

Edukasi Latihan Prenatal Yoga pada Ibu Hamil sebagai Upaya Mengurangi Kecemasan dan Optimalisasi Posisi Janin

Lisa Trina Arlym^{1*}, Rizqi Nursasmita², Siti Lomrah³

^{1,3}Magister Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional, DKI Jakarta

²Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional, DKI Jakarta

Jl. Harsono RM No. 1 Ragunan, Pasar Minggu, Jakarta Selatan, 12550, DKI Jakarta, Indonesia

*Email Korespondensi: lisatrina@civitas.unas.ac.id

Abstract

Hormonal, anatomical and mechanical changes in pregnant women cause various kinds of complaints in pregnant women. Yoga during pregnancy provides benefits to physical, mental health and fetal position. The aim of this community service is to increase understanding and knowledge of pregnant women about prenatal yoga and to practice prenatal yoga movements to reduce anxiety and optimize fetal position. The service methods applied were education, prenatal yoga practice, qualitative evaluation and discussion. Activities will be carried out on 19 and 26 November 2023 at TPMB Jeanne Depok. The community service activity was attended by 10 pregnant women. The results of the community service activities were that all participants understood the benefits of prenatal yoga and most participants said their bodies felt better, sleeping became comfortable. It was concluded that after education and prenatal yoga practice it could be understood and provide benefits to the mothers.

Keywords: anxiety, fetal position, prenatal yoga

Abstrak

Perubahan hormonal, anatomi dan mekanik pada ibu hamil menyebabkan berbagai macam keluhan pada ibu hamil. Yoga selama kehamilan memberikan manfaat pada kesehatan fisik, mental dan posisi janin. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan pemahaman dan pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga dan mempraktekkan gerakan-gerakan prenatal yoga untuk mengurangi kecemasan dan mengoptimalkan posisi janin. Metode pengabdian yang diterapkan adalah edukasi, praktek prenatal yoga, evaluasi secara kualitatif dan diskusi. Kegiatan dilakukan pada tanggal 19 dan 26 November 2023 di TPMB Jeanne Depok. Kegiatan pengabdian masyarakat dihadiri oleh 10 orang ibu hamil. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah seluruh peserta memahami manfaat prenatal yoga dan sebagian besar peserta mengatakan tubuhnya terasa lebih enak, tidur menjadi nyaman. Disimpulkan setelah edukasi dan praktek prenatal yoga dapat dipahami dan memberikan manfaat kepada ibu.

Kata Kunci : kecemasan, posisi janin, prenatal yoga

PENDAHULUAN

Perubahan hormonal, anatomi dan mekanik pada ibu hamil menyebabkan berbagai macam keluhan pada ibu hamil seperti nyeri punggung dan pinggang, nyeri simfisis, kram, sesak nafas, postur tubuh yang tidak baik dan sebagainya ¹. Postur tubuh yang tidak baik selain menyebabkan berbagai macam keluhan juga akan menyebabkan posisi janin tidak optimal sehingga proses persalinan menjadi lama ².

Berbagai upaya dapat dilakukan untuk mengurangi berbagai macam keluhan selama kehamilan dan mempersiapkan persalinan. Salah satunya adalah yoga atau biasa disebut

dengan prenatal yoga. Yoga merupakan kombinasi dari aktifitas yang kompleks mengandung unsur-unsur peregangan, gerakan, meditasi, pernafasan, ketahanan dan penghayatan³. Menurut Sindhu⁴, yoga dapat menurunkan hormon stress, temperatur tubuh, detak jantung dan tekanan darah. Efek relaksasi pada yoga mampu menstimulasi pelepasan hormon endorphen yang dapat meningkatkan respon saraf parasimpatis, mengakibatkan vasodilatasi pada pembuluh darah di seluruh tubuh dan uterus serta meningkatkan aliran darah uterus yang berefek mengurangi intensitas nyeri.

Prenatal yoga adalah modifikasi yoga yang disesuaikan dengan keadaan tubuh ibu hamil. Prenatal yoga memfokuskan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat, berikut manfaat yoga dalam kehamilan diantaranya yang pertama untuk fisik yaitu : meningkatkan kualitas tidur yang lebih baik, sebagai energy, vitalitas dan daya tahan tubuh, melancarkan aliran darah, memperlancar supply oksigen, nutrisi, dan vitamin dari makanan janin, melepaskan stress dan kecemasan, menghilangkan ketegangan otot, menguatkan otot punggung, membuatnya lebih kuat untuk menyangga beban kehamilan dan menghindarkan dari cedera punggung atau sakit pinggang, mengurangi keluhan fisik secara umum semasa kehamilan, seperti morning sickness, nyeri punggung, nyeri panggul, kontipasi/sembelit, hingga pembengkakan bagian tubuh, membantu proses penyembuhan dan pemulihan setelah melahirkan^{3,5}.

Beberapa penelitian menyebutkan manfaat yoga pada ibu hamil adalah meningkatkan kesehatan fisik selama hamil dan bersalin, meningkatkan kesehatan mental dan menurunkan skor kecemasan dalam menghadapi persalinan⁶⁻⁸, meningkatkan kualitas tidur⁹, meningkatkan koneksi dengan bayi dan membantu persiapan persalinan. Yoga selama kehamilan juga berkontribusi pada pengurangan rasa sakit saat persalinan¹⁰. Prenatal yoga yang dimulai pada trimester kedua dilaporkan dapat mengurangi waktu bangun pada malam hari dan mengurangi gangguan tidur dibandingkan dengan dimulai pada trimester ketiga¹¹.

Berdasarkan studi pendahuluan di TPMB Jeanne didapatkan sebagian besar ibu hamil mengalami berbagai macam keluhan, kecemasan dalam menghadapi persalinan dan posisi janin yang belum optimal. Dengan banyaknya manfaat prenatal yoga pada ibu hamil maka olahraga ini dapat dianjurkan kepada ibu hamil. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan pemahaman dan pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga, mengenalkan kepada ibu hamil gerakan-gerakan prenatal yoga, mengurangi keluhan selama hamil, mengurangi kecemasan dan mempersiapkan posisi janin optimal.

METODE

Metode yang digunakan adalah edukasi dan latihan prenatal yoga. Pengabdian ini melibatkan 10 ibu hamil yang dilaksanakan sebanyak dua kali di TPMB Jeanne Depok, Jawa Barat. Sebelum pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan, terlebih dahulu dilakukan tahap persiapan. Tahap persiapan dimulai dengan pengurusan perijinan kepada pemilik TPMB pada September 2023 dengan tujuan untuk kelancaran pelaksanaan pengabdian. Lalu dilanjutkan dengan persiapan pelaksanaan, meliputi persiapan SOP prenatal yoga, persiapan ruangan, alat – alat yang dibutuhkan seperti matrass, balok, strap/tali yoga, speaker untuk musik.

Selanjutnya tahap pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di lokasi yang telah ditentukan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terdiri dari edukasi tentang prenatal yoga kemudian dilanjutkan dengan praktek prenatal yoga sesuai dengan SOP. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilakukan pada hari Minggu, tanggal 19

dan 26 November 2022. Praktek olahraga berupa prenatal yoga dilaksanakan sebanyak 2 kali dengan total peserta 10 ibu hamil.

Pada pertemuan pertama tanggal 19 November 2022, pelaksanaan prenatal yoga di ruang yoga TPMB Jeanne. Pada tahapan pertama dilakukan pengenalan pelaksana pengabdian dan peserta prenatal yoga; melakukan pemberian informasi terkait kegiatan prenatal yoga yang meliputi pengertian, manfaat yoga, indikasi dan kontra indikasi pelaksanaan prenatal yoga, tahapan kegiatan prenatal yoga yang akan dilakukan dan memotivasi ibu untuk melakukan olahraga khususnya yoga.

Selanjutnya dilanjutkan dengan praktek prenatal yoga yang meliputi 1) melakukan *centering* yaitu memusatkan perhatian, berdoa dan izin kepada janin; 2) melakukan gerakan pemanasan dan pranayama (pernafasan); 5) melakukan gerakan asanas inti yoga; 6) melakukan gerakan pendinginan; 7) melakukan relaksasi; 8) selama pelaksanaan prenatal yoga diiringi dengan musik rileksasi; 9) melakukan observasi pada peserta prenatal yoga.

Pada pertemuan kedua tanggal 26 November 2023, pelaksanaan prenatal yoga di taman TPMB Jeanne. Pada pertemuan ini langsung dilakukan latihan prenatal yoga yang sama. Adapun gerakan asanas yang dilakukan pada posisi duduk diantaranya: *sukhasana, gomukhasana, parivrtta sukhasana, parsva sukhasana, janu sirsasana, parivrtta janu sirsasana, upavistha konasana, badha konasana*. Gerakan asanas yang dilakukan pada posisi kneeling diantaranya: *table pose, cat and cow pose, crescent lunge, balancing pose, balasana*. Gerakan asanas yang dilakukan pada posisi standing diantaranya: *tadasana, virabhadrasana 1, virabhadrasana 2, uttanasana, utthita trikonasana, vrksasana, malasana, utkatasana*. Gerakan asanas yang dilakukan saat pendinginan diantaranya: *shavasana, happy baby*. Selanjutnya dilakukan relaksasi dan memasukkan afirmasi positif kemudian peserta dibiarkan tidur sejenak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan pemahaman dan pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga dan mempraktekkan gerakan-gerakan prenatal yoga untuk mengurangi kecemasan dan mengoptimalkan posisi janin. Berikut dokumentasi kegiatan pada pertemuan pertama pada tanggal 19 November 2023:



Gambar 1 Kegiatan Prenatal Yoga pada Pertemuan Pertama

Evaluasi pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat pada pertemuan pertama ini dilakukan secara kualitatif dengan menanyakan kepada peserta apa yang dirasakan setelah satu kali yoga. Sebagian ibu hamil mengatakan tubuhnya terasa kaku dan terasa agak sakit karena baru pertama kali olahraga. Sebagian ibu hamil merasa senang karena berkenalan dengan sesama ibu hamil lain dengan keluhan dan pengalaman yang hampir sama. Berikut dokumentasi kegiatan pada pertemuan pertama pada tanggal 26 November 2023:



Gambar 2 Kegiatan Prenatal Yoga pada Pertemuan Kedua

Evaluasi pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat pada pertemuan kedua ini dilakukan secara kualitatif dengan menanyakan kepada peserta apa yang dirasakan setelah dua kali yoga. Sebagian ibu hamil mengatakan tubuhnya terasa lebih enak, tidur menjadi lebih nyaman. Sebagian ibu hamil mengatakan akan melanjutkan olahraga ini secara rutin.



Gambar 3 Foto Bersama

Secara umum, kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjalan lancar dan tidak ditemukan kendala yang berarti, mulai dari pengurusan perizinan hingga kegiatan pengabdian masyarakat. Pihak TPMB Jeanne mendukung penuh atas kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Edukasi, demonstrasi dan praktek prenatal yoga dihadiri oleh 10 ibu hamil. Peserta terlihat antusias terlihat pada banyaknya pertanyaan yang ditanyakan oleh peserta. Hasil pengabdian kepada masyarakat pada tahapan edukasi tentang prenatal yoga melalui pertanyaan kualitatif didapatkan bahwa seluruh peserta memahami manfaat dari prenatal yoga. Pada tahapan demonstrasi dan praktek terlihat antusias dan beberapa teknik yang salah langsung diperbaiki saat itu juga.

Prenatal yoga telah menjadi metode yang semakin populer bagi ibu hamil dalam mempersiapkan tubuh dan pikiran mereka untuk kelahiran yang sehat. Pemberian edukasi merupakan salah satu cara agar peserta dapat memahami prenatal yoga dan manfaatnya. Peserta yang memiliki pengetahuan yang baik tentang prenatal yoga akan memiliki sikap yang baik dan mau melakukan prenatal yoga.

Salah satu fokus utama dari praktik ini adalah optimalisasi posisi janin dalam rahim. Dengan menggabungkan gerakan tubuh yang lembut, pernapasan yang disengaja, dan teknik meditasi, yoga prenatal membantu memperbaiki penempatan janin dalam rahim ibu hamil. Gerakan yang ditujukan untuk membuka panggul dan merenggangkan otot-otot panggul dapat membantu menciptakan ruang yang cukup untuk janin mengadopsi posisi yang optimal. Selain itu, latihan pernapasan yang diajarkan dalam yoga prenatal dapat membantu menenangkan pikiran dan mengurangi ketegangan dalam tubuh, yang juga dapat memengaruhi posisi janin. Penelitian telah menunjukkan bahwa praktik yoga prenatal secara signifikan dapat memperbaiki penempatan janin, membantu memperkuat otot-otot panggul, dan mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan¹². Prenatal yoga juga dapat menurunkan skor kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil^{6,7}. Dengan demikian, melalui kombinasi gerakan tubuh, pernapasan, dan meditasi, prenatal yoga tidak hanya membantu ibu hamil untuk menjaga kesehatan fisik dan mental mereka selama kehamilan, tetapi juga dapat berkontribusi pada peningkatan posisi janin untuk kelahiran yang lebih lancar.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mendapat sambutan yang sangat baik dari peserta. Kegiatan ini memicu ibu hamil untuk melakukan aktivitas fisik dalam bentuk prenatal yoga sehingga mendapatkan manfaat pada kehamilan dan persalinannya. Hal ini ditunjukkan dengan antusias ibu ketika dilakukan evaluasi secara kualitatif, hasilnya pemahaman ibu hamil tentang prenatal yoga lebih baik dari sebelumnya. Kegiatan prenatal yoga ini diharapkan dapat disarankan dan dilanjutkan oleh ibu hamil sehingga dapat ibu hamil dapat mendapatkan manfaat yang optimal.

UCAPAN TERIMAKASIH

Berisi ucapan terima kasih kepada Universitas Nasional yang telah memberikan bantuan dana dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Irianti, B. *et al. Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. (CV Sagung Seto, 2014).
2. Chuntharapat, S., Petpichetchian, W. & Hatthakit, U. Yoga During Pregnancy: Effects on Maternal Comfort, Labor Pain and Birth Outcomes. *Complement. Ther. Clin. Pract.* **14**, 105–115 (2008).
3. Tia, P. *Yoga Ibu Hamil*. (Pustaka Bunda, 2014).
4. Pujiastuti, S. *Yoga untuk Kehamilan*. (Mizan Publishing, 2010).
5. Aprilia Y, S. T. M. *Modul Prenatal Gentle Yoga*. (2017).
6. Arlym, L. T. & Pangarsi, S. Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Trimester II dan III. *Kesehat. dan Kebidanan* **X**, (2019).
7. Putri, C. R. A., Arlym, L. T. & Yuanti, Y. Pengaruh Prenatal Yoga dalam Mengurangi Kecemasan pada Kehamilan: Systematic Literature Review. *J. Akad. Baiturrahim Jambi* **11**, 81 (2022).

8. Bangun, P. Hubungan Antara Senam Yoga Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan pada Primigravida. *J. Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* **10**, 291–296 (2019).
9. Ismiyati, A. & Faruq, Z. H. Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Hrimester III. *Puinovakesmas* **1**, 70–77 (2020).
10. Jahdi, F. *et al.* Yoga During Pregnancy: The Effects on Labor Pain and Delivery Outcomes (A Randomized Controlled Trial). *Complement. Ther. Clin. Pract.* **27**, 1–4 (2017).
11. Bacaro, V. *et al.* Interventions for sleep problems during pregnancy: A systematic review. *Sleep Med. Rev.* **50**, 101234 (2020).
12. Field, T. *et al.* Yoga and Massage Therapy Reduce Prenatal Depression and Prematurity. *J. Bodyw. Mov. Ther.* **16**, 204–209 (2012).