

LATIHAN PRENATAL YOGA DAN MINDFULNESS PADA IBU HAMIL UNTUK PERSIAPAN PERSALINAN

Nining Sulistyowati¹, Putri Yuriati²
^{1,2}Akademi Kebidanan Anugerah Bintang
 Email: nining_sulistyowati@yahoo.co.id

ABSTRAK

Kehamilan dan persalinan adalah suatu krisis maturitas yang dapat menimbulkan kecemasan atau bahkan stres, tetapi berharga karena wanita tersebut menyiapkan diri untuk memberi perawatan dan mengemban tanggung jawab yang lebih besar. Salah satu asuhan kebidanan yang dapat dilakukan sebagai pendekatan yang berkualitas adalah latihan fisik, seperti meditasi/yoga dan mindfulness. Berlatih senam hamil yoga pada masa ini merupakan salah satu solusi self help yang menunjang proses kehamilan, kelahiran. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan pembekalan ibu baik secara fisik dan psikologis dalam mempersiapkan persalinan terutama olah gerak dan pernafasan dan coping stress ibu. Kegiatan prenatal yoga dilaksanakan pada 15 orang ibu hamil. Kegiatan dilakukan dua sesi, sesi 1 yaitu pemeriksaan fisik tanda-tanda vital, sesi dua praktik gerakan prenatal yoga. Hal ini ditunjukkan untuk persiapan ibu bersalin dengan lancar. Untuk itu, kegiatan prenatal yoga di Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB) akan dilakukan setiap minggu akhir pekan dengan didampingi oleh bidan di TPMB sebagai salah satu upaya dalam meningkatkan kesehatan dan persiapan persalinan terutama kelompok ibu hamil trimester tiga yang akan menghadapi persalinan.

Kata Kunci: Prenatal yoga, Ibu hamil, Persiapan persalinan

ABSTRAK

Pregnancy and childbirth are a maturity crisis that can cause anxiety or even stress, but are valuable because the woman prepares herself to provide care and take on greater responsibilities. One of the midwifery care that can be done as a quality approach is physical exercise, such as meditation/yoga and mindfulness. Practicing pregnancy yoga during this period is one of the self-help solutions that supports the pregnancy and birth process. The purpose of this activity is to provide mothers with physical and psychological preparation for childbirth, especially movement and breathing exercises and coping with maternal stress. Prenatal yoga activities were carried out on 15 pregnant women. The activity was carried out in two sessions, session 1, namely physical examination of vital signs, session two, prenatal yoga movement practice. This is indicated for the preparation of mothers to give birth smoothly. For this reason, prenatal yoga activities at the Independent Midwife Practice Place (TPMB) will be carried out every weekend accompanied by midwives at TPMB as an effort to improve health and preparation for childbirth, especially for the group of pregnant women in the third trimester who will face childbirth.

Keywords: Prenatal yoga, Pregnant women, Preparation for childbirth

PENDAHULUAN

Kehamilan dan persalinan adalah suatu krisis maturitas yang dapat menimbulkan kecemasan atau bahkan stres, tetapi berharga karena

wanita tersebut menyiapkan diri untuk memberi perawatan dan mengemban tanggung jawab yang lebih besar. Seiring persiapan menghadapi peran baru, wanita

mengubah konsep dirinya agar siap menjadi orang tua. Pertumbuhan ini membutuhkan penguasaan tugas-tugas tertentu, menerima kehamilan, mengidentifikasi peran ibu, mengatur hubungan dengan pasangannya, membangun hubungan dengan anak yang belum lahir, dan mempersiapkan diri menghadapi persalinan. Salah satu masalah gangguan emosional yang sering ditemui di masyarakat dan menimbulkan dampak psikologis cukup serius adalah ansietas/kecemasan (Cahyani et al., 2022).

Penelitian yang dilakukan Hidayati pada 60 ibu hamil dengan membandingkan ibu hamil yang mengikuti senam dan tidak mengikuti senam hamil, hasil penelitian ini membuktikan bahwa ibu hamil yang tidak mengikuti senam hamil memiliki resiko 4 kali untuk mengalami nyeri punggung. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Fitriani penelitian melibatkan 30 ibu hamil dengan hasil 22 atau 74% ibu hamil yang mengikuti senam hamil memiliki kualitas tidur yang baik dan tidak mengalami kecemasan untuk menghadapi persalinan (Hidayati, 2019). Penelitian Kristiyanti (2020) tentang dukungan keluarga menyatakan bahwa respon ibu yang melahirkan akan terjadi peningkatan emosi, keinginan

sentuhan dan bantuan aktivitas dari pendamping persalinan terutama dari suami, keluarga.

Salah satu asuhan kebidanan yang dapat dilakukan sebagai pendekatan yang berkualitas adalah latihan fisik, seperti meditasi/yoga. Berlatih senam hamil yoga pada masa ini merupakan salah satu solusi self help yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan bahkan pengasuhan anak yang dapat dilakukan dalam kelas antenatalcare, yang merupakan sarana untuk belajar kelompok tentang kesehatan ibu hamil, dalam bentuk tatap muka yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mengenai kehamilan, persalinan, perawatan nifas dan perawatan bayi baru lahir.

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 III. Sedangkan menurut Indiarti (2009), 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.

Kehamilan merupakan suatu fenomena fisiologis yang dimulai dengan pembuahan dan diakhiri dengan proses persalinan (Sholihah, 2010). Selama kehamilan, tubuh ibu hamil mengalami perubahan besar yang bisa membuat ibu hamil seringkali merasa tidak nyaman, baik itu perubahan fisiologis maupun psikologis. Perubahan ini menimbulkan gejala spesifik sesuai dengan tahapan kehamilan yang terdiri dari tiga trimester. Perubahan psikologis yang sering terjadi pada ibu hamil seperti kecemasan/ stress. Rasa cemas yang dialami oleh ibu hamil itu disebabkan karena meningkatnya hormon progesteron.

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan sosialisasi kepada ibu hamil tentang Latihan Prenatal Yoga Dan Mindfulness Pada Ibu Hamil untuk Persiapan Persalinan.

METODE

Metode pelaksanaan untuk mencapai tujuan yang diharapkan bersifat komprehensif dan holistik, melibatkan seluruh aspek dalam

pelayanan kebidanan, dan melibatkan mitra terkait. Tahap persiapan dilakukan pendekatan kepada TPMB, stakeholder dan Bidan setempat. Selanjutnya menyusun rencana strategis yang bersifat komprehensif dan terjadwal.

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pendekatan mitra dilakukan pada dengan surat permohonan ijin untuk penyelenggaraan kerjasama. Pendekatan awal yang dilakukan adalah menyamakan persepsi kegiatan yang akan dilakukan dan luaran yang akan dihasilkan pada

TPMB yang akan dilakukan. Pendekatan mitra yang kedua dilakukan kesepakatan tempat dan tanggal pelaksanaan kegiatan kelas ibu hamil dengan tema yoga prenatal.

Tahap akhir dari program kelas prenatal yoga ini adalah monitoring dan evaluasi yang di ikuti dengan penyusunan rencana tindak lanjut oleh tim bersama dengan mitra. Pada tahapan evaluasi ini tim telah mempersiapkan for survey kepuasan pada sasaran ibu hamil sehingga tim dapat melakukan evaluasi pada kegiatan yang telah dilakukan dan dapat dijadikan masukan untuk rencana tindak lanjut bersama dengan mitra.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Peserta

Karakteristik	n	%
Umur (Tahun)		
a. <20 dan >35 tahun	6	40%
b. 20-35 tahun.	9	60%
Pendidikan		
a. Pendidikan Rendah (SD, SMP)	7	46%
b. Pendidikan Tinggi (SMU, PT)	8	54%
Pekerjaan		
a. Ibu Rumah Tangga	8	53%
b. Wiraswasta	4	26%
c. Lainnya	3	20%
Gravida		
a. Multigravida	10	66%
b. Primigravida	5	34%

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa peserta pengabdian masyarakat ini paling banyak berumur 20-35 tahun, yaitu 40%, tingkat Pendidikan ibu paling banyak adalah Pendidikan rendah sebesar 46%, sebagian besar pekerjaan ibu adalah ibu rumah tangga 53% dan ibu yang memiliki anak lebih dari 1 orang (multigravida) sebanyak 66%.

Usia sangat menentukan kesehatan ibu dan kualitas kehamilan atau berkaitan dengan kesiapan ibu dalam reproduksi. menurut teori Astuti (2008) yaitu usia Pengaruh dikelompokkan menjadi dua yaitu High risk yaitu pada usia < 20 tahun - > 35 tahun, dan Low risk pada usia 20 tahun – 35 tahun. Pada usia < 20 - > 35 tahun merupakan usia yang beresiko tinggi terhadap komplikasi persalinan dan ketidak nyamanan akibat nyeri yang timbul, sedangkan usia 20 tahun – 35 tahun dianggap

aman menjalani persalinan karena usia tersebut dalam rentang kondisi prima. Rahim sudah mampu memberi perlindungan, mental pun siap untuk menghadapi persalinan.

Pada tahap pelaksanaan dilaksanakan kegiatan yang mencakup edukasi persiapan persalinan pada ibu hamil, praktik senam hamil dan persiapan psikologi dalam menghadapi persalinan. Masing masing sesi kegiatan dilaksanakan sesuai dengan rencana strategis dan kurikulum yoga prenatal yang telah disusun oleh tim. Setiap sesi dilakukan skrining atau penapisan diikuti dengan kegiatan latihan yoga bersama dan diakhiri dengan sharing dan edukasi permasalahan permasalahan seputar kehamilan.

Tahap akhir dari program kelas prenatal yoga ini adalah monitoring dan evaluasi yang di ikuti dengan penyusunan rencana tindak lanjut oleh tim bersama dengan mitra. Pada tahapan evaluasi ini tim telah memepersiapkan for survey kepuasan pada sasaran ibu hamil sehingga tim dapat melakukan evaluasi pada kegiatan yang telah dilakukan dan dapat dijadikan masukan untuk rencana tindak lanjut bersama dengan mitra.

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di TPMB pada bulan April 2024. Peserta dalam pengabdian

masyarakat ini adalah seluruh ibu hamil dengan jumlah sebanyak 15 orang.

Kegiatan pelaksanaan dibagi menjadi dua sesi kegiatan sesuai Sebelum dilaksanakan latihan yoga prenatal terlebih dahulu dilakukan penapisan berupa anamnesis faktor resiko dan pemeriksaan. Pemeriksaan yang dilakukan berupa pemeriksaan tekanan darah, nadi dan saturasi oksigen. Penapisan ini dilakukan untuk memastikan semua ibu hamil yang mengikuti latihan yoga prenatal tidak memiliki kontra indikasi. Gambar kegiatan sebagaimana gambar 1.



Gambar 1. Tahap Awal

Pada sesi kedua disajikan tentang pengenalan yoga prenatal, gerakan yoga untuk pemula, dan sharing tentang body mekanik pada ibu hamil. Pada sesi ini masing-masing ibu hamil juga menceritakan keluhan yang dirasakan terkait posisi tubuh dan beberapa cara yang telah digunakan untuk mengurangi keluhan tersebut. Pada kegiatan ini ibu hamil diberikan edukasi tentang

body mekanik yang benar selama kehamilan sehingga dapat mengurangi resiko ketidaknyamanan yang terjadi terutama nyeri punggung.



Gambar 2. Tahap Pelaksanaan

Setelah serangkaian kegiatan dilaksanakan maka tim melaksanakan evaluasi kegiatan untuk perencanaan perbaikan program selanjutnya. Hasil evaluasi kegiatan memperlihatkan bahwa kegiatan telah berjalan dengan lancar dan memiliki kekuatan 80% sasaran yang di jadwalkan hadir mengikuti kelas yoga prenatal, peserta aktif dan antusias, perlengkapan dan media memadai. Meskipun demikian kegiatan ini diharapkan bisa lebih efektif jika dilaksanakan di pagi hari. Rencana tindak lanjut dari Pengabdian Masyarakat ini adalah mengevaluasi latihan aktifitas fisik yang dilakukan oleh ibu setiap bulan melalui group whatsapp kelas Yoga Prenatal

sehingga persalinan berjalan dengan lancar dan ibu dan bayi dalam kondisi sehat.

Menurut Verrastro G tahun 2014 menjelaskan bahwa Prenatal Yoga adalah sistem gerakan dan latihan pernapasan yang menggabungkan gerakan fisik, mental, emosional dan spiritual. Yoga merupakan pendekatan secara holistic berupa fisik, mental dan spiritual yang melibatkan kombinasi peregangan otot tubuh, meditasi pernafasan, dan mendorong peningkatan kesehatan dan spiritual bila dilakukan secara teratur (Bayu, 2013). Yoga lebih efektif dalam menurunkan kecemasan dan depresi pada kehamilan normal (Davis et al., 2015). Yoga dapat menurunkan stres, meningkatkan kualitas hidup, self efficacy pada persalinan, hubungan interpersonal, fungsi sistem saraf otonom, memberi rasa nyaman, mengurangi atau menurunkan nyeri persalinan dan memperpendek durasi persalinan (Curtis et al., 2012).

Bentuk intervensi non-farmakologis untuk menurunkan tekanan darah seperti terapi *mindfulness* yang dapat menurunkan tekanan darah, menurunkan kecemasan dan meningkatkan adaptasi serta penerimaan diri melalui latihan *mindfulness*. Pelatihan *mindfulness*

merupakan terapi yang sangat sederhana dan mudah dilakukan untuk melatih seseorang lebih fokus terhadap apa yang terjadi disekitarnya. Pelatihan *mindfulness* yang dilakukan yaitu *mindfulness based stress reduction* yang merupakan terapi untuk mengurangi stress yang biasanya disertai dengan komponen meditasi dan yoga. Pelatihan *mindfulness* ini menekankan pada pemfokusan perhatian pada peristiwa kekinian (peristiwa yang terjadi disini dan sekarang) yang mana kegiatan ini melibatkan emosi, pikiran dan tubuh untuk membangun kesadaran diri terhadap kondisi sekarang (Agung Widiastuti et al., 2022).

Prenatal yoga memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pernafasan (pranayama), position (mudra), meditasi, dan deep relaksasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan sehingga dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran secara alami dan membantu memastikan bayi yang sehat. Unsur pada yoga yang dikatakan dapat membantu menurunkan kecemasan adalah pada bagian relaksasi dan meditasi. Yoga selama kehamilan dapat membantu wanita fokus pada proses persalinan, bersiap untuk mentolerir

nyeri, serta mengubah stres dan kecemasan menjadi energi (Sun, et al., 2010). Depresi prenatal dapat berefek negatif terhadap kesehatan fisik dan mental ibu dan janin (Bakri et al., 2021). Dua artikel menyebutkan bahwa yoga kehamilan dapat membantu ibu hamil meringankan depresi atau stress saat kehamilan (Bakri et al., 2021; Styles et al., 2019). Hal ini didukung oleh hasil penelitian El-Said dkk (2020), bahwa yoga prenatal dapat menurunkan depresi pada ibu hamil primigravida dan multigravida berdasarkan Beck Depression Inventory-II (BDI-II) (El-Said et al., 2020). Gerakan dalam yoga mencakup kombinasi dari latihan postur fisik dan spiritual yang bertujuan untuk membuat tubuh rileks, menjadikan tubuh dan pikiran menjadi tenang dan nyaman (El-Said et al., 2020) sehingga ibu terhindar dari stress.

KESIMPULAN

Rangkaian kegiatan program pengabdian kepada masyarakat meliputi pendekatan mitra TPMB, Pendataan dan pemetaan peserta kelas Yoga prenatal, Pelaksanaan kelas Yoga Perenatal (dengan anamnesa, pemeriksaan, sharing seputar kehamilan dan persiapan persalinan dan latihan

aktifitas fisik dengan yoga prenatal), Evaluasi kegiatan dan rencana tindak lanjut. Seluruh komponen mendukung pelaksanaan kegiatan meskipun masih terdapat kendala dalam pelaksanaan kegiatan tidak semua yang dijadwalkan mengikuti kelas hadir karena kesibukan dan aktifitas lain. Diperlukan dukungan suami dan keluarga dalam pendampingan ibu melakukan aktifitas fisik untuk mempersiapkan persalinan. Kegiatan dapat dilakukan pada pagi hari dan hari libur pada cuaca yang mendukung sehingga ibu hamil dapat semuanya hadir dengan didampingi suami.

DAFTAR PUSTAKA

- Bayu, I. D. (2013). *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti Paradigma Baru Dalam Asuhan Kebidanan*. Jakarta: Sagung Seto.
- Bakri, K. R. R., Usman, A. N., Syamsuddin, S., Idris, I., & Limoa, E. (2021). The effectiveness of gentle prenatal yoga on the recovery of depression level in pregnant women aged. *Gaceta Sanitaria*, 35.
- Cahyani, I., Jannah, F., & Arsyad, M. (2022). Hubungan Paritas Dengan Tingkat Kecemasan pada Kehamilan Dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Kecamatan Cipeucang Pandeglang Banten. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 2(9), 786–797.
- Curtis, K, Weinrib, A, Katz, J. (2012). *Systematic review of Yoga for*

- pregnant women: current status and future direction. *Evid Based Complement Alternat Med*, 2012:1- 13.
- Davis, K., Goodman, S. H., Leiferman, J., Taylor, M. & Dimidjian, S. (2015) Complementary therapies in clinical practice a randomized controlled trial of yoga for pregnant women with symptoms of depression and anxiety. *Complement Ther Clin Pract*, 21 (3): 166–72.
- El-Said, K., Syamsuddin, S., Idris, I., Limoa, E., Pelupessy, N., & Syam, A. (2020). The Effectiveness of Prenatal Gentle Yoga on the Recovery of Depression Level in Primigravid and Multigravid Pregnant Women. 3(June), 92–97.
- Gustina, G, 2019, Pelaksanaan Senam Hamil Yoga Untuk Kesiapan Ibu Hamil Trimester Iii Menghadapi Persalinan Di Puskesmas Putri Ayu, *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*.
- Hidayati, U. (2019). Systematic Review: Senam hamil untuk masa kehamilan dan persiapan persalinan. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 7(2), 8–15
- Hartono, D, dan ariani. 2023. *Pengaruh Latihan Mindfulness Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Preeklamsi Di Puskesmas Pajajaran Kabupaten Probolinggo*. *Profesional Helat* Vol. 5 No. 1
- Indiarti, MT. (2009). *Panduan lengkap kehamilan, persalinan dan perawatan bayi*. (10th ed). Yogyakarta: Diglossia media
- Nur Chabibah dkk. 2022. *Ibu Hamil Bugar Dengan Yoga Prenatal dan Mindfulness*. *Jurnal Batik Mu* , Vol.2 No. 2, E ISSN 2776-6888
- Sholihah, L. (2010). *Panduan Lengkap Hamil Sehat*. Yogyakarta: Diva Press.
- Rezah Andriani, 2020. *Upaya Meningkatkan Kebugaran Fisik Dan Psikologis Ibu Hamil Trimester Iii Melalui Kegiatan Prenatal Yoga Di Klinik Hombc Palembang*. *Jurnal Khidmah*, Vol 2, No 2 2020