

Pelatihan Senam Yoga Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III

Yoga Gymnastics Training for Primigravida Pregnant Women in the Third Trimester

Riris Sitorus^{1*}, Grace Erlyn Damayanti S², Samuel Ginting³

^{1, 2, 3} Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam
Jln. Sudirman No.38 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara – Indonesia

Abstrak

Kehamilan merupakan suatu proses dimana seorang wanita mengandung janin setelah terjadi. Dalam proses persalinan, biasanya sering muncul rasa cemas pada calon ibu sehingga perlu disarankan agar ibu melaksanakan olahraga ringan seperti senam yoga. Yoga merupakan pilihan yang direkomendasikan dalam persiapan persalinan, karena senam ini mampu mengendalikan pernapasan dan relaksasi pikiran. Latihan pernafasan yoga akan mempercepat laju alir darah sehingga oksigen terpenuhi bagi ibu dan janinnya. Selain itu, yoga juga mampu mengontrol kecemasan sehingga dapat meraih kesehatan yang lebih baik saat bersalin. Kegiatan pelatihan diberikan kepada peserta ibu hamil yang berjumlah 20 orang di klinik Matahari. Peningkatan pengetahuan peserta PkM dikaji berdasarkan nilai rata-rata *pre* dan *post-test* setelah diberikan materi, demonstrasi, dan pelatihan secara langsung. Senam yoga pada ibu hamil dilakukan berlandaskan SOP yang baku, yang mana dalam pelaksanaannya dibantu oleh tim PkM. Hasil pelatihan menunjukkan bahwa peserta PkM telah mampu melaksanakan senam yoga sesuai dengan SOP. Selain itu, peserta juga mendapat manfaat langsung yaitu berupa kesehatan fisik dan mental. Melalui pelatihan ini juga, dapat diketahui bahwa telah terjadi peningkatan pengetahuan peserta mengenai senam yoga dalam mengatasi kecemasan dengan nilai *pre-test* 5.95 menjadi 7.55 nilai *post-test*nya. Senam yoga terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam melaksanakan senam yoga yang bermanfaat dalam menjaga kesehatan dan mengontrol kecemasan saat akan bersalin.

Kata kunci: Senam Yoga; Kecemasan; Primigravida; Trimester III

Abstract

Pregnancy is a process in which a woman carries a fetus after it occurs. In the process of labor, anxiety often arises in the prospective mother so it is recommended that the mother do light exercise such as yoga. Yoga is a recommended choice in preparation for labor, because this exercise is able to control breathing and relax the mind. Yoga breathing exercises will accelerate the blood flow rate so that oxygen is fulfilled for the mother and her fetus. In addition, yoga is also able to control anxiety so that it can achieve better health during childbirth. Training activities were given to 20 pregnant women participants at the Matahari clinic. The increase in knowledge of PkM participants was assessed based on the average pre- and post-test scores after being given material, demonstrations, and direct training. Yoga exercises for pregnant women were carried out based on standard SOPs, which were assisted by the PkM team in their implementation. The results of the training showed that PkM participants were able to carry out yoga exercises according to the SOP. In addition, participants also received direct benefits in the form of physical and mental health. Through this training, it can also be seen that there has been an increase in participants' knowledge about yoga exercises in overcoming anxiety with a pre-test score of 5.95 to a post-test score of 7.55. Yoga exercises have been proven to improve participants' knowledge and skills in carrying out yoga exercises which are useful in maintaining health and controlling anxiety when giving birth.

Keywords: Yoga Exercise; Anxiety; Primigravida; Third Semester

* Corresponding author: Riris Sitorus, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Deli Serdang, Indonesia

E-mail : ririssitorus32@gmail.com

Doi : 10.35451/jpk.v4i2.2425

Received : December 20th, 2024; Accepted: December 26th, 2024; Published: December 30th, 2024

Copyright: © 2024 Riris Sitorus. Creative Commons License This Work is licensed under a Creative Attributive 4.0 International License.

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu fase dimana seorang wanita sedang mengandung janin akibat proses pembuahan yang berhasil [1]. Proses kehamilan diawali saat sperma membuahi sel telur di tuba falopi, berikutnya menjadi zigot, embrio, dan menjadi janin. Proses ini berlangsung sekitar 9 bulan, semenjak hari pertama menstruasi terakhir [2]. Kehamilan menyebabkan fisik, hormonal, dan emosional yang berubah pada ibu dalam proses perkembangan janin. Perawatan prenatal dibutuhkan untuk memastikan kesehatan ibu dan bayi dengan cara memeriksakan kandungan secara rutin, menjaga nutrisi, dan manajemen risiko [3].

WHO (2019) menyebutkan bahwa sebanyak 12 juta lebih ibu hamil di dunia senantiasa menjadi cemas. Kecemasan di Indonesia mencapai angka 373.000.000, dimana 28,7% dialami oleh ibu hamil trimester III [4]. Sebanyak 10-25% ibu hamil sering khawatir saat menjalani persalinan normal. Sementara kecemasan ibu hamil Ketika akan menghadapi persalinan sectio caesarea ada di angka yang lebih besar yaitu 15-25%. Faktor lainnya berupa nyeri persalinan, histori kehamilan, sosial, dan rendahnya pengetahuan [5].

Ibu primigravida merupakan ibu yang baru sekali hamil yang mana kebanyakan tidak siap fisik dan psikisnya. Dalam situasi ini, ketika rasa cemas muncul dianggap sebagai hal yang normal saja [6]. Masa Trimester III menjadi tahap akhir dalam kehamilan yang terjadi pada rentang waktu minggu ke-28 hingga ke-40. Pada fase ini, janin berkembang dengan cepat dan siap untuk dilahirkan [7].

Selama kehamilan, disarankan bagi ibu hamil untuk rutin melakukan olahraga ringan. Banyak jenis olahraga yang dapat dipilih oleh ibu hamil, misalnya melalui senam hamil maupun yoga. Melalui olahraga ini, ibu akan mampu mengontrol diri dan kesadarannya serta perasaannya [8]. Yoga menjadi salah satu pilihan yang tepat dalam hal persiapan persalinan, karena senam ini berfokus pada kendali otot, pernapasan, relaksasi, dan relaksasi pikiran. Latihan pernafasan dalam yoga berguna untuk meningkatkan peradaran darah dalam memenuhi kebutuhan oksigen bagi ibu dan janinnya [9]. Selain itu, dapat menambah kekuatan dan menjaga fleksibilitas otot dinding perut, panggul dan paha sehingga proses persalinan dapat terkontrol dengan baik. Proses relaksasi juga berguna dalam mengatur kontraksi dan relaksasi dalam menekan ketegangan maupun rasa sakit saat persalinan. Senam yoga menjadi kombinasi tubuh, pikiran dan jiwa. Senam yoga mampu mensejahterakan emosional, psikologis, dan spritual [10].

Riset Deby Meitia Sandy dan Suci Sulistyorini (2024) menyatakan bahwa senam yoga dapat menurunkan angka kecemasan ibu hamil saat akan persalinan dengan nilai p sebesar 0.000[10]. Selain itu, Ashari *et al* (2019) juga membuktikan bahwa senam prenatal yoga mampu menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III dengan nilai p sebesar 0,000 [11]. Hasil survey awal juga menunjukkan bahwa ibu hamil di tempat penelitian masih sering merasa cemas saat akan bersalin sehingga perlu untuk diberikan pelatihan.

Pelatihan menjadi tahap yang tertata dengan baik yang mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan perorangan maupun kolektif pada suatu bidang. Kegiatan pelatihan ini dirancang agar peserta PkM mampu memahami konsep, teknik, penerapan yang sesuai dengan kondisinya. Melalui yoga ini, diharapkan seluruh rasa cemas, rasa sakit, dan kebingungan yang dihadapi oleh ibu dapat ditekan dengan baik [12]. Latihan yoga ini bertujuan untuk dapat memberikan manfaat langsung kepada peserta dengan diperolehnya pengetahuan dan keterampilan baru yang dapat diterapkan dalam pelaksanaan senam yoga sehingga dapat memperoleh kesehatan yang lebih baik saat akan menghadapi persalinan. Inilah yang menjadi dasar tim PkM untuk melakukan pelatihan senam yoga pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III di klinik matahari.

2. METODE

Kegiatan pelatihan senam yoga ini diadakan terhadap peserta PkM yaitu ibu hamil yang berjumlah 20 peserta di klinik Matahari. Sebelum dan sesudah kegiatan pelatihan akan senantiasa diukur tingkat pengetahuan peserta menggunakan kuesioner untuk mengkaji sejauh mana peserta telah memahami dan mampu menerapkan senam yoga pada ibu hamil. Prosedur pelatihan senam yoga pada ibu hamil ini menggunakan SOP yang jelas dan dibantu

oleh tim PkM dalam pelaksanaan kegiatannya. Kegiatan pelatihan ini dijalankan dalam beberapa rangkaian proses, antara lain:

1. Mengurus perizinan dari institusi dan mitra PkM yang bersedia.
2. Memberikan materi singkat tentang senam yoga, kecemasan, dan aturan atau SOP yang berkaitan.
3. Memberikan lembaran pre-test untuk diisi oleh peserta PkM untuk dapat mengukur tingkat pengetahuan awal ibu hamil sebelum diberikan kegiatan pelatihan.
4. Menjelaskan prosedur pelaksanaan senam, memberikan pelatihan, dan memfasilitasi peserta PkM dalam melakukan berbagai gerakan dalam senam yoga ini. Selain itu, juga mempersiapkan beberapa peralatan medis apabila terjadi hal yang tidak terduga atas kesehatan peserta.
5. Memberikan post-test untuk kembali diisi oleh peserta sehingga dapat diketahui secara pasti terhadap peningkatan pengetahuan dan kemampuan ibu setelah diberikan pelatihan.

3. HASIL

Data hasil pre-test dan post-test diolah dengan baik untuk dapat memastikan sejauh mana peningkatan pengetahuan, penerapan, dan manfaat atas pelatihan senam yoga pada ibu hamil. Beberapa hal yang dapat diperoleh atas pelaksanaan kegiatan PkM melalui pelatihan senam yoga pada ibu hamil antara lain:

1. Peserta PkM telah mampu melakukan senam yoga sesuai dengan SOP. Selain itu, tim PkM juga memberikan beberapa koreksi yang dapat diperbaiki oleh peserta saat akan melakukan senam yoga secara personal di tempat masing-masing. Selain itu memberikan saran agar saat melaksanakan senam yoga, ibu senantiasa dapat dibantu rekan yang dapat membantu dan memfasilitasi saat melaksanakan senam Yoga.
2. Peserta PkM menerima manfaat langsung dari senam yoga yaitu memperoleh kondisi kesehatan yang lebih segar dan bugar bagi ibu hamil serta mampu menekan rasa cemas. Maka dari itu, perlu untuk selalu konsisten dalam melaksanakan senam yoga.
3. Hasil pre-test dan post-test peserta PkM menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dalam melaksanakan senam yoga. Peningkatan pengetahuan ini dapat dikaji berdasarkan hasil isian kuesioner sebelum dan sesudah pelatihan senam yoga. Nilai rata-rata pengetahuan pada pre-test pelaksanaan senam yoga adalah 5.95. Sementara nilai rata-rata post-testnya adalah 7.55, yang mana jika dikaji peningkatan pengetahuan yang terjadi sebesar 1.6. Maka dapat dinyatakan, melalui kegiatan PkM ini maka pengetahuan peserta mengalami peningkatan dalam menerapkan senam yoga pada ibu hamil.
4. Atas materi pelatihan yang disampaikan maka dapat dinyatakan bahwa senam yoga terbukti mampu menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.000 yang berarti senam yoga dapat menurunkan kecemasan. Ini menjadi persiapan yang baik bagi ibu hamil saat nantinya akan menghadapi persalinan.

4. PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan senam yoga ini akan memberikan banyak dampak positif bagi ibu hamil seperti meningkatkan kemampuan fisik ibu hamil sehingga dapat mengurangi nyeri, mengkondisikan postur tubuh, memperlancar aliran darah, dan menjaga keseimbangan tubuh saat hamil. Secara mental dan emosional juga akan semakin membaik dengan mampu mengontrol perasaan cemas yang melanda, kualitas tidur pun membaik, dan meningkatkan hubungan antara bayi dan ibu [13]. Biasanya jika ibu hamil rutin menerapkan senam yoga, maka akan pemulihannya akan cenderung lebih cepat dan dapat terhindar dari kondisi depresi. Kegiatan pelatihan ini juga akan berdampak secara sosial dimana ibu hamil akan saling bertukar pengalaman dan kondisi kehamilannya masing-masing sehingga terbentuk hubungan social yang baik [14].

Senam yoga melibatkan 3 bagian yang meliputi tubuh, jiwa, dan pikiran. Dalam yoga biasanya melibatkan gerakan relaksasi nafas, peregangan tubuh dan meditasi [15]. Yoga dengan teknik nafas dalam dan lambat terbukti mampu merangsang saraf parasimpatis sehingga menstimulus untuk beristirahat. Selain itu, detak jantung dan tekanan darah pun menurun dan memberikan keadaan nyaman pada tubuh. Melalui pernapasan dalam yoga, maka

kebutuhan oksigen ke otak pun naik yang dapat mengembalikan konsentrasi pikiran sehingga rasa cemas pun dapat disikapi dengan baik [16].

Riset yang mendukung hasil PkM ini antara lain, Kurniyati et al (2023) yang menyatakan bahwa setelah ibu melakukan senam yoga maka tingkat kecemasan menjadi ringan, yang mana sebelumnya cemas pada level medium. Selain itu, Nilai p sebesar 0,000 memperkuat bahwa senam yoga mampu mengontrol kecemasan ibu hamil [17]. Riset lainnya dari Yulianti, et al (2023) juga membuktikan bahwa yoga mampu menurunkan kecemasan ibu hamil [18]. Terakhir, Elysustiana (2023) juga menunjukkan bahwa senam yoga efisien dalam menurunkan kecemasan ibu hamil Trimester III di Polindes Sukaraja [19].

Kegiatan pelatihan senam yoga pada ibu hamil primigravida trimester III terbukti memberikan banyak manfaat bagi peserta PkM sehingga peserta mampu menerapkan senam yoga ini dengan baik, merasakan dampak kesehatan terhadap dirinya, dan pengetahuannya juga meningkat.

5. KESIMPULAN

Pelatihan senam yoga memberikan manfaat kesehatan bagi peserta PkM dan dapat meningkatkan pengetahuan tentang pelaksanaan senam yoga pada ibu hamil. Selain itu, peningkatan pengetahuan ini juga akan meningkatkan keterampilan peserta dalam melakukan senam yoga secara mandiri atau dibantu pada kesempatan lainnya. Senam yoga ini juga menjadi modal yang baik dan penyemangat bagi ibu hamil untuk terus menjaga kesehatan dan mengatasi kecemasan hingga nantinya menjalani proses melahirkan. Peningkatan pengetahuan terjadi sebesar 1.6 yang mana nilai pre-test dan post-test masing-masing adalah 5.95 dan 7.55. Maka terbuktilah bahwa pelatihan senam yoga ini bermanfaat dalam meningkatkan kesehatan dan pengetahuan peserta dalam melaksanakan senam yoga sesuai SOP.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Kegiatan PkM mengucapkan terimakasih atas izin yang sudah diberikan oleh Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam sebagai bagian dalam pelaksanaan tridharma dosen. Demikian tim juga berterima kasih kepada klinik matahari dan peserta PkM yang sudah bersedia menjadi mitra dan peserta dalam kegiatan PkM ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Madriawati, G. A., Ariani, N. W., Hariani, R. T., Javani, S., & Darmapatni, M. W. (2019). Asuhan Kebidanan Kehamilan Berbasis Kompetensi Ed 3. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.
- [2] Ahmad, F. (2019). Kehamilan, Janin, & Nutrisi . Yogyakarta : CV Budi Utama
- [3] Madriawati, G. A., Ariani, N. W., Hariani, R. T., Javani, S., & Darmapatni, M. W. (2019). Asuhan Kebidanan Kehamilan Berbasis Kompetensi Ed 3. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.
- [4] Sari, N.L.P.M.R, Parwati, N.W.M, Indriana, N.P.R.K. 2023. Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Ibu dan Dukungan Suami dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan. Jurnal Riset Kesehatan Nasional. Vol. 7 No. 1 April 2023 | DOI :<https://doi.org/10.37294> Available Online <https://ejournal.itekes-bali.ac.id/jrkn> Publishing : LPPM ITEKES Bali.
- [5] Patiyah et al. (2021). Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kenyamanan Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Ilmiah Kesehatan, 13(2), pp. 174–183. doi: 10.37012/jik.v13i2.463.
- [6] Mulianda, R. T., & Mustiana, A. (2019). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Rumah Sakit Umum Imelda Pekerja Indonesia 2018. Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda, 5(1), 623–627.
- [7] Sazizah. (2020). Sumber Informasi dan Pengetahuan Tentang KB Pasc persalinan pada Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan, 9(1), 37.
- [8] Yayuk Puji Lestari & Ika Friscila. (2022). Prenatal Yoga terhadap tingkat kesehatan mental ibu hamil. Media Informasi. Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.

- [9] Irmawati (2014). Tetap Tersenyum Saat Melahirkan. Penerbit : Media Pressindo
- [10] Rusmita, Eli. 2015. Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Di RSIA Litmijati Bandung. Bandung : Politeknik Kesehatan TNI AU Ciumbuleuit
- [11] Sandy, D.M dan Sulistyorini S. (2024). Pengaruh Senam Yoga Prenatal terhadap Kecemasan Ibu Menghadapi Persalinan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. Volume 5, Nomor 2.
- [12] Ashari, Pongsibidang G.S, Mikhrunnisai A. (2019). Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal MKMI*, Vol. 15 No. 1.
- [13] Situmorang, R. B., Rossita, T. & Rahmawati, D. T. (2020). Hubungan Senam Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(03), 178–183. <https://doi.org/10.33221/jikm.v9i03.620>.
- [14] Harahap, Sri Delima., Utami, Sri., Huda, Nurul. 2017. Efektivitas Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil. Universitas Riau, Diakses dari: <https://jom.unri.ac.id>, pada tanggal 12 Januari 2020.
- [15] Hudiawati, 2020. Yoga Sebagai Intervensi Gangguan Tidur Pada Pasien Hipertensi. Universitas Muhammadiyah Surakarta
- [16] Delima. 2020. Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil. Program Studi Ilmu Keperawatan
- [17] Kurniyati, E.M., Wardita, Y., Suprayitno, E. (2023). Pengaruh Frekuensi Senam Hamil (Prenatal Yoga) terhadap Penurunan Anxiety pada Primigravida Usia Kehamilan > 28 Minggu di Puskesmas Manding. *Health Media*, Volume 4 Issue 2 (Juni) 2023
- [18] Yulianti, E., Ayudita, Patimah, S. (2023). Prenatal Yoga Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *WOMB Midwifery Journal (WOMB Mid.J)* Vol.2, No.1, Juni 2023, pp. 1-5
- [19] Elysustiana, Erma. (2023). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Polindes Sukaraja Wilayah Kerja Puskesmas Mujur. Skripsi. Nusa Tenggara Barat: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar.