

## Penatalaksanaan Kelas *Prenatal Yoga* Sebagai Solusi Mengatasi Stres Pada Ibu Hamil

Nurhidayah<sup>1</sup>, Syarifah Masita<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>.STIKES Amanah Makassar

nurhidayahms35@gmail.com

### ABSTRAK

Seorang wanita hamil sering mengalami banyak perubahan, baik itu perubahan secara fisik maupun perubahan secara psikologis. Stres kehamilan adalah salah satu fenomena yang dialami oleh setiap ibu khususnya ibu yang pertama kali mengalami kehamilan (primigravida) yang dipicu oleh adanya prasangka-prasangka buruk yang akan menimpa dirinya. Salah satu tindakan yang dapat dilakukan adalah latihan fisik berlatih prenatal yoga. Prenatal Yoga yang dilakukan selama kehamilan dapat membantu wanita fokus pada proses persalinan, bersiap untuk mentolerir nyeri, serta mengubah stres dan kecemasan menjadi energy. Tujuan dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah memberikan kesempatan Ibu hamil untuk memahami perubahan yang terjadi selama kehamilan dan dapat mempersiapkan proses persalinannya melalui Prenatal Yoga. Kegiatan ini dilakukan pada Ibu Hamil di Puskesmas Ponre Kabupaten Bulukumba, Pada hari Senin, 30 Mei 2022. Dalam kegiatan ini mendapatkan respon yang positif dari ibu hamil yang ditandai dengan proaktif memberikan pertanyaan terhadap kelas prenatal yoga yang diberikan dan ketika mengikuti Prenatal Yoga tampak bersemangat dalam melakukan gerakan. Kegiatan ini memberikan motivasi pada ibu hamil untuk mampu melahirkan secara normal sehingga perlu dilakukan secara berkelanjutan melalui kegiatan kelas Ibu Hamil lainnya.

**Kata kunci:** Prenatal yoga, stres, ibu hamil.

### ABSTRACT

*A pregnant woman often experiences many changes, both physical changes and psychological changes. Pregnancy stress is one of the phenomena experienced by every mother, especially mothers who experience pregnancy for the first time (primigravida) which is triggered by the existence of bad prejudices that will befall her. One of the actions that can be taken is physical exercise to practice prenatal yoga. Prenatal Yoga practiced during pregnancy can help women focus on labor, prepare to tolerate pain, and convert stress and anxiety into energy. The purpose of this Community Service activity is to provide an opportunity for pregnant women to understand the changes that occur during pregnancy and be able to prepare for the birth process through Prenatal Yoga. This activity was carried out for pregnant women at the Ponre health care center in Bulukumba regency, on Monday, May 30, 2022. In this activity, pregnant women received a positive response which was marked by being proactive in asking questions about the prenatal yoga class provided and when participating in Prenatal Yoga they seemed enthusiastic in doing the movement of the prenatal yoga. This activity can motivate the pregnant women to give birth normally so other maternity class activities need to be arranged for them.*

**Keywords:** Prenatal yoga, stress, pregnant women.

## **PENDAHULUAN**

Kehamilan diartikan sebagai suatu masa dimana terjadi perubahan dramatis baik fisiologis, psikologis, maupun adaptasi pada wanita. Perubahan fisiologis yang terjadi tidak hanya pada organ reproduksi tetapi juga sistem kardiovaskuler, pernafasan, ginjal, integumen, muskuloskeletal, neurologi, pencernaan dan endokrin. (Dahro, 2012)

Perubahan psikologis merupakan respon emosional yang terjadi akibat perubahan tubuh dan peningkatan tanggung jawab menghadapi hal baru dengan kehamilan. Perubahan sosial berupa perubahan peran sebagai ibu, yaitu dari seorang perempuan tanpa anak menjadi perempuan yang mempunyai anak, atau dari perempuan yang memiliki satu anak menjadi perempuan yang memiliki lebih dari satu anak (Bobak, 2005)

Stres kehamilan adalah salah satu fenomena yang dialami oleh setiap ibu khususnya ibu yang pertama kali mengalami kehamilan (primigravida) yang dipicu oleh adanya prasangka-prasangka buruk yang akan menimpa dirinya. Faktor psikologis yang terjadi pada ibu hamil tersebut dipengaruhi oleh berbagai hal yaitu adanya stresor baik internal maupun eksternal, dukungan keluarga, substansi

abuse dan partner abuse.<sup>1</sup> Stres yang dialami oleh ibu hamil pada trimester I adalah stres yang normal terjadi, dan akan bertambah dua kali lipat pada trimester II dan III. Ibu hamil yang menderita stres saat kehamilan memasuki usia trimester III akan mengalami peningkatan resiko kelainan bawaan berupa kegagalan penutupan celah palatum, resiko operasi sectio caesaria, persalinan dengan alat, kelahiran prematur, melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) dan dalam jangka panjang berkaitan dengan gangguan perilaku emosi anak

Stres tersebut selain berdampak buruk terhadap bayi yang dikandung juga berdampak buruk bagi ibu hamil. Salah satu dampak penting terjadinya stres adalah diproduksinya hormon adrenalin noradrenalin atau epinefrin norefineprin. Dimana hormon tersebut dapat menimbulkan disregulasi biokimia tubuh, sehingga muncul ketegangan fisik pada diri ibu hamil. Dampak dari stres tersebut dapat berupa jantung berdebar, tekanan darah meningkat, asam lambung meningkat, nafas berat dan sesak, perubahan emosional bahkan dapat menyebabkan kontraksi dini saat kehamilan, hyperemesis gravidarum, abortus, dan eklampsia yang sangat mengancam nyawa ibu hamil bahkan dapat

menyebabkan kematian. Dalam mengatasi penyebab dari masalah tersebut diperlukan pendekatan berkualitas dalam hal pencegahan stres dan dukungan moral bagi ibu hamil yang dimulai sejak perencanaan kehamilan dan selama masa kehamilan (Rusmita, E. (2011).

Untuk memelihara kesehatan ibu hamil, perlu dilakukan perawatan kehamilan. Penelitian yang dilakukan oleh Betmi, (2006), diketahui bahwa ada hubungan bermakna antara upaya perawatan kehamilan dengan kejadian persalinan lama ( $p=0,036$ ) dengan OR sebesar 3,596.5 Salah satu perawatan kehamilan pada trimester III adalah olahraga. Ternyata, bagi ibu hamil, olahraga juga mempunyai banyak manfaat. Olahraga dapat membantu dalam perubahan metabolisme tubuh selama kehamilan berdampak pada tingginya konsumsi oksigen pada tubuh, aliran darah jantung, volume dan curah jantung. Hal ini mengakibatkan perubahan peran jantung selama kehamilan yang berguna untuk membantu fungsi jantung, sehingga ibu hamil akan merasa lebih sehat dan tidak merasa sesak nafas (Anggraeni, 2010). Prasetyono (2010) menambahkan manfaat lain yaitu dapat mengurangi berat dan frekuensi nyeri punggung akibat kehamilan

dengan cara membantu mempertahankan postur tubuh yang lebih baik. Varney (2007) menyebutkan, ibu hamil yang berolahraga secara teratur, tingkat laporan mengalami ketidaknyamanan selama proses kehamilan lebih rendah, dan penyembuhan lebih cepat dibandingkan dengan yang tidak berolahraga selama kehamilan. (Sukandar, A. 2009).

Yoga antenatal merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual. Yoga antenatal dapat membantu ibu hamil untuk mengendalikan pikiran, keinginan dan reaksi terhadap stres. Latihan yoga yang dilakukan diantaranya mencakup berbagai relaksasi, mengatur postur, olah nafas dan meditasi selama satu jam, rutin setiap hari. Gerakan relaksasi, mengatur postur dan olah nafas ini sama dengan gerakan yang dilakukan pada saat senam hamil, karena teknik gerakannya menitikberatkan kepada latihan otot-otot diantaranya dada, perut, pinggang, dasar panggul, paha dan tungkai. Bentuk meditasi yang dilakukan selama yoga antenatal ini yaitu berupa imajinasi terbimbing, dimana ibu hamil dianjurkan mengatur posisi yang paling relaks, kemudian diminta untuk memejamkan

mata dan mengikuti imajinasi yang diarahkan oleh petugas. Petugas mendeskripsikannya melalui kalimat dengan diiringi irama musik yang lembut. Dengan kata lain yoga antenatal yaitu gabungan antara senam hamil dan distraksi melalui imajinasi terbimbing. (Narendran, 2005)

### **METODE PELAKSANAAN**

Metode pelaksanaan kegiatan ini adalah penyuluhan dan pelaksanaan senam yoga dengan tahapan sebagai berikut:

- a. Persiapan
  1. Melakukan perizinan dilakukan oleh mahasiswa,
  2. Mencari peserta ibu hamil dengan cara memasang spanduk dan mensosialisasikan kegiatan.
  3. Menyiapkan perlengkapan sarana dan pra sarana oleh Pengabdian.

- b. Pelaksanaan

Pengabdian dilaksanakan pada Senin tanggal 30 Mei 2022 di Puskesmas Ponre Kabupaten Bulukumba Pada Pukul 09.00 WITA diawali dengan pemberian penyuluhan tentang perubahan fisik selama masa kehamilan pada ibu Hamil. Setelah itu dilanjutkan dengan sesi Tanya jawab/diskusi agar seluruh peserta memahami secara mendalam

pentingnya yoga prenatal. Kegiatan diakhiri dengan pelaksanaan senam Yoga oleh Ibu Hamil.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini diikuti oleh 10 Ibu Hamil di Puskesmas Ponre Kabupaten Bulukumba. Secara garis besar kegiatan ini terdiri dari bagian yakni penyuluhan mengenai perubahan fisik selama kehamilan dan pelaksanaan yoga dalam kehamilan. Pada pelaksanaan penyuluhan pada awalnya tim pengabdian memberikan salam dan memperkenalkan diri pada para peserta. Kemudian melanjutkan kegiatan dengan menyampaikan tema penyuluhan yakni perubahan fisik selama kehamilan. Adapun materi yang disampaikan meliputi perubahan-perubahan fisik yang terjadi pada Trimester 1, 2, dan 3 dimana sub pokok materi terdiri dari : perubahan pada sistem Reproduksi, Payudara / mammae, kulit, Perubahan metabolik dan kenaikan berat badan, kardiovaskular, Hematologis, pernafasan, urinaria, muskuloskeletal, hormonal. Ketika Pemandiri menyampaikan penyuluhan para peserta tampak serius memperhatikan penjelasan yang disampaikan.

Setelah materi penyuluhan disampaikan, pemandiri memberikan

kesempatan pada para peserta untuk menyampaikan pertanyaan seputar dengan materi maupun sehubungan dengan masalah kesehatan ibu hamil. Para peserta tampak antusias memberikan pertanyaan. Adapun pertanyaannya meliputi:

1. Apakah wajar terjadi kontraksi uterus pada usia kehamilan 7 bulan pada ibu hamil dengan kehamilan kembar?
2. Apakah ibu hamil boleh membeli obat tanpa resep dokteri?
3. Apakah nanas bisa menyebabkan keguguran?
4. Apakah gizi hewani kurang bisa ditutupi dengan gizi nabati?
5. Apakah daun singkong bisa meracuni air ketuban?

Tim memberikan jawaban dari setiap pertanyaan tersebut dengan memperlihatkan materi yang dipresentasikan melalui power point. Setelah sesi tanya jawab selesai, tim menyiapkan peralatan untuk pelaksanaan senam yoga dalam kehamilan. Pelaksanaan senam yoga dalam kehamilan berlangsung kurang lebih dalam tiga puluh menit. Adapun komponen latihannya terdiri dari: teknik pernapasan (pranayama), latihan pemanasan, postur yoga, dan meditasi

metta (menjalinkan komunikasi dengan buah hati).

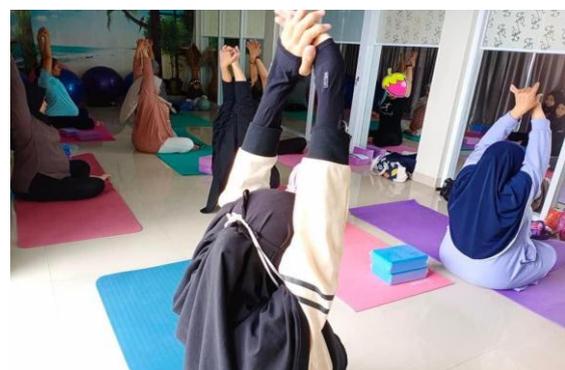
Pada komponen pranayama (pernapasan) dilakukan melalui teknik pernapasan diafragma, dan menggunakan teknik pernapasan berdengung (brahmari) Teknik pernapasan ini bermanfaat untuk mengusir kecemasan, menenangkan pikiran, dan mengatasi insomnia atau meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Dalam tahap ini para peserta mengikuti langkah ini dengan sangat baik dengan pendampingan dari Tim Pelaksana. Pada tahap berikutnya peserta diminta untuk melakukan latihan pemanasan. Latihan pemanasan merupakan hal yang wajib dilakukan sebelum ibu beryoga. Latihan pemanasan bermanfaat untuk menghangatkan tubuh, meningkatkan kelenturan otot dan sendi dan mempermudah untuk melakukan postur yoga, serta menghindarkan cedera pada otot dan ligamen (jaringan ikat sendi). Setelah melakukan latihan pernapasan para peserta di pandu untuk melakukan gerakan inti yoga/ postur yoga yang terdiri dari 5 gerakan inti melakukan postur anak (mudhasana), putaransufi, bilikasana 1 (postur peregangan kucing), bilikasana 2 (postur peregangan kucing bervariasi 2), tadasama (postur berdiri gunung). Semua dilakukan peserta dengan pendampingan

Tim Pelaksana. Gerakan terakhir yang dilakukan peserta adalah gerakan meditasi (metta (menjalin komunikasi dengan buah hati). Meditasi ini bertujuan untuk membangkitkan dan menguatkan rasa kasih sayang dan cinta kasih yang akan menjalin keterikatan antara kita dan makhluk hidup lainnya. Meditasi ini dilakukan dengan cara mengucapkan kalimat-kalimat pengharapan yang baik didalam hati. Saat melakukannya akan muncul perasaan kasih sayang dan cinta yang akan menghubungkan ibu secara batin dengan seseorang yang menjadi objek meditasinya, terutama sang bayi.

Setelah kegiatan senam yoga dilaksana tim pelaksana melakukan Evaluasi Pelaksanaan Yoga Dengan memberikan Kesempatan Ibu Hamil Merefleksikan apa yang dirasakan setelah pelaksanaan senam. Para peserta merefleksikan apa yang dirasa setelah dilaksanakannya yoga dalam kehamilan yakni merasa lebih segar, senang, nyeri punggung yang dirasakan berkurang dan berharap Kegiatan Yoga Dalam Kehamilan ini bisa dilaksanakan secara Rutin di Puskesmas Ponre Kabupaten Bulukumba. Setelah itu tim menutup kegiatan Penyuluhan dan Pelaksanaan Yoga Dalam Kehamilan dan dijawab oleh para peserta.



Gambar 1  
Penyuluhan perubahan fisik pada ibu Hamil dan latihan fisik *Prenatal Yoga*



Gambar 2  
Pelaksanaan *Prenatal Yoga*

## **KESIMPULAN**

Ibu Hamil mengalami banyak perubahan, baik itu perubahan secara fisik maupun perubahan secara psikologis. Dalam menghadapi perubahan tersebut Ibu Hamil bisa melakukan olahraga Yoga dalam kehamilan, dikarenakan dapat membantu ibu hamil untuk mengendalikan pikiran, keinginan dan reaksi terhadap stress. Kegiatan kelas prenatal yoga bagi ibu hamil telah memberikan banyak manfaat dalam meningkatkan pemahaman dan mengurangi stress ibu hamil untuk menghadapi proses persalinan normal. Untuk mengurangi stress yang dirasakan selama kehamilan, sebaiknya dibentuk sarana komunikasi melalui grup social media ibu hamil dan tenaga kesehatan khususnya di Puskesmas Ponre Kabupaten Bulukumba untuk memantau kesehatan ibu dan anak di wilayah kerjanya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Anggraini, Yeti (2010), *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*, Yogyakarta: Pustaka Rihama
- Arief, Nurhaeni. (2008). *Panduan Lengkap Kehamilan Dan Kelahiran Sehat*. Yogyakarta: AR Group
- Dewi, V.N.L., Sunarsih, T. (2011). *Asuhan kehamilan untuk kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.

Cunningham FG, Gant NF, Leveno KJ, Gilstrap III LC, Hauth JC, Wenstrom, KD. 2006. *Fisiologi Kehamilan*. In: Hartanto Huriawati et.al (eds.) *Obstetri Williams*. 21st ed. Jakarta: EGC

Dahro, Ahmad. (2012). *Psikologi Kebidanan: Analisis Perilaku Wanita Untuk Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika

Danforth DN, Scott JR. 1986. *Endocrine Physiology of Pregnancy*. *Obstetric and Gynaecology*.

Prasetyono (2010), *Buku Panduan Lengkap Bagi Wanita Yang Sulit Hamil, Tips Bisa Cepat Hamil*. Yogyakarta Gara Ilmu

Prawirohardjo, S. (2008). *Fisiologi Kehamilan, Persalinan, Nifas, dan Bayi Baru Lahir*. In: Saifuddin AB, Wiknjostastro GH (eds.) *Ilmu Kebidanan*. 4th ed. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Sindhu, Pujiastuti. (2009). *Yoga untuk Kehamilan Sehat, Bahagia dan Penuh Makna*. Bandung: Qanita.

Sindhu, Pujiastuti. (2013). *Hidup Sehat dan Seimbang dengan Yoga*. Bandung: Qanita

Sukandar, A. (2009). *Keefektifan cognitive behavior therapy (CBT) untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Surakarta*. Tesis dari Universitas Sebelas Maret, Surakarta

Rusmita, E. (2011). *Pengaruh senam hamil yoga selama kehamilan terhadap kesiapan fisik dan psikologis dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III di RSIA Limijati*

Bandung. Tesis dari Universitas  
Indonesia.

Perry, (2010). Maternal child nursing care.  
(4th ed). Elsevier: Mosby