

Prenatal Yoga dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan dan Stress Dimasa Pandemi Covid-19

Vistra Veftisia¹, Annisa², Aprillia Rahmasanti³ Asfarina Puspanagar⁴, Dionisia Mayola⁵, Puji Sawiti⁶

¹Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, vistravef@gmail.com,

²Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, annisamontana90@gmail.com,

³Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, aprilliar174@gmail.com

⁴Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, asfarinapuspanagara@gmail.com,

⁵Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, dionisiamayola@gmail.com,

⁶Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, sawitipuji99@gmail.com.

Article Info

Article History

Submitted, 3 Agustus 2020

Accepted, 8 Agustus 2020

Published, 11 Agustus 2020

Prenatal yoga,
Kecemasan, Stress

Abstract

According to Dayan et al (2006) in Huizink et al (2015) feelings of anxiety in pregnancy are relatively common, with around 10-15% of all pregnant women experiencing some level of anxiety or stress during the major transition phase in one's life. Anxiety or anxiety is worry, fear for which there is no clear cause. In this COVID-19 pandemic situation, there are many restrictions to almost all routine services including maternal and neonatal health services. For example, pregnant women are reluctant to go to puskesmas or other health service facilities for fear of contracting them.

The problems with partners are the lack of education about complementary services for pregnant women yoga, less interest in pregnancy yoga, anxiety of pregnant women during the Covid-19 pandemic and the lack of certified midwives / therapists who provide complementary services for pregnant women yoga, especially those in rural areas.

The solutions offered are to increase the understanding and knowledge of pregnant women about complementary yoga services for pregnant women, increase the interest of pregnant women in complementary therapies (yoga for pregnant women) so that they can be applied in daily life, relieve anxiety and stress of pregnant women during the Covid-19 pandemic, so as to convert anxiety into energy and provide training on complementary therapy (yoga for pregnant women) for trimester II and III pregnant women. Implementation method Implement activities namely by conducting Health Promotion through watching videos and posters on the Importance of Prenatal Yoga for Trimester II and III Pregnant Women in reducing anxiety and stress levels and Yoga Movement for Trimester II and III Pregnant Women with discussion methods through Focus Group Discussion (FGD)) in the WhatsApp group, starting with the delivery of material, a question and answer session and ending with an evaluation of the

Abstrak

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.

Permasalahan mitra adalah kurangnya edukasi tentang layanan komplementer Yoga Ibu Hamil, minat ibu kurang terhadap yoga kehamilan, 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.

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, menghilangkan kecemasan dan stress ibu hamil dimasa pandemi *covid-19*, sehingga dapat mengubah rasa cemas menjadi energi dan memberikan pelatihan tentang terapi komplementer (yoga ibu hamil) bagi ibu hamil trimrster II dan III.

Metode pelaksanaan Pelaksanakan kegiatan yaitu dengan melakukan Promosi Kesehatan melalui tontonan video dan poster tentang Pentingnya Yoga Prenatal bagi Ibu Hamil Trimester II dan III dalam mengurangi tingkat kecemasan dan stress dan Gerakan Yoga untuk Ibu Hamil Trimester II dan III dengan metode diskusi melalui *Focus Grup Discussion* (FGD) di group *WhatsApp*, dimulai dari penyampaian materi, sesi tanya jawab dan diakhiri dengan evaluasi ibu melalui *google form*.

PENDAHULUAN

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.

Permasalahan mitra adalah kurangnya edukasi tentang layanan komplementer Yoga Ibu Hamil, minat ibu kurang terhadap yoga kehamilan,

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.

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, menghilangkan kecemasan dan stress ibu hamil dimasa pandemi *covid-19*, sehingga dapat mengubah rasa cemas menjadi energi dan memberikan pelatihan tentang terapi komplementer (yoga ibu hamil) bagi ibu hamil trimrster II dan III.

METODE

Tahapan pelaksanaan pengabdian masyarakat meliputi :

- 1.Melakukan koordinasi dengan Pembimbing dan Tim untuk membahas kegiatan yang akan dilakukan sehingga selaras dengan program pengabdian masyarakat secara daring/online
- 2.Membuat instrumen berupa video yoga untuk ibu hamil TM II dan III agar ibu hamil dapat mengetahui bagaimana gerakan yang benar
- 3.Memberikan materi tentang yoga ibu hamil Trimester II dan III dengan metode video
- 4.Memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya terkait materi yoga ibu hamil Trimester II dan III
- 5.Melakukan evaluasi dan penilaian tingkat pemahaman peserta dalam memahami materi Yoga Ibu Hamil Trimester II dan III dengan link google form
- 6.Menutup kegiatan pengabdian masyarakat secara daring/online dengan mengucapkan salam dan ucapan terima kasih kepada peserta. Metode laksanaan kegiatan dengan care share video prenatal yoga dan materi prenatal yoga serta diskusi bersama diskusi melalui *Focus Grup Discussion* (FGD) menggunakan whatsApp grup. Data pengetahuan peserta dianalisis menggunakan dsitribusi frekuensi,

kegiatan dilaksanakan pada bulan 14 sampai dengan 27 juni tahun 2020.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Persiapan Kegiatan

Kegiatan lain yang dilakukan setelah mengambil tema adalah merekrut ibu hamil Trimester II dan III sebanyak 15 orang yang akan dikumpulkan dan diberikan penyuluhan Yoga Prenatal untuk Mengurangi Kecemasan Dimasa Pandemi Covid-19, pada media social *Whatsapp Group*. Di dalam penyuluhan juga disampaikan alur kegiatan dan manfaat program pengabdian masyarakat untuk mengatasi masalah kecemasan dan stress yang dialami ibu hamil dimasa pandemi covid-19. Perubahan yang diharapkan pada sasaran primer adalah peningkatan pengetahuan tentang Yoga Prenatal serta dapat menghilangkan kecemasan dan stress yang dirasakan ibu hamil TM II dn III dimasa pandemi covid-19, mengingat sasaran primer adalah Ibu Hamil TM II dan III yang akan mempersiapkan kelahirannya dengan tenang dan nyaman. Permasalahan yang sering terjadi adalah tingkat kecemasan dan stress yang dirasakan semakin meningkat ketika ibu panik, mengingat keadaan negara kita yang sekarang sedang dalam bencana pandemi covid-19, sehingga perlu dilakukan upaya promosi kesehatan yang dispakan dengan baik.

Kegiatan persiapan promosi kesehatan pada Ibu Hamil Trimester II dan III dilakukan pada tanggal 14 Juni 2020 s/d 22 Juni 2020 di *WhatsApp Group* hingga pengambilan evaluasi kepada ibu hamil sampai 27 Juni 2020. Persiapan kegiatan dilakukan dengan mengumpulkan ibu hamil Trimester II dan III untuk ikut serta dalam penyuluhan. Selanjutnya

kegiatan dilakukan dengan penyampaian rencana kegiatan promosi kesehatan tentang Prenatal Yoga Ibu Hamil Pada Trimester II Dan III Dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan dan Stress Dimasa Pandemi Covid-19.

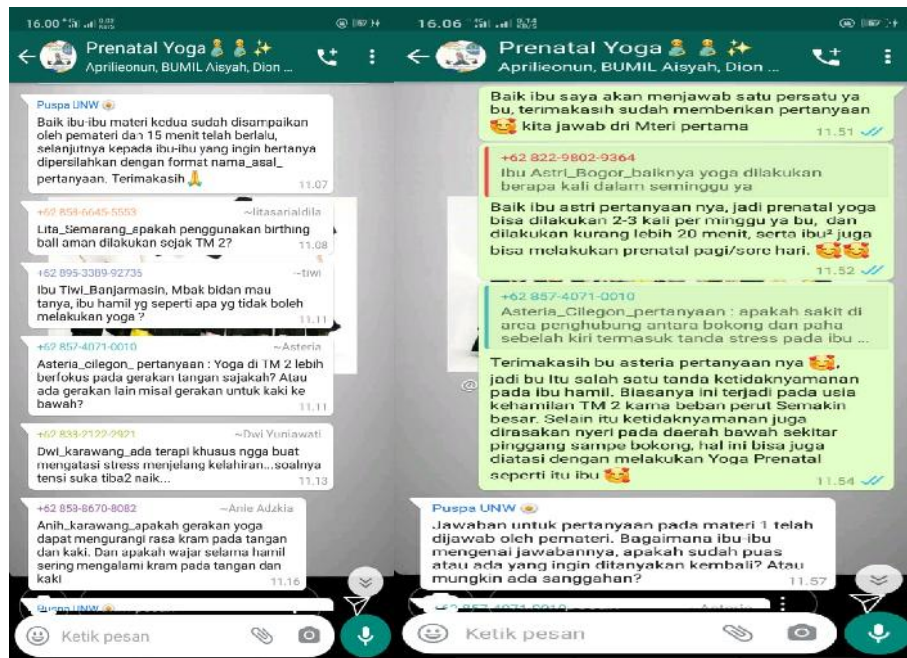
2. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul Prenatal Yoga Ibu Hamil Pada Trimester II Dan III Dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan dan Stress Dimasa Pandemi Covid-19 dilaksanakan pada hari sabtu tanggal 27 juni 2020 pukul 09.00 WIB/ 10.00 WITA yang diikuti oleh 15 orang ibu hamil. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan pemberian materi pertama dengan media video yaitu tentang pengertian dan manfaat dari prenatal yoga, kemudian dilanjutkan dengan materi kedua yang disampaikan dengan media video dan poster tentang gerakan Prenatal Yoga TM II dan yang terakhir yaitu materi ketiga yang disampaikan juga melalui video dan poster tentang gerakan Prenatal Yoga TM III. Semua rangkaian kegiatan pelaksanaan dilakukan dengan metode diskusi melalui *Focus Grup Discussion* (FGD) di group *WhatsApp*. Setelah itu dilanjutkan sesi tanya jawab dan diskusi. Di akhir sesi peserta diminta untuk mengisi evaluasi diri melalui *google form* sesuai materi yang telah diberikan sebelumnya. Materi disampaikan dengan tujuan agar ibu hamil trimester II dan III dapat

menambah pengetahuan tentang Prenatal Yoga serta dapat mengurangi tingkat kecemasan dan stress pada ibu hamil dimasa pandemi covid-19.

Proses promosi kesehatan dibantu menggunakan media video dan poster yang dipilih dengan harapan dapat membantu proses penyampain pesan sehingga lebih mudah dipahami dan dimengerti oleh ibu hamil. Hal ini sesuai dengan teori menurut Notoadmojo (2012), Media sebagai alat bantu menyampaikan pesan-pesan kesehatan, alat-alat bantu tersebut mempunyai fungsi menimbulkan minat sasaran pendidikan, mencapai sasaran yang lebih banyak, membantu dalam mengatasi banyak hambatan dan pemahaman, mestimulasi sasaran pendidikan untuk meneruskan pesan-pesan yang diterima orang lain, mempermudah penyampaian bahan atau informasi kesehatan, Mempermudah penyampaian bahan atau informasi kesehatan, mempermudah penerimaan informasi oleh sasaran/ masyarakat, Mendorong keinginan orang untuk mengetahui, kemudian lebih mendalami, dan akhirnya mendapatkan pengertian yang lebih baik, membantu menegakkan pengertian yang diperoleh.

Keaktifan Ibu Hamil dalam proses penyuluhan bisa terlihat saat sesi diskusi dan Tanya jawab atas pertanyaan yang diajukan, yang bisa dilihat dari gambar berikut :



Gambar 1. Diskusi dan Tanya jawab

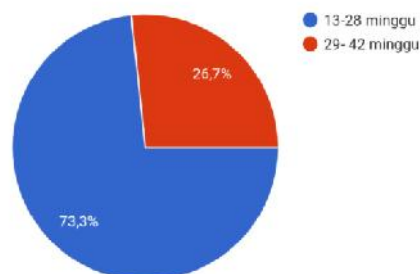
Keberhasilan dari kegiatan promosi kesehatan bisa dilihat dari peningkatan pengetahuan Ibu Hamil dan keefektifan Yoga Prenatal dalam menurunkan kecemasan dan stress, setelah dilakukan

penyuluhan Yoga Prenatal Ibu Hamil TM II dan III dalam mengurangi Kecemasan dan Stress Dimasa Pandemi Covid-19 yang dilihat dari hasil post test berikut ini :

a. Pengetahuan Ibu Hamil Terhadap Prenatal Yoga TM II dan III

Gerakan Postur Tubuh pada Prenatal Yoga dilakukan oleh ibu hamil dengan usia kehamilan berapa?

15 tanggapan

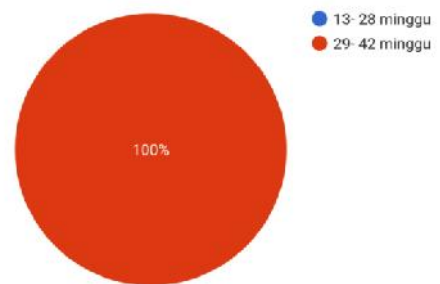


Gambar . 2 Presentase Yoga Prenatal TM II

Berdasarkan Gambar .2 Presentase Yoga Prenatal TM II,

Gerakan Yoga diatas dilakukan untuk usia kehamilan

15 tanggapan



Gambar 3 Presentase Yoga Prenatal TM III

diagram lingkaran diatas menyatakan bahwa dari 15

responden ibu hamil menjawab bahwa gerakan yoga postur tubuh dilakukan pada usia kehamilan 13-28 minggu sebesar (73,3%), dan sebagian kecil menjawab usia kehamilan 29-42 minggu sebesar (26,7%). Artinya dari ke-15 responden ibu hamil ini sebagian besar sudah mengetahui gerakan postur tubuh ini dilakukan pada usia kehamilan Trimester II dan sebagian kecil ibu hamil masih menjawab salah. Yoga asanas mempengaruhi setiap aspek fisik manusia, tidak saja membuat seimbang kerja kelanjat tetapi juga membuat otot-otot giat dan santai, begitu pula dengan sistem saraf, menstimulir sirkulasi, mengendurkan otot dan memusatkan pikiran. Selama melakukan gerakan-gerakan yang halus ini, tubuh tetap berada dalam keadaan efisien yang rileks dan pernapasan panjang yang menyertai sikap-sikap ini membuat darah menyerap lebih banyak oksigen. Selama melakukan asanas, tenaga lebih banyak dikumpulkan dari pada dikeluarkan (Sena, 2018).

Sedangkan pada Gambar 3 Presentase Yoga Prenatal TM III, diagram lingkaran diatas menyatakan bahwa dari 15 responden ibu hamil menjawab bahwa gerakan surya namaskar dilakukan pada usia kehamilan 29-42 minggu sebesar (100%). Artinya ibu hamil sudah dapat mengetahui gerakan yoga suryanamaskar yang dilakukan usia kehamilan Trimester III. Pada trimester tiga jumlah gangguan tidur ini lebih tinggi, karena

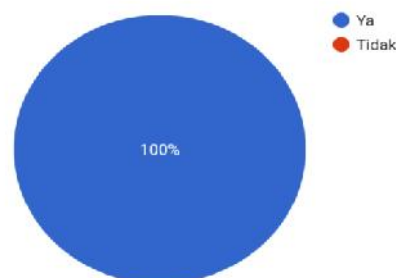
adanya ketidaknyamanan seperti nyeri pinggang hal ini disebabkan karena kompensasi dari pembesaran uterus ke posisi anterior, lordosis menggeser pusat daya berat ke belakang kearah dua tungkai. Selain itu keluhan lain yang dirasakan ibu hamil TM III adalah insomnia, nyeri tekan bawah perut, cemas terhadap persalinannya (Bribiscas, 2013)..

Pada Penelitian yang dilakukan oleh (Nevi, 2017) Efektivitas Yoga Trimester III dalam mengurangi keluhan Insomnia, yang dilakukan oleh 36 responden menunjukkan bahwa terjadi kenaikan rata-rata pada sebelum dan sesudah intervensi sebesar 6.125 poin. Hasil uji *Paired sample t-test* didapatkan nilai $P <$, berarti terdapat perbedaan yang signifikan insomnia responden sebelum intervensi dan sesudah intervensi. Ini menyatakan bahwa adanya efektivitas Yoga TM III dalam menurunkan keluhan insomnia pada ibu hamil. Yoga dengan gerakan suryanamaskar yang dilakukan pada ibu hamil Trimester III ini terdiri dari 12 gerakan, dimana 12 gerakan ini merupakan gerakan yang dinamis dan berenergi dengan pernapasan yang teratur setiap gerakan selama 1-2 menit dan diakhiri dengan meditasi sehingga dapat membantu menenangkan pikiran. Berdasarkan beberapa penelitian, dinyatakan bahwa yoga dapat membantu memberikan ketenangan jiwa dan pikiran karena dapat dijadikan sebagai salah satu coping stress.

b. Yoga Prenatal Dapat Menurunkan Kecemasan dan Stress

Menurut anda apakah yoga dapat menurunkan kecemasan yang dialami ibu hamil?

15 tanggapan



Gambar 4 Presentase Yoga Dapat Menurunkan Kecemasan

Berdasarkan Gambar 4 Presentase Yoga Dapat Menurunkan Kecemasan, dari diagram lingkaran tersebut didapatkan hasil 100% Ya. Artinya 15 responden ibu hamil menyatakan bahwa yoga dipercaya dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Hal ini juga menyatakan bahwa efektivitas Prenatal Yoga untuk menurunkan kecemasan dan stress pada ibu hamil dimasa pandemi covid-19. Hal ini sesuai dengan penelitian pada jurnal bahwa senam prenatal yoga sangat berperan penting dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil yang memasuki masa kehamilan. (Huberty, 2019) menyatakan bahwa aktivitas 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 Suamiatik, menyatakan bahwa

terdapat hubungan yang signifikan antara wanita hamil yang melakukan senam yoga dengan menurunnya kecemasan pada kehamilan. Penelitian ini membuktikan bahwa pada awal penelitian banyak ibu hamil mengalami kecemasan sedang yaitu 50,0% pada kelompok intervensi dan 40,0% 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 dengan 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 rasa cemas ibu hamil.

3. Evaluasi

Kegiatan evaluasi dilakukan tanggal 27 Juni 2020 pada sesi akhir kegiatan

pengabdian masyarakat melalui link *google form*. Evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan untuk melihat keberhasilan dari program pengabdian masyarakat.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Prenatal Yoga Ibu Hamil Pada Trimester II Dan III Dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan dan Stress Dimasa Pandemi Covid-19 yang dilakukan secara daring/*online* melalui media *WhatsApp group* berjalan dengan baik. Hal ini dapat dilihat dari keaktifan dan peran peserta yaitu ibu-ibu hamil timester II dan III dalam memberikan pertanyaan kepada TIM pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat hingga akhir kegiatan berlangsung. Mitra perlu memberikan penyuluhan terkait kecemasan yang dirasakan ibu hamil pada masa pandemi covid-19, agar para ibu hamil dapat melakukan kegiatan selama dirumah aja dengan kegiatan bermanfaat seperti yoga hamil

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada seluruh ibu hamil yang sudah ikut berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini sampai selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Mardjan. (2016). *EFT (Emotional Freedom Tecniques) Untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil*. Jakarta. Abrori Institute.
- Wulandari, Priharyanti. (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.
- Sari, Ardiana. (2016). *Hubungan Senam Yoga Dengan Kesiapan Fisik Dan Psikologis Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Kelas Antepartum Gentle Yoga Yogyakarta*, Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan, Volume 5, No 2.
- Kemenkes RI. (2020). *Pedoman Bagi Ibu Hamil, Bersalin, Nifas, Dan Bayi Baru Lahir Di Era Pandemi Covid-19*. Jakarta. Kemenkes RI.
- Gugus tugas covid-19. (2020). *Infografis COVID-19*. (<https://covid19.go.id/>) . diakses pada tanggal 13 Juni 2020.
- Gugus tugas covid-19. (2020). *Materi Edukasi Ibu dan Anak*. (https://covid19.go.id/storage/app/media/Materi%20Edukasi/Poster%20balita%20covid_cegah%20penularan%20bayi.pdf). Diakses pada tanggal 13 Juni 2020.
- Ashari.(2019). *Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III* Jurnal MKMI, Vol. 15 No. 1.
- 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.
- Huberty. (2019). *Jurnal Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III*.
- Renityas, NN, Sari, LT, & Wibisono, W. (2017). *Efektifitas Acuyoga terhadap Keluhan Insomnia pada Ibu hamil Trimester III di Masyarakat Pertanian Tradisional di Wilayah Kerja Puskesmas Ngancar Kabupaten Kediri*. Jurnal Ners dan

- Kebidanan (Jurnal Ners dan Kebidanan) , 4 (2), 098-103.
- Sena, I. G. M. W. (2018). *Kinesiologi Yoga Asanas (Kunci Kebahagiaan Tubuh, Pikiran Dan Jiwa)*. Jurnal Yoga Dan Kesehatan, 1(1).
- Mambaul Ngadhimah. (2018). *Efektivitas Program Pengabdian Masyarakat Melalui Penguatan Kapasitas Dosen Dan Mahasiswa Di Iain Ponorogo*. IAIN PONOGORO.