakan janin melemah maka yoga tetap dilanjutkan	13	87%	2	13%
11.	Salah satu prinsip yoga adalah sadari dan hayati nafas alami dari dalam tubuh. Bernafas dengan tenang rileks dan lembut. Bernafas dan keluar dari hidung	14	93%	1	7%
12.	Melakukan pemutar dan peregangan yang berlebihan dan melakukan gerakan menekan perut merupakan prinsip yoga kehamilan	11	73%	4	27%
13.	Yoga pada ibu hamil dapat dilakukan 3-5 kali /minggu selama 15-30 menit dengan aturan 15-30 detik setiap pose atau gerakan	15	100%	0	0%
14.	Prenatal yoga dapat dilakukan pada waktu pagi atau sore hari 1-2 jam setelah makan	13	87%	2	13%
15.	Langkah melakukan prenatal yoga yaitu melakukan pengaturan nafas, gerakan pemanasan, gerakan sun salutation, virabhadrasana, utkatasana, bilikasana, badda konasana, postur jembatan dan pendinginan dengan berbaring miring	14	93%	1	7%
16.	Macam-macam gerakan yoga ibu hamil yaitu sukhhasana, utkatasana, child pose	15	100%	0	0%

17	Adapun persiapan senam yoga kehamilan yaitu kenakan pakaian yg longgar dan nyaman serta berlatih tanpa alas kaki diatas alas serta gunakan bantal atau kursi saat latihan	14	93%	1	7%
----	---	----	-----	---	----

Berdasarkan hasil jawaban peserta setelah dilakukan edukasi tentang prenatal yoga seluruh responden telah memahami pengertian, manfaat, indikasi, kontraindikasi, waktu pelaksanaan, macam-macam gerakan yoga. Masih ada 5 peserta (33%) yang belum terlalu memahami bahwa wanita dengan riwayat keguguran dapat melakukan yoga setelah usia kehamilan 20 minggu. Prenatal yoga dapat dilakukan mulai dari trimester I, berbeda dengan senam hamil yang dianjurkan dapat dilaksanakan saat usia kehamilan 24 minggu keatas. Trimester I merupakan masa yang paling rawan dalam kehamilan karena kondisi embrio yang belum stabil dan memiliki resiko keguguran yang tinggi. Praktik yoga yang disarankan untuk trimester ini adalah ringan dan membantu calon ibu beristirahat seperti melakukan postur restoratif, relaksasi dan berlatih teknik olah nafas yoga (Rusmita,2015).

Pelaksanaan prenatal yoga tetap harus memperhatikan ketentuannya. Yang harus diperhatikan adalah kontraindikasi dari prenatal yoga atau suatu kondisi yang tidak boleh melakukan. Kontraindikasi yoga tersebut adalah berdasarkan pada kondisi dari kesehatan ibu hamil tersebut. Seorang ibu hamil bila selama melakukan prenatal yoga tidak mengalami atau menderita riwayat penyakit tertentu maka prenatal yoga dapat dilaksanakan (Islami & Ariyanti,2018).

Dari hasil post tes diatas bahwa seluruh responden yaitu 15 orang (100%) telah mengetahui bahwa prenatal yoga dapat menurunkan kecemasan dan persiapan persalinan. Artinya 15 responden menyatakan bahwa yoga dipercaya dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Hal ini juga menyatakan bahwa efektivitas prenatal yoga untuk menurunkan kecemasan dan stres pada ibu hamil di masa pandemi covid-19. Hal ini sesuai dengan penelitian pada jurnal bahwa prenatal yoga sangat berperan penting dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil yang memasuki masa kehamilan. (Huberti,2019) menyatakan bahwa aktifitas fisik berupa senam prenatal

yoga dapat mengurangi depresi ibu hamil yang berkaitan dengan kejadian kecemasan. penelitian ini sejalan dengan penelitian Khalajzadeh yang berhasil menunjukkan dengan latihan yoga pada trimester III memiliki dampak positif pada kecemasan perempuan. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Larasati dan Sumiatik, menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara wanita hamil yang melakukan yoga dengan menurunnya kecemasan pada kehamilan. Penelitian ini membuktikan bahwa pada awal penelitian banyak ibu hamil yang mengalami kecemasan sedang yaitu 50% pada kelompok intervensi dan 40% pada kelompok kontrol. Setelah dilakukan intervensi sebanyak dua kali untuk setiap ibu hamil terjadi perubahan besar pada tingkat kecemasan untuk kelompok intervensi terjadi perbedaan penurunan skor rerata yang signifikan ($p=0,000$) sedangkan untuk kelompok kontrol perbedaan skor rerata tidak signifikan ($p=0,162$). Hasil analisis Mann Whitney U Test menunjukkan hasil yang signifikan ($p=0,000$) antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada akhir penelitian. Hal ini menunjukkan bahwa senam yoga pada fase prenatal berpengaruh terhadap turunnya kecemasan ibu hamil. Penelitian sebelumnya yaitu Battledi Amerika Serikat, Bershadsky di Kalifornia selatan dan Kinser di Virginia menemukan bahwa intervensi prenatal yoga pada wanita hamil efektif dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil (Ashari, dkk,2019). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Veftisia V & Afriyani LD (2021) tentang *Effect Of Prenatal Yoga On Maternal Anxiety* menunjukkan hasil yang signifikan, bahwa prenatal yoga berpengaruh terhadap penurunan kecemasan ibu hamil. Dari penelitian tersebut menunjukkan yoga dapat mengurangi depresi, kecemasan, kemarahan atau secara signifikan membantu mengurangi masalah psikologis selama kehamilan yang secara tidak langsung dapat mempengaruhi perkembangan janin. Semakin sering melakukan yoga semakin rendah kecemasan yang dialami. Yoga juga membantu dalam

mengendalikan tubuh, pikiran, dan jiwa untuk mengatasi kecemasan.

2. Pendampingan dan pelatihan yoga ibu hamil

Setelah mendapatkan edukasi, ibu hamil secara mandiri melakukan prenatal yoga di rumah didampingi oleh tim pengabdian masyarakat di rumah responden masing-masing. Pendampingan dilakukan dengan mengajarkan dan mendemonstrasikan bagaimana gerakan-gerakan yoga ibu hamil yang benar kemudian ibu hamil tersebut

mengikutinya. Akan tetapi ada beberapa ibu hamil yang perutnya sudah besar sehingga pergerakan yang dilakukan terbatas dan ada beberapa gerakan yang kurang maksimal. Hal ini sesuai dengan teori bahwa metode demonstrasi juga ada kelemahannya yaitu perlu keterampilan seorang instruktur secara khusus, fasilitas dan peralatan lain yang mendukung, dan kesiapan yang matang untuk melakukan demonstrasi (Rachmawati, 2016).



Gambar 2. Pendampingan prenatal yoga

3. Evaluasi

Kegiatan evaluasi dilakukan pada sesi akhir kegiatan pengabdian masyarakat melalui link google form. Setelah diberikan materi melalui whatsapp group yang terdiri dari media video, ppt, leaflet dan ada beberapa responden di berikan praktik secara langsung oleh penyuluh sangat membantu pengetahuan responden tentang yoga ibu hamil. Hasil dari edukasi didapatkan 100% ibu memiliki pengetahuan yang baik.

Evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan untuk melihat keberhasilan dari program pengabdian masyarakat. Ibu hamil diminta untuk mendokumentasikan kegiatan prenatal yoga yang dilakukan di rumah setelah ada pendampingan.

Tahapan pelaksanaan pengabdian yang sudah dilakukan sampai saat ini adalah pada tahapan promosi kesehatan melalui edukasi dalam mengatasi kecemasan dengan prenatal yoga pada ibu hamil, yang diharapkan pada tahap ini adalah ibu hamil dapat melakukan yoga mandiri di rumah sehingga dapat mengatasi kecemasan selama

kehamilan akibat pandemi covid 19 dan dapat mempersiapkan persalinannya.

Pada tahapan selanjutnya adalah pendampingan peningkatan skill kepada ibu hamil tentang yoga ibu hamil melalui whatsapp grup dengan melakukan tanya jawab dan yoga mandiri di rumah selanjutnya melakukan evaluasi terhadap penyampaian informasi dari pelatihan prenatal yoga.

Simpulan dan Saran

Dari kegiatan pengabdian masyarakat di bidang teori/penyampaian materi hasilnya cukup baik dan dapat diterima oleh peserta yang sudah mengikuti edukasi untuk mengatasi kecemasan dan persiapan persalinan. Ibu hamil dapat melakukan secara mandiri prenatal yoga. Promosi kesehatan tentang *prenatal yoga* dapat dilakukan pada ibu hamil untuk mengurangi kecemasan pada masa pandemi ini.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Ngudi

Waluyo dan Program Studi Kebidanan
Program Sarjana

Daftar Pustaka

- Afriyani L D dan Salasaf E.(2019).
*Efektifitas Media Promosi Kesehatan
ASI Perah Terhadap Peningkatan
Pengetahuan Ibu Bekerja untuk
Memberikan ASI Eksklusif. Jurnal
Siklus. Vol 8 (1).60-66.*
- Aprilia, Y. 2017. *Bebas Takut Hamil dan
Melahirkan. Jakarta: PT Gramedia
Pustaka Utama.*
- Ashari.(2019).*Pengaruh Senam Prenatal
Yoga Terhadap Penurunan
Kecemasan Ibu Hamil Trimester III
Jurnal MKMI, Vol.15 No.1.*
- Depkes RI. (2010). *Strategi akselerasi
pencapaian target MDGs
2015.*[http://www.
target_mdgs.Pdf](http://www.target_mdgs.Pdf).Diakses Diakses
kamis 10 Juni 2021.
- Elvi, D. E. D. 2019. *Studi Kualitatif Analisis
Implementasi Standar Pelayanan
Antenatal Care 10 Terpadu Pada Ibu
Hamil Di Puskesmas Bungus Kota
Padang Tahun 2019. J-KESMAS:
Jurnal Kesehatan Masyarakat. 5(2).
151-172.*
- Huberty.(2019). *Jurnal Pengaruh Prenatal
Yoga Terhadap Penurunan
Kecemasan Ibu Hamil Trimestert III.*
- IBI. 2020. *Situasi Pelayanan Kebidanan
Pada Masa Pandemi COVID-19.*
- Islamiati Dan Ariyanti.(2019). *Prenatal
Yoga Dan Kondisi Kesehatan Ibu
Hamil. Jural Ilmu Keperawatan Dan
Kebidanan, Vol.10.*
- Kemenkes RI. 2020. *Pedoman Bagi Ibu
Hamil Selama Social Distancing.
Direktorat Kesehatan Keluarga.
Jakarta.*
- Kemenkes RI. 2020. *Pedoman Pelayanan
Antenatal, Persalinan, Nifas, Dan
Bayi Baru Lahir Di Era Adaptasi
Baru. Direktorat Kesehatan Keluarga.
Jakarta.*
- Krisnadi, sofie rifayani. (2010). *Sinopsis
yoga untuk kehamilan: sehat, bahagia
dan penuh makna.
Http/www.bukukita.com.Jakarta.
Diakses kamis 10 Juni 2021.*
- Maharani.(2020). *Gambaran Pengetahuan
Dan Sikap Ibu Hamil Tentang
Prenatal Yoga Di Puskesmas Putri
Ayu Kota Jambi. Jurnal Akademika
Baiturrahman Jambi. Vol 9, No.1
Maret 2020*
- Mubarak.(2009). *Ilmu Keperawatan
Komunikasi Pengantar Dan Teori.
Jakarta :*
- Salemba Medika
Nerendran,S.(2011). *Yoga improves
pregnancy outcomes Source: Journal
of Alternative and Complementary
Medicine 2005; 11: 237-44. Diakses
10 Juni 2021.*
- Notoatmojo, Soekidjo. (2012). *Promosi
Kesehatan Dan Prilaku Kesehatan.
Jakarta : Rineka Cipta*
- Nursalam.(2011). *Konsep Dan Penerapan
Metodologi Penelitian Ilmu
Keperawatan. Surabaya : Salemba
Medika*
- Pratignyo, T. 2014. *Yoga Ibu Hamil.
Jakarta: Pustaka Bunda.*
- Priharyanti wulandari.(2018). *Pengaruh
Prenatal Yoga Terhadap Tingkat
Kecemasan
Pada Ibu Primigravida Trimester II Dan III
Di Studio Qita Yoga Kecamatan
Semarang Selatan Indonesia. Volume
9, nomor 1*
- Rachmawati.(2016). *Metode Demonstrasi :
Pengertian Hingga Kelemahan.
[http://www.portal-
ilmu.com/2016/06/metode-
demonstrasi-pengertian-29.html](http://www.portal-ilmu.com/2016/06/metode-demonstrasi-pengertian-29.html)*
- Rafika.(2018). *Efektifitas Prenatal Yoga
Terhadap Pengurangan Keluhan Fisik
Pada
Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Kesehatan, 9
April, 86-92*

- Shindu Pujiastuti. *Panduan Lengkap Yoga: Untuk Hidup Sehat Dan Seimbang*. Bandung:Qanita; 2015.
- Susilawati, N. K. A. S., & Nirmasari, C. 2017. Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Ketidaknyamanan Ibu Selama Hamil. *In Seminar Nasional Kebidanan*. Vol. 1. No. 1. Page 77-82.
- Susilawati, N. K. A. S., & Nirmasari, C. 2017. *Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Ketidaknyamanan Ibu Selama Hamil. In Seminar Nasional Kebidanan*. Vol. 1. No. 1. Page 77-82.
- Sutarman.(2020). *10 Manfaat Yoga Untuk Ibu Hamil, Baik Untuk Fisik Maupun Psikis*.
<http://www.merdeka.com/jabar/10-manfaat-yoga-untuk-ibu-hamil-baikuntuk-fisik-kl.html>
- Veftisia V, Afriyani LD. 2021. Effects Of Prenatal Yoga On Maternal. *Jurnal Penelitian Kebidanan Politeknik Tegal*. Volume 10, Edisi 01 Januari 2021.
- Wahyuni, S. 2017. *Dukungan Suami, Kecemasan dan Kualitas, Tidur Ibu Hamil Trimester III*. (Tesis). Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Walyani, E. S. 2015. *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Yogyakarta: PT. PUSTAKABARU.
- Yulinda, Y., Purwaningsih, D., & Sudarta, C. M. 2017. Latihan Yoga Dapat Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Siklus Menstruasi Remaja Puteri. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*. 5(1). 20-26.