



EDUKASI SENAM YOGA UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER TIGA

Oleh

Raudatul Hikmah¹, Eliyawati², Istidamatul Ludvia³, Yeni Kurniawati⁴, Rohmatul Fadilah⁵, Nur Dina Camelia⁶, Sherly Agustina⁷

^{1,2,3,4}Prodi Profesi Bidan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ibrahimy, Jawa Timur

^{5,6,7}Mahasiswa Prodi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ibrahimy, Jawa Timur

E-mail: [1r.hikmah15@gmail.com](mailto:r.hikmah15@gmail.com)

Article History:

Received: 09-03-2022

Revised: 16-03-2022

Accepted: 27-04-2022

Keywords:

Cemas, Ibu Hamil, Trimester 3

Abstract: *Perubahan fisiologis dan psikologis diperlukan, guna melindungi fungsi normal ibu dalam menyediakan kebutuhan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah mampu membantu mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester tiga dalam persiapan menghadapi persalinan dengan pelaksanaan senam yoga. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam masa satu bulan kepada 30 orang Ibu hamil. Pelaksana adalah dosen dan mahasiswa. Setelah kegiatan ini ibu hamil dapat memahami dan menerapkan senam tersebut dirumah masing-masing dengan memberikan buku pedoman senam yoga prenatal.*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses alami, dimana terjadi perubahan- perubahan pada wanita selama kehamilan normal dan bersifat fisiologis¹. Perubahan fisiologis dan psikologis diperlukan, guna melindungi fungsi normal ibu dalam menyediakan kebutuhan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin. Perubahan ini menimbulkan gejalaspesifik sesuai dengan tahapan kehamilan yang terdiri dari tiga trimester²

Periode yang membutuhkan perhatian khusus adalah selama trimester tiga, karena masa ini merupakan masa terjadi pertumbuhan dan perkembangan janin yang semakin meningkat. Berat badan yang meningkat drastis menyebabkan ibu hamil merasa cepat lelah, sukar tidur, nafas pendek, kaki dantangan oedema. Sejalan dengan pertumbuhan janin dan mendorong diafragma ke atas, bentuk dan ukuran rongga dada berubah. Volume tidal, volume ventilator permenit, dan ambilan oksigen meningkat. Karena bentuk dari rongga thorak berubah dan karena bernapas lebih cepat, sekitar 60% ibu hamil mengeluh sesak nafas. Peningkatan tinggi fundus uteri yang disertai pembesaran perut, membuat beban tubuh lebih di depan. Dalam upaya menyesuaikan dengan beban tubuh yang berlebihan

¹ I.B.G. Manuaba, *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan Dan Keluarga Berencana* (Jakarta: EGC, 2010).

² M Bobak I, D Lowdermilk, and M. D. Jensen, *Keperawatan Maternitas. Alih Bahasa. Wijayarini, M.A. & Anugerah, P.I.*, 4th ed. (Jakarta: EGC, 2005).



sehingga tulang belakang mendorong ke arah belakang, membentuk postur lordosis. Hal ini menyebabkan ibu merasakan rasa pegal pada pinggang, varises dan kram pada kaki³

Di antara keluhan tersebut, nyeri pinggang yang paling umum dilaporkan, terjadi pada 60%-90% ibu hamil, dan merupakan salah satu penyebab angka kejadian persalinan sesar⁴

Nyeri punggung bawah merupakan gangguan yang banyak dialami oleh ibu hamil yang tidak hanya terjadi pada trimester tertentu, tetapi dapat dialami sepanjang masa-masa kehamilan hingga periode pasca natal. Wanita yang pernah mengalami nyeri punggung sebelum kehamilan beresiko tinggi mengalami hal yang sama ketika hamil, oleh karena itu penting sekali untuk dapat membedakan nyeri punggung terjadi akibat kehamilan dengan nyeri punggung yang terjadi akibat penyebab lain⁵. Pengertian nyeri punggung bawah adalah ketidaknyamanan yang terjadi dibawah costa dan di atas bagian *inferior gluteal*⁶. Upaya untuk mengatasi keluhan nyeri pinggang yaitu biasanya dengan terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Senam yoga merupakan bagian dari terapi non farmakologis yang dapat menurunkan nyeri⁷. Senam yoga merupakan upaya praktis dalam menyelaraskan tubuh, pikiran, dan jiwa. Manfaat yoga membentuk postur tubuh yang tegap, serta membina otot yang lentur dan kuat, memurnikan saraf pusat yang terdapat di tulang punggung⁸. Senam yoga yang dilakukan pada kehamilan trimester tiga dapat mengurangi keluhan yang dirasakan ibu hamil selama trimester tiga salah satunya nyeri pinggang.

Berdasarkan uraian diatas, maka perlu adanya penanganan untuk mengurangi nyeri pinggang melalui kegiatan pengabdian masyarakat dengan pemberian edukasi senam yoga pada ibu hamil.

METODE

| NO. | KEGIATAN | HASIL | ALOKASI WAKTU |
|-----|---|---|---------------|
| 1. | Registrasi. | Daftar hadir | 5 Menit |
| 2. | Anamnesis. | Identitas | 3 Menit |
| 3. | Memberikan pembukaandan penjelasan tentang yoga prenatal dan menjeaskan mamfaat pada Ibu Hamil. | - Memberikan penjelasan kepada Ibu Hamil tentang bagaimana cara yoga melakukan yoga prenatal. | 10 Menit |

³ Ibid.

⁴ Carvalho et al., "Low Back Pain during Pregnancy. Rev Bras Anesthesiol" 67, no. 3 (2017): 266–270.

⁵ Fraser and M. Diane, *Myles Buku Ajar Bidan* (Jakarta: EGC, 2011).

⁶ E Prabowo, "Manfaat Kinesiotapping Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Kehamilan Trimester Ke- 3," 2012 (n.d.).

⁷ P Sindhu, *Hidup Sehat Dan Seimbang Dengan Yoga* (Bandung: Qanita, 2009).

⁸ D Mediarti et al., "Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III," *Jurnal kedokteran dan kesehatan* 1, no. 1 (2014).



| | | | |
|----|---|--|----------|
| 4. | Mengawasi dan mendampingi Ibu Hamil Trimester Tiga dalam melakukan praktek Yoga Prenatal. | - Ibu Hamil Trimester Tiga melakukan praktek Yoga Prenatal dan akan dilaksanakan di Rumah setiap hari dan akan di evaluasi satu minggu satu kali - Ibu Hamil mulai merasa rileks dan merasa tenang dan tidak cemas kembali. | 20 Menit |
|----|---|--|----------|

Tabel 1. Rangkaian Kegiatan pengabdian masyarakat

HASIL

Kegiatan ini dilakukan pada Tanggal 2 Mei s/d 19 September 2022. Peserta yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 30 orang Ibu Hamil, 2 orang Dosen, dan 2 orang tenaga kependidikan FIK Ibrahimy dan 3 orang mahasiswa

Pelatihan senam yoga prenatal pada Ibu Hamil Trimester Tiga di laksanakan di Desa Kendit, Kecamatan Kendit yang dilaksanakan pada tanggal 12 Mei s/d 15 Juli 2021 di rumah masing-masing ibu hamil sebanyak 30 orang kegiatan inidilakukan yang pertama pelaksana meminta izin kepada Kepala Puskesmas Kendit untuk meminta izin akan dilaksanakannya pengabdian masyarakat di Desa Kendit, Kecamatan Kendit setelah mendapatkkan izin pelaksana menghubungi Bidan Desa dan kemudian mendata Ibu Hamil Trimester Tiga yang ada di daerah Kendit, Kecamatan Kendit. Kemudian pelaksana 4 orang membagi menjadi 4 lokasi dan setiap lokasi karena pelaksan sebanyak 4 orang setiap lokasi pelaksana memegang 7 orang Sampai dengan 8 orang Ibu Hamil, Setelah dibagi 4 lokasi pelaksana mendatang satu per satu Ibu Hamil dan memberikan penjelasan tentang apa yoga prenatal dan tujuannya apa yoga prenatal dan manfaatnya yoga prenatal setelah memberikan penjelasan memberikan buku yoga prenatal dan kemudian mengajari dan memberikan penjelasan tentang yoga prenatal serta memperagakan pelaksanaan yoga prenatal setelah pelaksana melakukan kemudian dilanjut oleh Ibu Hamil dalam melakukan yoga prenatal dan Ibu Hamil melanjutkan melakukan senam yoga prenatal dan akan dipantau kembali setiap 1 minggu 1 kali dengan tujuan mengurangi rasa cemas pada Ibu Hamil Trimester Tiga dan mengetahui manfaatnya saat menghadapi persalinan.

DISKUSI

Kegiatan yoga prenatal merupakan bagian dari asuhan kebidanan berkesinambungan untuk mempersiapkan persalinan yang aman dan sehat⁹. Interaksi antara bidan dan ibu hamil dapat terlaksana jika dalam pelaksanaannya tercipta saling memberi dan menerima asuhan sehingga dapat berpartner dengan baik¹⁰ terlihat pada saat proses pemberian

⁹ Dewi Andariya Ningsih, "Continuity of Care Kebidanan," *OKSITOSIN : Jurnal Ilmiah Kebidanan* 4, no. 2 (2017): 67–77.

¹⁰ Dewi Andariya Ningsih, "Partnership Dalam Pelayanan Kebidanan," *Proceeding book* (2015).



informasi dan praktik yoga prenatal, ibu ibu hamil sangat antusias mengikuti kegiatan tersebut. Selain itu asuhan kebidanan juga berpusat pada wanita sehingga semua siklus hidup mulai dari remaja sampai menopause diperhatikan oleh pemberi asuhan kebidanan¹¹. Dari hasil yang diperoleh setelah dilakukan pelatihan senam yoga Ibu Hamil Trimester Tiga dapat dilakukan di Desa Kendit setiap ada Ibu Hamil pada saat itudan harus ada pemantaun dari Bidan Desa. Oleh karena itu harus terdapat solusi untuk mengatasi hal tersebut yang tertuang dalam rencana tindak lanjut berupa:

1. Mengajak Kerja sama antara Kepala Puskesmas dengan Bidan Desa di daerah Kendit, Kecamatan Kendit untuk bisa melaksanakan secara intens kepada Ibu Hamil Trimester Tiga di Desa Kendit, Kecamatan Kendit
2. Mengontrol Ibu Hamil Trimester Tiga dalam pelaksanaan senam yoga prenatal setiap satu minggu sekali.



KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat kepada Ibu Hamil Trimester Tiga dilakukan pada semester genap tahun 2022 yang mana kegiatan pengabdian masyarakat ini biasanya dilaksanakan secara rutin setiap semester akan tetapi saat ini dilakukan setiap satu tahun satu kali dan biasanya kegiatan ini biasanya di lakukan secara kelompok dan diundang ke

¹¹ Dewi Andariya Ningsih, *Midwifery Women Center Care Pada Masa Nifas Dalam Buku Asuhan Kebidanan Pada Masa Pandemi Covid-19*, ed. PhD Qorinah Estiningtyas Sakilah Adnani, M.Keb and Diajeng Ragil Pangestuti (Malang: CV Penulis Cerdas Indonesia, 2021), <https://drive.google.com/file/d/18SXFD05VC58S6HN0VTghykHXh8dHROQN/view?usp=sharing>.



Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ibrahimy saat ini dilakukan door to door dengan mendatangi satu persatu pada Ibu Hamil dan dikumpulkan menjadi dua gelombang setiap satu gelombang satu berjumlah 15 orang ibu hamil, Hasil kegiatan Pengabdian masyarakat diketahui bahwa ibu hamil sangat kooperatif dalam melakukan senamyoga prenatal dan hasil Ibu Hamil Trimester Tiga selanjutnya dapat melakukan senamyoga prenatal pada Ibu Hamil Trimester Tiga tetap bisa dilanjutkan adanya dukungan dari Bidan Desa dan Keluarga merupakan motivasi yang terbesar dari keberhasilan senam hamil pada trimester tiga dalam menghadapi persalinan

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terimakasih kepada Fakultas ilmu kesehatan dan Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah yang mendanai kegiatan ini. Selain itu kami ucapkan terimakasih kepada seluruh bagian yang ikut serta dalam mensukseskan kegiatan pengabdian masyarakat ini

DAFTAR REFERENSI

- [1] Bobak I, M, D Lowdermilk, and M. D. Jensen. *Keperawatan Maternitas. Alih Bahasa. Wijayarini, M.A. & Anugerah, P.I.* 4th ed. Jakarta: EGC, 2005.
- [2] Carvalho, Lima.L. C M., de Lira Terceiro, Pinto C. A., Silva D. R. L., Cozer.G. A. M. N., and T. C. M Couceiro. "Low Back Pain during Pregnancy. Rev Bras Anestesiol" 67, no. 3 (2017): 266-270.
- [3] Dewi Andariya Ningsih. "Partnership Dalam Pelayanan Kebidanan." *Proceeding book* (2015).
- [4] Fraser, and M. Diane. *Myles Buku Ajar Bidan.* Jakarta: EGC, 2011.
- [5] Manuaba, I.B.G. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan Dan Keluarga Berencana.* Jakarta: EGC, 2010.
- [6] Mediarti, D, S Sulaiman, Rosnani R., and J. Jawiah. "Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III." *Jurnal kedokteran dan kesehatan* 1, no. 1 (2014).
- [7] Ningsih, Dewi Andariya. "Continuity of Care Kebidanan." *OKSITOSIN: Jurnal Ilmiah Kebidanan* 4, no. 2 (2017): 67-77.
- [8] ———. *Midwifery Women Center Care Pada Masa Nifas Dalam Buku Asuhan Kebidanan Pada Masa Pandemi Covid-19.* Edited by PhD Qorinah Estiningtyas Sakilah Adnani, M.Keb and Diajeng Ragil Pangestuti. Malang: CV Penulis Cerdas Indonesia, 2021. <https://drive.google.com/file/d/18SXFDo5VC58S6HNoVTghykHXh8dHROQN/view?usp=sharing>.
- [9] Prabowo, E. "Manfaat Kinesiotapping Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Kehamilan Trimester Ke- 3." 2012 (n.d.).
- [10] Sindhu, P. *Hidup Sehat Dan Seimbang Dengan Yoga.* Bandung: Qanita, 2009.
- [11] Bobak I, M, D Lowdermilk, and M. D. Jensen. *Keperawatan Maternitas. Alih Bahasa. Wijayarini, M.A. & Anugerah, P.I.* 4th ed. Jakarta: EGC, 2005.
- [12] Carvalho, Lima.L. C M., de Lira Terceiro, Pinto C. A., Silva D. R. L., Cozer.G. A. M. N., and T. C. M Couceiro. "Low Back Pain during Pregnancy. Rev Bras Anestesiol" 67, no. 3 (2017): 266-270.
- [13] Dewi Andariya Ningsih. "Partnership Dalam Pelayanan Kebidanan." *Proceeding book* (2015).



-
- [14] Fraser, and M. Diane. *Myles Buku Ajar Bidan*. Jakarta: EGC, 2011.
- [15] Manuaba, I.B.G. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan Dan Keluarga Berencana*. Jakarta: EGC, 2010.
- [16] Mediarti, D, S Sulaiman, Rosnani R., and J. Jawiah. "Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III." *Jurnal kedokteran dan kesehatan* 1, no. 1 (2014).
- [17] Ningsih, Dewi Andariya. "Continuity of Care Kebidanan." *OKSITOSIN: Jurnal Ilmiah Kebidanan* 4, no. 2 (2017): 67-77.
- [18] ———. *Midwifery Women Center Care Pada Masa Nifas Dalam Buku Asuhan Kebidanan Pada Masa Pandemi Covid-19*. Edited by PhD Qorinah Estiningtyas Sakilah Adnani, M.Keb and Diajeng Ragil Pangestuti. Malang: CV Penulis Cerdas Indonesia, 2021. <https://drive.google.com/file/d/18SXFD05VC58S6HNoVTghykHXh8dHROQN/view?usp=sharing>.
- [19] Prabowo, E. "Manfaat Kinesiotapping Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Kehamilan Trimester Ke- 3." 2012 (n.d.).
- [20] Sindhu, P. *Hidup Sehat Dan Seimbang Dengan Yoga*. Bandung: Qanita, 2009.