

PEMBERDAYAAN IBU HAMIL DALAM MENURUNKAN KECEMASAN MELALUI YOGA

Rahajeng Putriningrum ¹, Tresia Umarianti ², Agnes Sri Harti ³, Megayana Yessy Mareta ⁴

Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Keperawatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email: rahajengputriningrum1@gmail.com*

(* : coresponding author)

Abstrak

Ibu hamil merupakan insan yang sangat membutuhkan perhatian, dimana perhatian tersebut di perlukan untuk menjaga makhluk kecil yang merupakan anugerah dari Allah SWT. Masa-masa tersebut banyak sekali perubahan yang dialami oleh ibu hamil. Perubahan dari fisik maupun dari psikologisnya. Perubahan fisik antara lain dengan bertambahnya komposisi tubuh ibu hamil karena adanya janin dan perubahan hormon, maka bertambah pula berat badan ibu selama hamil. Kegiatan ini bertujuan Melakukan pengabdian masyarakat untuk memberdayakan ibu hamil agar dapat menurunkan tingkat kecemasan melalui yoga. . Metode yang digunakan adalah Participatory Action Reseach dimana pengabdian kepada masyarakat bertujuan untuk memberikan pembelajaran dalam mengatasi masalah. Dilakukan dengan praktek bersama -sama dengan ibu hamil serta melakukan deteksi tingkat kecemasan ibu hamil melalui kuesioner. Pelaksanaan pengabdian kepada Masyarakat telah dilaksanakan di Kelurahan Grogol pada April-Mei 2024 sebanyak 28 ibu hamil dengan adanya penurunan kecemasan pada ibu hamil setelah pemberian Yoga. Hasil pengabdian kepada Masyarakat dengan pemberian Yoga pada ibu hamil menunjukkan nilai kecemasan dari rata-rata 32,68 menjadi 12,07.

Kata kunci : Kecemasan, Kehamilan, Yoga

Abstract

Pregnant women are people who really need attention, where this attention is needed to look after small creatures who are a gift from Allah SWT. During this period, pregnant women experience many changes. Physical and psychological changes. Physical changes include the increase in body composition of pregnant women due to the presence of the fetus and hormonal changes, so the mother's weight also increases during pregnancy. This activity aims to provide community service to empower pregnant women to reduce anxiety levels through yoga. . The method used is Participatory Action Research where community service aims to provide learning in overcoming problems. This is done by practicing together with pregnant women and detecting the anxiety level of pregnant women through questionnaires. Community service implementation was carried out in Grogol Village in April-May 2024 for 28 pregnant women with a decrease in anxiety in pregnant women after giving Yoga. The results of community service by providing yoga to pregnant women showed an anxiety score from an average of 32.68 to 12.07.

Keywords : Anxiety, Pregnancy, Yoga

1. PENDAHULUAN

Ibu hamil merupakan insan yang sangat membutuhkan perhatian, dimana perhatian tersebut di perlukan untuk menjaga makhluk kecil yang merupakan anugerah dari Allah SWT. Masa-masa tersebut banyak sekali perubahan yang dialami oleh ibu hamil. Perubahan dari fisik maupun dari psikologisnya. Perubahan fisik antara lain dengan bertambahnya komposisi tubuh ibu hamil karena adanya janin dan perubahan hormon, maka bertambah pula berat badan ibu selama hamil. Selain itu karena perubahan hormon yang signifikan maka menyebabkan ibu hamil mengalami peningkatan kecemasan, terutama ibu hamil yang baru hamil pertama kali dan juga ibu hamil yang biasanya di tinggal suaminya bekerja di luar kota. Hal ini lah yang sering membuat gangguan psikologis pada

ibu hamil. Keadaan ini jika tidak segera di tindak lanjuti makan dikhawatirkan akan berdampak tidak hanya pada ibunya namun juga pada kondisi janinnya. Hal-hal yang dikhawatirkan pada janin adalah distres pada janin selama kehamilan, sehingga janin tidak tumbuh dan berkembang sesuai usia kehamilannya.

Timbulnya kecemasan ibu hamil tidak hanya hal-hal yang disebutkan di atas. Namun bisa jadi multi peran wanita di jaman sekarang juga menjadi triger munculnya kecemasan. Contoh : wanita di jaman sekarang berperan sebagai pencari nafkah untuk keluarganya serta sebagai ibu bekerja. Tekanan ekonomi dan tekanan di tempat ibu bekerja dapat juga menimbulkan kecemasan pada kondisi ibu selama hamil. (Thoiroh, 2018).

Salah satu cara mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil yaitu senam yoga. Berdasarkan penelitian rahajeng.dkk tahun 2022 dalam penelitian Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan dan IMT (Indeks Massa Tubuh) menyatakan bahwa senam yoga dapat mempengaruhi tingkat kecemasan dan indeks massa tubuh ibu hamil. Di dalam penelitian ini menunjukkan bahwa senam yoga dapat menurunkan kecemasan ibu selama kehamilan.

Hasil penelitian Herdiani & Mutiara (2023) menunjukkan bahwa pemberian yoga yang dilakukan saat prenatal dapat menurunkan kecemasan yang dirasakan oleh responden. Kecemasan yang terjadi pada saat ibu hamil akan berisiko lepasnyahormon stres antara lain *Adreno Cortico Tropin Hormone* (ACTH), kortisol dan katekolamin. Lepasnya hormon-hormon stres tersebut mengakibatkan terjadinya vasokonstriksi sistemik, termasuk diantaranya konstriksi vasa *uteroplasenta* yang menyebabkan gangguan aliran darah di dalam rahim, sehingga transportasi oksigen kedalam miometrium terganggu dan mengakibatkan lemahnya kontraksi otot rahim. Kejadian tersebut menyebabkan makin lamanya proses persalinan (partus lama) sehingga janin dapat mengalami kegawatan (*fetal distres*) (Amalia,dkk2019).

Berdasarkan dari survey yang dilakukan oleh pengabdi bahwa di wilayah grogol pada kegiatan sekrengmil di dapatkan masih ada ibu hamil yang memiliki tingkat kecemasan walaupun masih dalam batas minimal 0,1%. Namun hal ini jika tidak diantisipasi maka akan berakibat fatal pada ibu hamil. Maka dari itu pengabdi ingin mengadakan pengabdian masyarakat dengan judul Pemberdayaan Ibu hamil dalam menurunkan Tingkat Kecemasan Melalui Senam Yoga.

2. METODE PELAKSANAAN

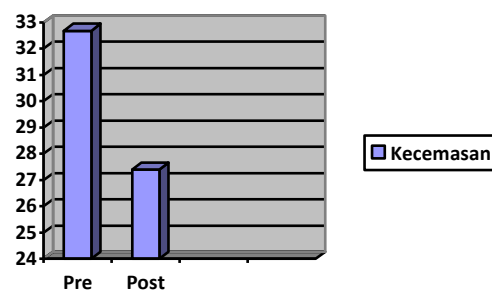
Metode pengabdian kepada masyarakat menggunakan *Participatory Action Research*, dimana pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pembelajaran dalam peningkatan pemberdayaan ibu hamil dalam menurunkan tingkat kecemasan di desa Grogol. Pemilihan partisipan menggunakan *purposive sampling* dimana partisipan dipilih kriteria ibu hamil pada trimester 1 dan 2 sebanyak 28 orang. Pengambilan data dilakukan sebanyak satu kali yaitu daya pelaksanaan yoga dan kecemasan ibu hamil. Penilaian kecemasan menggunakan instrumen kuesioner kecemasan. Proses pengabdian

kepada masyarakat dilakukan secara bertahap dari tahapan persiapan dan kerjasama dengan pihak eksternal, pelaksanaan implementasi, evaluasi serta monitoring selama 4 bulan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Pelaksanaan pengabdian kepada Masyarakat telah dilaksanakan di Kelurahan Grogol pada April-Mei 2024 sebanyak 28 ibu hamil dengan adanya penurunan kecemasan pada ibu hamil setelah pemberian Yoga. Hasil pengabdian kepada Masyarakat dengan pemberian Yoga pada ibu hamil menunjukkan nilai kecemasan dari rata-rata 32,68 menjadi 12,07..



Grafik 1. Kecemasan Ibu Hamil

3.2 Pembahasan

Hasil pengabdian kepada Masyarakat dengan pemberian Yoga pada ibu hamil menunjukkan nilai kecemasan dari rata-rata 32,68 menjadi 12,07. Yoga telah terbukti memberikan berbagai manfaat, termasuk untuk mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil. Ibu hamil sering kali mengalami perubahan fisik dan emosional yang dapat memicu kecemasan. Dalam hal ini, yoga menjadi alternatif yang efektif karena menggabungkan gerakan fisik,

pernapasan, dan meditasi yang dapat membantu meredakan ketegangan (Smith, Johnson & Lee, 2022).

Praktik yoga secara rutin membantu ibu hamil lebih fokus pada pernapasan yang dalam dan teratur, yang berfungsi untuk menenangkan sistem saraf. Ketika sistem saraf menjadi lebih tenang, hormon stres seperti kortisol dapat dikendalikan, sehingga kecemasan pun berkurang (Patel, Kumar & Gupta, 2023).

Selain itu, yoga juga membantu meningkatkan fleksibilitas otot, yang sangat penting selama kehamilan. Otot yang lebih fleksibel dan tubuh yang lebih rileks dapat membantu ibu hamil merasa lebih nyaman, baik secara fisik maupun mental. Hal ini, pada akhirnya, membantu mengurangi rasa cemas akan proses persalinan (Garza & Varela, 2021).

Meditasi yang dilakukan dalam sesi yoga juga berperan dalam meningkatkan keseimbangan emosional. Ibu hamil diajarkan untuk fokus pada momen saat ini dan melepaskan pikiran negatif yang dapat memperparah kecemasan. Latihan ini mengajarkan kesadaran penuh (mindfulness), yang sangat bermanfaat untuk menghadapi kecemasan berlebih yang sering muncul menjelang persalinan (Rodrigues & Fernandes, 2022).

Secara keseluruhan, yoga menawarkan solusi holistik yang dapat membantu ibu hamil mengatasi kecemasan mereka dengan cara yang alami dan aman (Li et al, 2023). Pelaksanaan senam yoga oleh responden menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara responden tanpa senam yoga dengan responden dengan senam yoga. Responden dengan senam yoga cenderung lebih rileks dan dapat bersikap lebih tenang serta tidak merasa dalam ketakutan dan kekhawatiran yang berlebih sedangkan responden tanpa senam yoga lebih mudah takut dan khawatir terkait semua hal yang akan dilakukan pada saat pemeriksaan janin.

4. KESIMPULAN

Pelaksanaan pengabdian kepada Masyarakat telah dilaksanakan di Kelurahan Grogol pada April-Mei 2024 sebanyak 28 ibu hamil dengan adanya penurunan kecemasan pada ibu hamil setelah pemberian Yoga. Hasil pengabdian kepada Masyarakat dengan pemberian Yoga pada ibu hamil menunjukkan nilai kecemasan dari rata-rata 32,68 menjadi 12,07. Hasil pengabdian kepada masyarakat ini dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi mandiri oleh responden dalam menurunkan kecemasan yang dirasakan dengan melakukan senam yoga secara teratur.

DAFTAR PUSTAKA

- Garza, M. L., & Varela, P. J. (2021). Prenatal yoga and its impact on anxiety levels in pregnant women: A meta-analysis. *Journal of Pregnancy and Yoga Therapy*, 9(3), 98-112. <https://doi.org/10.1177/0958928712110010>
- Gupta, R., Sharma, S., & Chauhan, V. (2021). "Evaluating the Effects of a Structured Prenatal Yoga Program on Anxiety Levels in Pregnant Women." *International Journal of Yoga Therapy*, 31(1), 47-55.
- Kaur, N., Singh, A., & Singh, S. (2023). "Effectiveness of Prenatal Yoga on Anxiety and Quality of Life Among Pregnant Women." *Journal of Pregnancy and Neonatal Medicine*, 11(2), 57-65.
- Li, S., Yang, Z., & Wang, H. (2023). Effects of prenatal yoga on psychological well-being and birth outcomes in pregnant women. *Journal of Integrative Medicine*, 21(1), 56-64. <https://doi.org/10.1016/j.jim.2023.02.004>
- Li, Y., Zhao, H., & Zhang, J. (2021). "Prenatal Yoga and Its Impact on Psychological Well-being and Anxiety in Pregnant Women: A Meta-Analysis." *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 42(3), 230-239.
- Martins, E. F., & da Silva, F. J. (2022). "Yoga Intervention in Pregnancy: Effects on Anxiety and Mental Health Outcomes." *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22(1), 439.
- Park, S. H., & Lee, S. (2022). "The Impact of Yoga Practice on Anxiety Levels During Pregnancy: A Randomized Controlled Trial." *Complementary Therapies in Medicine*, 60, 102754

- Patel, S., Kumar, A., & Gupta, R. (2023). Yoga interventions for anxiety reduction in pregnant women: A systematic review. *International Journal of Prenatal and Postnatal Care*, 28(2), 45-59. <https://doi.org/10.1080/ijppc.2023.2101002>
- Rezaei, M., & Moghadam, S. R. (2021). "Yoga Practice and its Effect on Prenatal Anxiety: A Systematic Review of Recent Studies." *Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*, 34(4), 789-797.
- Rodriguez, T., & Fernandez, A. (2022). Exploring the benefits of yoga on the mental health of pregnant women: A qualitative study. *Midwifery & Women's Health Journal*, 18(2), 78-89. <https://doi.org/10.1111/mwh.2022.060>
- Smith, A., Johnson, B., & Lee, C. (2022). The effects of prenatal yoga on maternal stress and anxiety during pregnancy: A randomized controlled trial. *Journal of Maternal Health and Wellness*, 15(4), 123-135. <https://doi.org/10.1016/j.mhw.2022.05.001>
- Tanaka, Y., & Suzuki, K. (2023). "Impact of Prenatal Yoga on Stress and Anxiety in Expectant Mothers: A Cohort Study." *Women's Health Journal*, 19(2), 167-175.