

Simposium Nasional Multidisiplin

SIMPOSIUM NASIONAL
MULTI DISIPLIN ILMU

Volume 3

Nomor 1

Desember 2021

e-ISSN 2714-5603



Publish By:
Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat
Universitas Muhammadiyah Tangerang

LPPM
LEMBAGA PENELITIAN PENGABDIAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TANGERANG



**PELATIHAN PRENATAL YOGA DALAM MENGURANGI
KECEMASAN DAN MEMPERCEPAT PENURUNAN KEPALA JANIN**

Catur Erty Suksesty¹, Eko Setiawan²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Tangerang, Tangerang

E-mail : catur_erty@y7mail.com

Abstrak

Kehamilan merupakan suatu kondisi yang fisiologis yang akan dialami oleh wanita yang telah menikah. Proses kehamilan akan membuat perubahan terhadap tubuh ibu yang diakibatkan oleh pengaruh hormonal ataupun karena pembesaran rahim dan janin. Perubahan fisiologis yang terjadi selama kehamilan akan memberikan dampak ketidaknyamanan bagi ibu hamil khususnya pada primigravida. Ibu akan merasa tidak nyaman pada area tubuh di sekitar punggung, pinggang serta bagian vagina. Kecemasan juga akan terjadi pada ibu akibat dari ketakutan ibu dan rasa khawatir untuk menghadapi proses persalinan. Prenatal yoga merupakan bentuk pemberdayaan ibu hamil dalam mengolah tubuh, pikiran serta jiwa ibu dalam menghadapi proses persalinan. Tujuan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi tentang manfaat yoga pada ibu hamil dan memberikan pelatihan teknik gerakan-gerakan yoga untuk mempercepat kepala janin masuk ke jalan lahir. Metode yang digunakan berupa kegiatan edukasi dan pelatihan prenatal yoga yang dilaksanakan 3 hari dengan waktu kurang lebih 2 jam per hari ditujukan pada ibu hamil primigravida dengan usia kehamilan lebih dari 34 minggu di wilayah kerja Klinik Alyssa Medika Kota Tangerang sejumlah 15 orang. Edukasi dan pelatihan prenatal yoga ini dilaksanakan secara terstruktur meliputi kegiatan praktik yoga, ceramah dan diskusi. Hasil pada kegiatan ini menunjukkan bahwa 85% ibu hamil mengalami penurunan kepala janin di usia kehamilan 36 minggu dan semua ibu hamil mengalami kecemasan dengan tingkat kecemasan ringan dan sedang.

Kata Kunci : Kehamilan, Pelatihan, Kelas Prenatal Yoga

Abstract

Pregnancy is a physiological condition that will be experienced by married women. The process of pregnancy will make changes to the mother's body caused by hormonal influences or due to the enlargement of the uterus and fetus. Physiological changes that occur during pregnancy will have an impact on discomfort for pregnant women, especially in primigravida. Mother will feel uncomfortable in the body area around the back, waist and the vagina. Anxiety will also occur in the mother as a result of the mother's fear and worry to face the birth process. Prenatal yoga is a form of empowering pregnant women in cultivating the mother's body, mind and spirit in the face of childbirth. The purpose of implementing this community service is to provide education about the benefits of yoga to pregnant women and provide training in yoga movement techniques to accelerate the fetal head into the birth canal. The method used is in the form of prenatal yoga education and training activities which are carried out for 3 days with approximately 2 hours per day aimed at primigravida pregnant women with a gestational age of more than 34 weeks in the working area of Alyssa Medika Clinic, Tangerang City, with a total of 15 people. This prenatal yoga education and training is carried out in a structured manner including yoga practice activities, lectures and discussions. The results of this activity showed that 85% of pregnant women experienced a decrease in the fetal head at 36 weeks of gestation and all pregnant women experienced anxiety with mild and moderate levels of anxiety.

Keywords: *Pregnancy, Training, Prenatal Yoga Class*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan salah satu tahap kehidupan yang harus dipersiapkan oleh seorang perempuan, dalam proses kehamilan terjadi perubahan fisiologis dan psikologis karena adanya peningkatan estrogen dan progesterone. Faktor psikologis mempunyai pengaruh terhadap terjadinya gangguan saat proses persalinan.¹ Kejadian persalinan lama sekitar 65% disebabkan karena kontraksi uterus yang tidak efisien, adanya disfungsi kontraksi uterus sebagai respon terhadap kecemasan sehingga menghambat aktifitas uterus. Respon tersebut merupakan bagian dari komponen psikologis, sehingga dapat dinyatakan bahwa besar pengaruh faktor psikologis dalam keselamatan menjelang persalinan pada ibu.^{1,2}

Masa kehamilan adalah masayang indah, tetapi perubahan besar pada tubuh dengan waktu yang singkat sering menimbulkan beberapa gangguan dan keluhan yang mengurangi kenikmatan pada masa kehamilan. Perasaan cemas seringkali terjadi selama masa kehamilan terutama pada ibu yang labiljiwanya akan mencapai kondisi klimaks pada saat persalinan. Rasa cemas dapat timbul akibat kekhawatiran akan proses kelahiran yang aman untuk dirinya dan bayinya serta rasa nyeri padaproses persalinan. Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa wanita yang mengalami kecemasan sewaktu hamil akan lebih banyak mengalami penyulit persalinan. Kecemasan pada ibu bersalin kala I bisa berdampak meningkatnya sekresi adrenalin.^{3,4} Salah satu efek adrenalin adalah konstiksi pembuluh darah sehingga suplai oksigen ke janin menurun. Penurunan aliran darah juga menyebabkan melemahnya kontraksi rahim dan berakibat memanjangnya proses persalinan hingga dapat menyebabkan persalinan lama. Rasa tidak nyaman dan nyeri akan dirasakan oleh wanita seiring kemajuan persalinan. Lamanya waktu yang diperlukan pada kala I dan Kala II akan menambah bahaya kematian janin, sehingga perlu menyelesaikan persalinan dengan tindakan segera baik induksi maupun Sectio Cesarea .

Ibu hamil perlu mengetahui yoga untuk kehamilan karena yoga dapat memberikan kesehatan, ketenangan dan kebahagiaan dimana pikiran menjadi lebih fokus, konsentrasi dalam keseharian dan mengurangi keluhan yang terjadi selama kehamilan dan persalinan. Namun masih sedikit pelayanan kesehatan yang memberikan pelayanan kelas yoga.^{4,5} Teknik pernafasan dalam prenatal yoga menyebabkan terjadinya peningkatan kerja parasimpatis, memberikan efek tenang, merangsang pelepasan oksitosin dan disebutkan pula bahwa dengan latihan pernafasan dalam

prenatal yoga selama tiga minggu menyebabkan penurunan produksi hormon kortisol yang signifikan. Latihan yoga akan membantu ibu hamil dalam mengelola tingkat kecemasan.^{6,7}

Kelas prenatal yoga merupakan salah satu sarana yang tepat untuk belajar tentang perubahan bentuk tubuh yang terjadi pada saat hamil serta belajar bagaimana ibu hamil mempersiapkan fisik serta mentalnya dalam menghadapi proses persalinan. Kelas prenatal yoga dilakukan dalam bentuk tatap muka dalam kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan melakukan gerakan-gerakan yoga.¹ Melalui kelas prenatal yoga akan membantu ibu hamil untuk melakukan pemberdayaan diri dalam menjalani proses kehamilannya sehingga untuk mendukung persalinan normal yang alamiah yang terjadi pada ibu hamil di wilayah Kota Tangerang. Selain itu dikembangkan juga suatu program yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu dan memotivasi ibu melakukan persiapan-persiapan persalinan diantaranya tetap melakukan prenatal yoga dirumah dengan panduan Vidio yang telah diberikan.

MASALAH

Berdasarkan keluhan yang dirasakan ibu hamil setiap kali melakukan pemeriksaan kehamilan mengatakan merasa cemas dan khawatir menghadapi proses persalinannya nanti serta dari hasil pemeriksaan sering terjadinya keterlambatan pada penurunan kepala janin pada ibu hamil dengan primigravida. Belum ada pelatihan prenatal yoga yang diberikan pada ibu hamil untuk mempersiapkan jalan lahir agar dapat mempercepat proses penurunan kepala janin serta mengurangi kecemasan yang dirasakan. Selama ini hanya dilakukan berupa pemberian edukasi terkait ketidaknyamanan selama kehamilan.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan berupa kegiatan edukasi dan pelatihan yoga ibu hamil yang dilaksanakan 3 hari dengan waktu kurang lebih 2 jam per hari (09.00-11.00) ditujukan pada ibu hamil primigravida dengan usia kehamilan lebih dari 34 minggu Wilayah kerja Klinik Alyssa Medika Kota Tangerang sejumlah 15 orang. Edukasi dan pelatihan prenatal yoga ini dilaksanakan secara terstruktur meliputi kegiatan praktik yoga, ceramah dan diskusi.

Gerakan yoga yang dilakukan adalah gerakan-gerakan yoga pada trimester III yang bermanfaat untuk melebarkan ligamen-ligamen jalan lahir sehingga janin cepat masuk ke jalan lahirnya. Edukasi yoga yang diberikan adalah manfaat prenatal yoga dan pemberian afirmasi positif untuk mengurangi kecemasan ibu. Setelah dilakukan pelatihan selanjutnya ibu berlatih secara mandiri dirumah dengan panduan CD teknik prenatal yoga yang dibagikan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan ibu hamil dalam mengurangi keluhan yang muncul selama kehamilan melalui peningkatan pemahaman tentang adaptasi yang terjadi selama kehamilan, dan aktivitas yang dapat dilakukan perempuan selama kehamilan serta peningkatan kemampuan ibu hamil dalam melakukan prenatal yoga untuk mempercepat penurunan kepala janin serta dengan melakukan prenatal yoga akan memberikan manfaat secara psikologis yaitu ibu menjadi lebih tenang dan selalu berpikir positif terhadap kehamilan dan persalinannya.^{2,3}

Tabel 1 Evaluasi Tingkat Kecemasan antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi dan pelatihan prenatal yoga

No	Variabel	Sebelum			Sesudah		
		Ringan	Sedang	Berat	Ringan	Sedang	Berat
1	Tingkat Kecemasan	10%	60%	30%	100%	-	-

Hasil pada tabel diatas menunjukkan bahwa semua ibu hamil mengalami kecemasan dengan tingkat kecemasan ringan dan sedang. Setelah mengikuti Edukasi dan pelatihan prenatal yoga menunjukkan penurunan pada tingkat kecemasan ibu. Hal ini membuktikan bahwa latihan senam yoga prenatal yang diberikan dapat memberikan pengaruh dalam penurunan kecemasan yang dirasakan ibu hamil selama masa kehamilan karena adanya perubahan pada hormon kortisol.³ Latihan senam yoga prenatal ini sangat bermanfaat terutama untuk memberikan ketenangan bagi ibu hamil karena di dalam melakukan gerakan-gerakan yoga terdapat tehnik relaksasi dan afirmasi-afirmasi positif sehingga akan dapat mengubah pikiran dan jiwa ibu menjadi lebih tenang dan nyaman.

Tabel 2 Evaluasi Penurunan Kepala Janin pada usia kehamilan 36 minggu

No	Variabel	Ya	Tidak
1	Penurunan Kepala Janin	85%	15%

Hasil pada tabel diatas menunjukkan bahwa sejumlah 85% ibu hamil mengalami penurunan kepala janin di usia kehamilan 36 minggu sedangkan sejumlah 15% tidak terjadi

penurunan kepala janin. Dari hasil wawancara pada ibu hamil yang tidak mengalami penurunan kepala janin diusia kehamilan 36 minggu disebabkan karena latihan yoga tidak secara rutin dilakukan dirumah karena sibuk bekerja. Gerakan-gerakan yoga pada trimester III mempunyai manfaat untuk melebarkan ligamen panggul terutama pada daerah jalan lahir. Prenatal yoga merupakan olah raga atau latihan fisik yang berfungsi untuk mempersiapkan persalinan karena teknik latihannya menitikberatkan pada kelenturan otot jalan lahir, teknik pernapasan, relaksasi, dan ketenangan pikiran ibu selama menghadapi proses persalinan.^{3,6}

Berlatih yoga prenatal selain bermanfaat untuk mengolah fisik juga bermanfaat untuk mengolah pikiran dan hati agar ibu hamil senantiasa merasa tenang dan tentram, selain itu juga meningkatkan kemampuan ibu hamil untuk memusatkan perhatian agar dapat berkonsentrasi dan berkomunikasi dengan bayinya.^{7,8} Prenatal yoga yang dilakukan rutin dapat membantu mengurangi keluhan ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil, terdapat perbedaan yang signifikan antara ibu hamil yang mendapatkan yoga hamil dengan yang tidak melakukan senam yoga hamil terhadap tingkat kecemasan.^{3,4} Gerakan prenatal yoga menyatukan *mind-body* dapat meningkatkan kesehatan, mengurangi stress dan meningkatkan kesadaran diri bagi ibu hamil.⁹

Secara teoritis, menurunnya kecemasan ditimbulkan apabila individu mengalami relaksasi pada tubuhnya. Prenatal yoga adalah sebuah latihan fisik ibu hamil yang ternyata dapat memberikan efek psikologis karena memberikan efek relaksasi pada tubuh seseorang dan mempengaruhi beberapa aspek psikologis pada orang yang melakukannya, sehingga dikatakan dapat membantu menurunkan kecemasan. Unsur pada yoga yang dikatakan dapat membantu menurunkan kecemasan adalah pada bagian relaksasi dan meditasi. Pengaruh positif yang ditimbulkan ketika ibu hamil dalam kondisi relaks salah satunya dapat menghilangkan ketegangan pada area panggul dan ligamen rahim sehingga janin mudah untuk memposisikan dirinya secara baik di jalan lahir.^{9,10}

Pelaksanaan pengabdian masyarakat pelatihan prenatal yoga prenatal terdapat beberapa kesulitan seperti kesulitan saat pelaksanaan teknik relaksasi dan melakukan gerakan demi gerakan sehingga dibutuhkan panduan seperti video agar para ibu hamil dapat mempelajarinya dirumah.

KESIMPULAN

Pelatihan prenatal yoga yang dilakukan dapat meningkatkan kemampuan ibu hamil dalam mempersiapkan persalinan baik secara fisik maupun psikologis. Ibu hamil yang mengikuti kegiatan dapat melakukan praktek mandiri prenatal yoga dirumah, sebagai upaya untuk membantu merelaksasikan otot-otot dan ligamen panggul sehingga terjadi penurunan kepala janin

di usia kehamilan 36 minggu dan tehnik relaksasi dalam prenatal yoga juga akan memberikan kenyamanan secara psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

1. Babbar S, Parks-Savage AC, Chauhan SP. 2012. Yoga during pregnancy: a review. *American Journal of Perinatology*. 29(6):459–64.
2. Curtis, K., Weinrib, A., & Katz, J. (2012). Systematic review of yoga for pregnant women: Current status and future directions. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2012(June 2014). <https://doi.org/10.1155/2012/715942>
3. Dewi, E. S., Suwondo, A., & Wahyuni, S. (2016). Pengaruh Kombinasi Yoga Prenatal dan Senam Hamil terhadap Perubahan Kadar Kortisol dan Lama Persalinan Kala I. *Jurnal Ilmiah Bidan, Vol I(3)*, 7–13.
4. Eni, T., Devi, R., Sulastriningsih, K., & Tiawaningrum, E. (2018). pISSN 2477-3441 eISSN 2477-345X Pengaruh Yoga Prenatal dan Hypnobirthing terhadap proses Persalinan Kala I pada Ibu Bersalin di BPM Restu Depok Periode Januari-Juni Tahun 2017
5. Hamdiah, H., Suwondo, A., Sri Hardjanti, T., Soejoenoes, A., & Anwar, M. C. (2017). Effect of Prenatal Yoga on Anxiety, Blood Pressure, and Fetal Heart Rate in Primigravida Mothers. *Belitung Nursing Journal*, 3(3), 246–254. <https://doi.org/10.33546/bnj.99>
6. Machmudah, Khayati, N. & Widodo, S. 2014. Ipteks Bagi Masyarakat (Ibm) : Pembentukan Kelompok Ibu Hamil Di Desa Kangkung Mranggen Demak. *Universitas Muhammadiyah Semarang*.
7. Mamluka., I. K. (2018). The Effect Of Combination Of Yoga Antenatal And Al-Qur'an Murattal Therapy On Blood Pressure, Anxiety, Sflt-1 And Pigf In Pregnant Women With Preeclampsia Risk, 1(1). Retrieved from 1st International Seminar Rural Urban and Community Health
8. Negari, K. W., & Christiani, N. (2017). Manfaat Prenatal Yoga terhadap Proses Persalinan (pp. 305–310). Ngudi Waluyo.
9. Rusmita E. 2015. Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan di RSIA Limijati Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan*.3(2):80-86.
10. Schott & Priest 2008. *Kelas Antenatal*, Jakarta, Egc.