

Jurnal Inovasi Kesehatan Masyarakat	Vol. 2 No. 1	Edition: November 2020 – April 2021
	<a href="http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JIKM">http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JIKM</a>	
Received: 13 Oktober 2020	Revised: 17 Oktober 2020	Accepted: 28 Oktober 2020

## **PERSEPSI IBU HAMIL TRIMESTER III TENTANG SENAM YOGA DALAM MENGURANGI KECEMASAN DI SEKOLAH EMAK (YAYASAN IBU SEJATI INDONESIA) MEDAN PERMAI KELURAHAN MEDAN TUNTUNGAN TAHUN 2020**

**JuniarSitorus, Elisabeth Dame, Megawati Sinambela**

Institut Kesehatan DELI HUSADA Deli Tua

e-mail :juniorsitorus77@gmail

### **Abstract**

*Kehamilan adalah keadaan seorang wanita membawa embrio yang berkembang di dalam perutnya. Kehamilan, masa dimana terjadi perubahan baik fisiologis, psikologis, maupun adaptasi pada wanita. Prenatal yoga memiliki efek positif untuk ibu hamil yaitu mengurangi stress, kecemasan, rasa sakit pada saat hamil, ketidaknyamanan, mengurangi nyeri pada saat persalinan. Manfaat berlatih senam yoga bagi ibu hamil dapat mengurangi kecemasan dan mempersiapkan mental sang ibu serta meningkatkan energi dan daya tahan tubuh saat mengandung, melancarkan sistem peredaran darah dan kadar oksigen ke janin, mengatasi nyeri punggung, pinggang, sulit berbaring dan tegang pada sendi, melatih kekuatan otot perineum, sehingga membuat otot lebih kuat dan elastis sehingga mempermudah proses kelahiran. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif, sampel dalam penelitian ini berjumlah dua belas orang, terdiri dari sepuluh orang ibu hamil, satu orang Ketua Yayasan Sekolah Emak, dan satu orang Pelatih Senam Yoga di sekolah emak. Hasil penelitian ini, menyimpulkan bahwa Dari 10 Ibu hamil yang rutin mengikuti senam yoga di Sekolah Emak, terdapat 7 orang ibu yang hamil merasakan perubahan secara signifikan terhadap kurangnya keluhan-keluhan pada masa kehamilan seperti. Kesulitan tidur, kembung, maag, dan rasa cemas menjelang persalinan, serta saran yang diharapkan bagi Sekolah Emak, dapat memberikan wadah untuk bidan untuk mengikuti pelatihan senam yoga supaya bidan dapat menerapkan senam yoga pada kelas ibu hamil dan diharapkan juga bagi ibu-ibu hamil untuk mengikuti pelaksanaan senam yoga sehingga dapat bermanfaat untuk mengurangi keluhan-keluhan selama masa kehamilan, termasuk salah satunya dalam menurunkan kecemasan pada saat menghadapi persalinan nantinya.*

**Keywords:** Persepsi, Kecemasan, senam Yoga, Ibu hamil

### **1. PENDAHULUAN**

Kehamilan adalah keadaan seorang wanita membawa embrio yang berkembang di dalam perutnya, Kehamilan diartikan sebagai suatu

perubahan yang terjadi pada secara dramatis baik fisiologis, psikologis, meskipun adaptasi dilakukan pada wanita. Kehamilan dan nifas terkadang dapat menimbulkan psikosis. (Arief, 2018).

Kecemasan adalah rasa takut dimana adanya perasaan kurang menyenangkan, yang disertai dengan kekhawatiran. (Fauziah, 2019).

Prenatal Yoga bentuk olahraga yang bisa dilakukan oleh ibu hamil, dengan kata lain, senam yoga akan membantu mempersiapkan calon ibu secara fisik, mental, dan spritual untuk menghadapi masa persalinan nantinya. Senam yoga memiliki lima aspek yaitu olahraga pernafasan (pranayama), positions (mudra), meditasi dan deep relaksasi yang bisa digunakan agar mendapatkan manfaat selama kehamilan serta membantu kelancaran dalam persalinan nantinya (Rusmita, El, 2015).

Manfaat senam yoga bagi ibu hamil dapat melancarkan sistem peredaran darah, membantu memperbaiki postur tubuh, meningkatkan kualitas tidur, dapat mengurangi rasa cemas ataupun stres, membuat ibu lebih siap untuk melahirkan secara optimis dan tidak mudah panik. (Astrid Amalia, 2015).

Dari hasil survey awal pada tanggal 16 Desember 2019 yang dilakukan peneliti bahwa, 10 orang ibu trimester III di Yayasan Ibu Sejati Indonesia didapatkan bahwa ibu hamil trimester III mengikuti kelas yoga, 8 orang ibu mengatakan sebelum mengikuti senam yoga ibu mengalami

kecemasan yang tinggi menghadapi persalinannya hal itu dinyatakan dengan merasa susah tidur malam hari, jantung berdebar, dan perasaan tidak nyaman dirasakan oleh ibu, dan 2 orang ibu mengatakan dengan sebelum melakukan senam yoga ibu merasa takut menghadapi persalinan, sesudah dilakukan senam yoga 10 ibu merasa lebih rileks pikiran lebih nyaman, dan ibu siap menghadapi persalinan yang akan dilakukan ibu.

## **2. METODE**

Jenis Penelitian adalah kualitatif yang bersifat deskriptif yang menggunakan metode wawancara dan observasi. Pengumpulan data dilakukan dengan cara teknik wawancara mendalam, hasilnya direkam dengan tape recorder/voice recorder, kemudian disalin dalam bentuk transkrip. (Bungin, Burhan.2016)

Hasil wawancara untuk informan ada pada lampiran dengan memberikan kode (coding). Penelitian ini dilakukan di Sekolah Emak (Yayasan Ibu Sejati Indonesia) Medan Permai, Kelurahan Medan Tuntungan, Tahun 2020. Dalam penelitian ini teknik sampling yang dipakai adalah purposive sampling. Dimana teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu (Bungin, Burhan, 2016). Adapun sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 orang, yang terdiri dari 10 orang ibu hamil, 1 orang Ibu Ketua Yayasan sekolah emak yayasan Ibu sejati Indonesia,

dan 1 orang Pelatih Senam Yoga di sekolah emak yayaan ibu sejati Indonesia.

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **a. Persepsi Ibu Hamil Tentang Senam Yoga di Yayasan Ibu Sejati Indonesia**

Senam yoga pada masa kehamilan disesuaikan dengan kondisi tubuh ibu hamil dengan ketajaman gerakan yang lebih pelan dan perlahan. Manfaatnya banyak sekali dapat dirasakan diantaranya mengatasi gangguan tidur, melakukan yoga pada kehamilan trimester III merupakan solusi yang tepat sebagai media self help yang dapat mengurangi rasa tidak nyaman selama masa kehamilan, membantu proses persalinan dan bahkan mempersiapkan mental untuk masa nifas dan saat membesarkan anak (Sindhu,2019).

Menurut ibu Apakah dengan mengikuti senam yoga dapat mengurangi kecemasan?

**Setelah saya mengikuti senam yoga manfaat yang saya rasakan dapat mengurangi kecemasan serta dapat mempersiapkan mental saya dalam menghadapi persalinan nantinya. Jadi, yang selama ini rasa takut dan rasa cemas itu hilang dengan mengikuti senam yoga. (Usia Kehamilan (UK 7 bulan)).**

Informan mengatakan dengan melakukan senam yoga dapat

memberikan rasa aman, membantu menenangkan pikiran, mengurangi stress yang berlebihan, serta mengurangi rasa ketidaknyamanan selama kehamilan.

Selanjutnya, menurut ibu apakah senam yoga ini dapat mempermudah nantinya pada saat ibu melahirkan?

**Kalau menurut saya iya, karena disini mentalnya sudah dipersiapkan. Jadi, mengurangi rasa khawatir, mengurangi rasa takut, otomatis akan memperlancar proses persalinannya. Jadi, perasaan jadi lebih tenang.**

Pada partisipan masa kehamilan dan proses persalinan merupakan suatu peristiwa hidup di luar kendali dirinya yang memerlukan adanya perantara terutama pada masa kehamilan anak pertama, ibu belum memiliki pengalaman, pikiran yang dipenuhi bayangan akan proses persalinan yang memiliki berbagai kemungkinan resiko yang akan terjadi. Perubahan hormon yang mempengaruhi fisik, kondisi perasaan dan sangat membutuhkan dukungan dari keluarga.

#### **b. Manfaat Senam Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di Yayasan Ibu Sejati Indonesia**

Manfaat senam yoga pada ibu hamil dapat meningkatkan daya tahan tubuh, melancarkan peredaran darah kejanin mengatasi nyeri punggung dan

sakit pinggang, konstipasi, pegal-pegal, dan susah tidur, melatih otot perineum (otot dasar panggul) yang berfungsi sebagai otot kelahiran membuat otot lebih kuat dan elastis agar mempermudah proses persalinan. Tujuan dilakukannya senam yoga yaitu mengurangi rasa cemas, mempersiapkan mental ibu pada waktu menghadapi masa persalinan. Meningkatnya kualitas tidur ibu hamil dan mempermudah proses kelahiran. Yoga menuntun kita mempelajari berbagai teknik diantaranya penguasaan tubuh serta memberikan pemahaman bahwa otot yang kaku akan berpengaruh saat berbaring serta dalam proses melahirkan. (Long, 2016)

Saat badan keadaan lelah, daya berpikir akan berkurang ataupun kaku dan ibu akan mengalami sesak napas. Senam yoga yang rajin dan terkendali, mampu mencegah ketegangan tersebut dan melindungi agar pikiran tetap tenang, melindungi pernapasan tetap stabil dan akhirnya membuat otot badan menjadi tenang dan nyaman. Menjalin kontak pada janin sejak dalam perut dapat mempercepat penyembuhan fisik dan mengatasi trauma setelah melahirkan. (Aprilia, Yesie. 2019)

Ketidaknyamanan trimester III diantaranya berupa keluhan seperti nyeri pada sendi, gerakan janin semakin jelas, pertumbuhan janin akan semakin mendorong dan menekan kerongga dada sehingga menyebabkan sulit bernafas. Kepala semakin mendorong bagian bawah

panggul mengakibatkan sering buang air kecil dan konstipasi, Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan prenatal yoga karena selain bermanfaat untuk menghadapi ketidaknyamanan khususnya pada trimester akhir (Sindhu, Pujiatuti. 2019)

Menurut ibu, bagaimana tentang senam yoga dalam mengatasi kecemasan pada ibu hamil trimester III.

**Menurut saya, senam yoga sangat berpengaruh terhadap kecemasan ibu, karena senam yoga itu terdiri dari aspek yaitu yang pertama pernafasan, yang kedua postur atau asana, yang ketiga relaksasi. Jadi yang berpengaruh banyak adalah pernafasan dan relaksasi, dan ini tidak didapatkan dalam senam-senam yang lain kecuali yoga.**

Manfaat Senam Yoga Untuk Ibu Hamil

1. Menjaga kondisi mental Ibu hamil tetap nyaman, rileks dan stabil 2. Membantu memulihkan keluhan-keluhan seperti perasaan yang tidak nyaman, pegal, tegang diseluruh badan karena kurangi strahat
2. Dengan adanya latihan relaksasi dan latihan pernafasan, proses persalinan dapat menjadi lebih mudah dan nyaman. (Siti Tyastuti, 2016).

Menurut ibu dengan mengikuti senam yoga apakah dapat membuat ibu lebih tenang?

**Membuat saya lebih tenang. Karena dengan usia kehamilan trimester III seperti sekarang yang saya rasakan ,susah tidur, badan tidak nyaman. Dan setelah senam yoga saya sudah lebih tenang, tidur lebih nyenyak, punggung dan pinggang berkurang rasa sakitnya.**

Menurut Asumsi peneliti kecemasan seseorang dipengaruhi oleh berbagai hal, selain yoga antenatal faktor lain yang juga sangat penting adalah semangat dari keluarga terutama pasangan. Dukungan suami sangatlah penting dimasa kehamilan sampai dengan persalinan dan nifas karna hal tersebut, dapat memberikan efek pada ibu hamil untuk tidak mudah mengalami kecemasan selain melakukan kegiatan prenatal yoga tersebut. Hal-hal tersebutlah yang dapat membantu proses hamil hingga melahirkan ibu hamil tidak mengalami kesulitan.

#### **c. Mengurangi Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Sekolah Emak**

Mengurangi Kecemasan pada ibu hamil Trimester III dalam menghadapi proses persalinan dalam penelitian ini didapatkan dalam penelitian ini diterima yaitu ada pengaruh pemberian senam yoga dengan Mengurangi Kecemasan pada ibu hamil Trimester III dalam menghadapi proses persalinan.

Manfaat yoga antenatal dikatakan

memudahkan proses persalinan, mengurangi kecemasan dan mempersiapkan mental sang ibu untuk menghadapi persalinan, melancarkan sirkulasi darah dan asupan oksigen kejanin menjalin komunikasi antara ibu dan anak sejak masih berada di dalam kandungan, mempercepat pemulihan fisik dan mengatasi depresi pasca melahirkan, meningkatkan kekuatan dan stamina tubuh saat hamil. (Aprilia , Yesie. 2019)

#### **d. Persepsi Ibu Hamil Trimester III Tentang Senam Yoga Dalam Mengurangi Kecemasan Di Sekolah Emak Yayasan Ibu Sejati Indonesia**

Menjaga kebugaran tubuh saat hamil menjadi suatu hal yang vital bagi setiap ibu hamil, karena kondisi tubuh seorang ibu sangat berpengaruh terhadap kesehatan anaknya. Banyak cara yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan tubuh, dengan melakukan olahraga dan mengatur waktu tidur dengan baik atau melakukan aktivitas fisik sehingga tubuh menjadi segar dan bugar. Olahraga membuat tubuh ibu dan bayi yang dikandungnya mejadi lebih energik serta dapat membandingkan kecerdaan dan keenergikan anak yang dilahirkan dari ibu yang selalu beroahraga dengan anak yang dilahirkan dari ibu yang tidak pernah melakukan olahraga saat hamil (Stoppard, 2018).

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian kualitatif dengan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi yang dilaksanakan di Sekolah Emak Yayasan Ibu Sejati Indonesia Medan Permai Kelurahan Medan Tuntungan Tahun 2020. Persepsi ibu hamil terhadap senam yoga bahwa masih banyak wanita yang hamil yang masih tidak percaya melakukan olahraga salah satunya senam yoga, dikarenakan khawatir dapat membahayakan janin ketika melakukan senam yoga, padahal senam yoga sangat diperlukan untuk ibu hamil dalam hal mengurangi rasa sakit pada pinggang, tidur lebih nyaman, mengurangi rasa cemas, sehingga emosional ibu hamil lebih stabil dan terjaga. Senam yoga dijamin aman dikarenakan gerakan pada senam yoga tidaklah membahayakan dan selalu diawasi oleh instruktur yang berpengalaman.

Dari 10 Ibu hamil yang rutin mengikuti senam yoga di Sekolah Emak Yayasan Ibu Sejati Indonesia, terdapat 7 orang ibu hamil yang merasakan perubahan secara signifikan terhadap kurangnya keluhan-keluhan pada masa kehamilan seperti. kesulitantidur, kembung, maag, dan rasa cemas menjelangkapersalinan.

#### DAFTAR PUSTAKA

Aprilia , Yesie. 2019. Hipnostetri : *Rileks, Nyaman, dan Aman Saat Hamil & Melahirkan*. Jakarta:

Gagas Media.186 Halaman

Arief,(2018).Media Pendidikan: *Pengertian, Pengembangan Dan Pemanfaatannya*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada

Astrid Amalia, (2015) *Tetap sehat dengan yoga*. Jakarta selatan

Bala, (2018). *KonsepDiri(Teori, Pengukuran, Perkembangan, danPerilaku)*.Jakarta: Arcan.

Bungin, Burhan. (2016). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Prenada Media Group.

Claire,Thomas.(2016).*Prenatal yoga*.Yogyakarta: PT

Fauziah, (2019).*Yoga for Men*.Yogyakarta: PT BentangPustaka.

Mulyana, Dedi. (2008). *Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar*. Bandung: PT. Remaja Rosda karya.

Lebang, Erikar. (2018). *Yoga Sehari-hari Untuk Kesehatan*. Jakarta: PuspaSwara.

Long, (2016) ). *Yoga Sehari-hari Untuk Kesehatan*. Jakarta: PuspaSwara.

Rusmita El,(2018). *Yoga Untuk Kesehatan*. Tangerang: Karisma Publishing Group.

Ramaiah, Savitri. (2019). *Yoga Untuk Kesehatan*. Tangerang: Karisma Publishing Group.

- Rakhmat, Jalaludin. (2007). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Rokhmah, S. N. 2016. *Efektivitas senam yoga (Blattaria:Blattidae) di pemukiman*. Universitas Pasundan
- Stoppard, M. (2008). *Buku Pintar Kehamilan & Persalinan Modern*. Yogyakarta: Quills Book Publishers
- Sindhu, Pujiatuti. (2019). *Hidup Sehat dan Seimbang dengan Yoga*. Jakarta: Qanita.
- Tyastuti, Siti, YuniKusmiyati, dan Sri Handayani. *Komunikasi & Konseling dalam Pelayanan Kebidanan*. 2016. Yogyakarta: Fitramaya.
- Wiadnyana, M.S. 2016. *The Power Of Yoga For Pregnancy And Post Pregnancy: Panduan Praktis Yoga Pada Masa Kehamilan Dan Pasca persalinan*. Jakarta: Taruna Grafika