

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 1 No. 1	Edition: Oktober 2020 – Desember 2020
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPh	
Received: 23 Oktober 2020	Revised: -----	Accepted: 29 Oktober 2020

UPAYA PENINGKATAN KEMAMPUAN PENGELOLAAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL DALAM KEGIATAN SENAM DI KLINIK BERSALIN KURNIA MEDAN POLONIA

Efforts to Improve Anxiety Management Abilities in Pregnant Women in Gymnastic Activities at Klinik Bersalin Kurnia Medan Polonia

Megawati Sinambela¹, Rostio D. Girsang², Herri Novita³

¹Prodi Keperawatan Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

²Prodi Keperawatan Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

³Prodi Keperawatan Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

e-mail : megawatisinambela@gmail.com¹, rostiodertinagirsang1@gmail.com²,
herrinovita80@gmail.com³

Abstract

Pregnancy is a period that starts from conception until the birth of the fetus (Widatiningsih 2017). Meanwhile, according to Dahro (2012) pregnancy is defined as a period where there are dramatic changes in both physiological, psychological and adaptation in women. Pregnancy and the puerperium can sometimes lead to psychosis. Anxiety is a state of unpleasant affective feelings accompanied by physical sensations that alert people to impending dangers. Based on the study of Gourount, et al with 133 study subjects pregnant women with gestational age 9-37 weeks showed that anxiety occurs 50% in the first trimester, 71.4% in the second trimester and 80% in the third trimester. Yoga is a combination of body, mind and mental exercises that really help pregnant women flex their joints and calm the mind, especially in the third trimester. Yoga yoga exercises have five aspects, namely physical yoga practice, breathing (pranayama), positions (mudra), meditation and deep relaxation which can be used to get benefits during pregnancy that can help smooth pregnancy and childbirth naturally and healthy (Rusmita, El , 2015). Prenatal yoga has a positive effect on pregnant women, namely reducing stress, anxiety, pain during pregnancy, discomfort and reducing labor pain. Sindhu also stated that one of the benefits of practicing yoga for pregnancy is that it reduces anxiety and mentally prepares the mother for childbirth. According to research by Kyle Davis, et al, which involved 46 pregnant women with symptoms of anxiety, showed that prenatal yoga was a feasible and acceptable intervention for pregnant women who had symptoms of anxiety and depression. Participants also expressed high satisfaction and there were no adverse results (Kemens RI, 2016).

Keywords: Anxiety, Yoga Gymnastics, Pregnant Mothers 2

Abstrak

Kehamilan merupakan masa yang dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin (Widatiningsih 2017). Sedangkan menurut Dahro (2012) kehamilan diartikan sebagai suatu masa dimana terjadi perubahan dramatis baik fisiologis, psikologis, maupun adaptasi pada wanita. Kehamilan dan nifas kadang-kadang dapat menimbulkan psikosis. Kecemasan adalah suatu keadaan perasaan afektif yang tidak menyenangkan yang disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan orang terhadap bahaya yang akan datang. Berdasarkan penelitian Gourount, et al dengan subjek penelitian 133 ibu hamil dengan usia kehamilan 9-37 minggu menunjukkan bahwa kecemasan terjadi 50% pada trimester I, 71,4% pada trimester II dan 80% pada trimester III. Yoga

adalah perpaduan olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama dalam trimester III. Senam yoga yoga memiliki lima aspek 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 (Rusmita, El , 2015). Prenatal yoga memiliki efek positif untuk ibu hamil yaitu mengurangi stress, kecemasan, rasa sakit saat kehamilan, ketidaknyamanan dan mengurangi nyeri persalinan. Sindhu juga menyatakan bahwa salah satu manfaat berlatih yoga bagi kehamilan adalah dapat mengurangi kecemasan dan mempersiapkan mental sang ibu untuk menghadapi persalinan. Menurut penelitian Kyle Davis, et al yang melibatkan 46 ibu hamil dengan gejala cemas menunjukkan bahwa yoga prenatal adalah intervensi yang layak dan dapat diterima oleh ibu hamil yang memiliki gejala cemas dan depresi. Peserta juga menyampaikan kepuasan yang tinggi dan tidak ada hasil yang merugikannya (Kemens RI, 2016).

Kata Kunci : *Kecemasan, Ibu hamil, Senam yoga*

1. PENDAHULUAN

Prenatal yoga memiliki efek positif untuk ibu hamil yaitu mengurangi stress, kecemasan, rasa sakit saat kehamilan, ketidaknyamanan dan mengurangi nyeri persalinan. Sindhu juga menyatakan bahwa salah satu manfaat berlatih yoga bagi kehamilan adalah dapat mengurangi kecemasan dan mempersiapkan mental sang ibu untuk menghadapi persalinan. Menurut penelitian Kyle Davis, et al yang melibatkan 46 ibu hamil dengan gejala cemas menunjukkan bahwa yoga prenatal adalah intervensi yang layak dan dapat diterima oleh ibu hamil yang memiliki gejala cemas dan depresi. Peserta juga menyampaikan kepuasan yang tinggi dan tidak ada hasil yang merugikannya (Kemens RI, 2016). Menurut Indiarti (2015) saat ini di Indonesia sendiri sudah terdapat senam yang diperuntukan bagi ibu hamil salahsatunya yaitu dikenal dengan prenatal yoga. Senam prenatal yoga merupakan modifikasi dari senam yoga dasar yang disesuaikan gerakannya dengan kondisi ibu hamil.

Senam Yoga Prenatal kini mulai banyak dilakukan oleh masyarakat dengan berbagai tujuan, mulai dari tujuan menurunkan berat badan, mengurangi stress serta kecemasan. Senam Yoga menekankan dasar latihan pada postur tubuh dan teknik pernafasan dalam. Berdasarkan beberapa penelitian, dinyatakan bahwa yoga dapat membantu memberikan ketenangan jiwa dan pikiran karena dapat dijadikan sebagai salah satu coping stress. Dikatakan sebagai coping stress karena yoga dapat membantu seseorang melakukan suatu usaha untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya (planful problem solving) dalam kondisi ini adalah meminimalisir keluhan akibat reaksi cemas. Misalnya seperti meredakan nyeri pada beberapa anggota tubuh, mengatur ritme nafas untuk mencapai kondisi relaks, mengatur ritme jantung, serta memperbaiki kualitas tidur. Selain itu, teknik bernafas bisa memberikan kemampuan wanita hamil untuk mengelola emosi serta pikirannya untul lebih berfokus pada kondisi diri dan pada situasi yang sedang dihadapi saat ini. Hal ini masuk pada pengelolaan diri (Self- control), seseorang melakukan usaha untuk meregulasi diri baik secara emosi maupun tindakan.

Berdasarkan studi pendahuluan di Klinik Bersalin Kurnia Medan , didapatkan 5 ibu hamil belum pernah mendapat informasi tentang senam hamil. Berdasarkan uraian permasalahan yang ada, dengan menerapkan bidang keilmuan Maternitas di Fakultas Keperawatan Institut Kesehatan Deli Husada melalui kegiatan pengabdian masyarakat akan mengadakan program “Senam Hamil

Sebagai Upaya Menghadapi Persalinan di Klinik Bersalin Kurnia Medan ”. Program ini dapat dijadikan sebagai salah satu kegiatan unggulan khususnya dalam penerapan bidang keilmuan kebidanan serta sebagai langkah pengabdian kepada masyarakat bagi dosen di perguruan tinggi tersebut. Adapun kegiatan pengabdian ini yaitu mengadakan kegiatan senam hamil Yoga serta penyuluhan kesehatan/promosi kesehatan tentang senam hamil di Klinik Bersalin Kurnia Medan. Tujuan dari kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya senam hamil sehingga dapat mempraktekkannya di rumah sebagai upaya menghadapi persalinan.

2. METODE

Tempat kegiatan ini dilaksanakan di Klinik Bersalin Kurnia Medan , yang dilaksanakan pada hari jumat, 26 Oktober 2020. Khalayak sasaran pada kegiatan ini adalah ibu hamil trimester III di Klinik Bersalin Kurnia Medan .

Metode Pengabdian:

1. Ceramah

Penggunaan metode ceramah yang digunakan dalam kegiatan tidak hanya berupa tulisan tetapi terdapat gambar dan video senam hamil. Materi yang diberikan adalah tentang senam hamil. Sebelum penyampaian materi, terlebih dahulu dilakukan pretest tentang senam hamil.

2. Demonstrasi

Demonstrasi senam hamil dilakukan oleh tim pengabdian yang kemudian diikuti bersama dengan ibu hamil. Tim pengabdian dengan dibantu mahasiswa juga memperhatikan setiap gerakan yang dilakukan oleh ibu hamil saat mempraktekkan.

Indikator Keberhasilan: Kegiatan ini memberikan pengetahuan kepada ibu hamil trimester III tentang senam hamil yoga dan dapat mempraktekkannya sendiri di rumah. Metode Evaluasi. Metode evaluasi dapat dilihat dengan hasil perubahan nilai kuesioner antara pre test dan post test serta dapat dilihat pada saat ibu hamil mempraktekkan senam hamil.

3. HASIL

Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat terkait Senam Hamil Sebagai Upaya Menghadapi Persalinan Di Klinik Bersalin Kurnia Medan dilaksanakan pada :

Hari/tanggal	: Jumat, 26 Oktober 2020
Pukul	: 09.00-11.00WIB
Jumlah Peserta	: 11 orang
Tempat	: Klinik Bersalin Kurnia Medan

Hasil kegiatan program pengabdian kepada masyarakat dalam rangka Senam Hamil Sebagai Upaya Menghadapi Persalinan Di Klinik Bersalin Kurnia Medan dilakukan dengan dua metode yaitu :

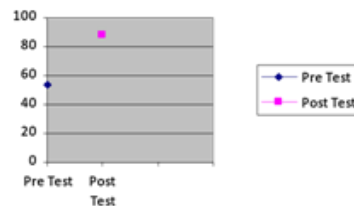
1. Pengisian kuesioner pre test pengetahuan tentang senam hamil yoga untuk mengukur pengetahuan. Hasil nilai rata-rata pengetahuan ibu hamil adalah 34.
2. Metode penyuluhan kesehatan tentang senam hamil yoga yang disampaikan oleh ketua pelaksana pengabdian Ns. Megawati Sinambela, S.Kep., M.Kes dan demonstrasi cara senam hamil yoga anggota Ns. Rostiodernita Girsang, S.Kep., M.Kep dan Ns. Herri Novita Br. Tarigan, S.Kep.,M.Kep.

3. Pengisian kuesioner post test pengetahuan tentang senam hamil yoga. Hasil nilai rata-rata pengetahuan ibu hamil adalah 80.
4. Evaluasi praktek senam hamil yang diwakilkan 6 ibu hamil. Hasilnya keenam ibu hamil tersebut dapat mempraktekkan senam hamil dengan benar.

Gambar 1 dan 2. Pelaksanaan Penyuluhan dan Praktek Senam Hamil Yoga



Gambar 3. Perbandingan tingkat pemahaman ibu hamil terhadap senam yoga



(3)

Evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan untuk mengukur keberhasilan dari program pengabdian masyarakat. Evaluasi kegiatan dilihat dari jumlah kehadiran adalah tidak semua hadir. Ibu hamil yang diundang sejumlah 30 orang tetapi yang hadir 11 orang. Ketidakhadiran tersebut dikarenakan beberapa alasan yaitu ada yang mempunyai kepentingan lain, ada yang memang kurang memiliki kesadaran untuk mengikuti dan ada yang dikarenakan jaraknya jauh dan ada yang bekerja. Selain itu evaluasi juga lakukan dengan dua metode yaitu metode post tes (tanya jawab dan mengisi kuesioner) kepada ibu hamil tentang senam hamil untuk mengukur pengetahuan. Selain dengan tanya jawab dan mengisi kuesioner, evaluasi keberhasilan program pengabdian masyarakat dengan metode observasi pada waktu ibu hamil mempraktekkan gerakan senam hamil.

Hasil dilakukannya penyuluhan kesehatan pada pengabdian ini dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil dan gerakan senam hamil. Hal tersebut dapat dilihat dari peningkatan nilai sebelum dilakukan penyuluhan yaitu 34 menjadi 80 setelah dilakukan penyuluhan atau mengalami kenaikan sebesar 42%. Selain itu ibu hamil juga mampu mempraktekkan gerakan senam hamil dengan benar.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu yang terjadi melalui penginderaan manusia yaitu indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba terhadap suatu objek tertentu (Notoatmodjo, 2007). Pengetahuan atau aspek kognitif ini merupakan aspek penting yang mendasari seseorang itu melakukan tindakan (over behavior). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh

Setiawati dkk (2018) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara pengetahuan senam hamil dengan sikap ibu hamil dalam melaksanakan senam hamil (Setiawati, Rahmayanti, & Astika, 2018).

Pengetahuan berkaitan dengan lingkungan dimana seseorang tersebut tinggal menetap. Pada umumnya, keadaan di lingkungan sekitar akan mempengaruhi pengetahuan khususnya pengetahuan tentang pentingnya senam hamil (Iriawanti, 2007). Adapun beberapa faktor lain yang mempengaruhi sikap dan perilaku ibu hamil dalam hal senam hamil misalnya usia, pekerjaan dan dukungan dari keluarga, pendidikan dan paritas. Hal ini didukung oleh penelitian Yuniastari dkk (2013) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara pekerjaan, pengetahuan, sikap dan dukungan keluarga dengan pelaksanaan senam hamil (Yuniastari, Fatimah, & Rahayuning, 2013)

4. PEMBAHASAN

Penyuluhan kesehatan menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil sehingga tercapai kesehatan yang optimal baik secara fisik maupun psikis. Penyuluhan kesehatan adalah suatu kegiatan dalam menyampaikan pesan kesehatan kepada individu, masyarakat atau kelompok dengan harapan ada peningkatan pengetahuan sehingga pengetahuan tersebut dapat merubah perilaku seseorang menjadi lebih baik. Ibu hamil di Klinik Bersalin Kurnia Medan S berfikir bahwa yang terpenting ialah periksa kehamilan secara teratur, padahal bentuk nyata dari senam hamil selama kehamilan termasuk senam yoga dapat mencegah terjadinya preeklamsi (Pont et al., 2019; Rudiyaniti & Rosmadewi, 2018) dan mengurangi kecemasan dalam menghadapi persalinan (Hartaty, 2016).

5. KESIMPULAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat tentang penyuluhan dan pelatihan senam hamil Yoga dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil. Selain itu ibu hamil juga dapat mempraktekkan senam hamil Yoga dengan benar. Diharapkan dengan penyuluhan kesehatan tentang pentingnya senam hamil dan gerakan senam hamil, ibu hamil akan mempunyai kesadaran untuk mempraktekkan di rumah atau mengikuti kelas ibu hamil yang diadakan oleh Klinik, sehingga ibu hamil akan lebih siap secara fisik dan psikologis dalam menghadapi persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Berhubungan Dengan Pelaksanaan Senam Hamil Di Wilayah Puskesmas Purwokerto Barat Tahun 2013. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(5).
- Dahro, A. *Psikologi Kebidanan Analisis Perilaku Wanita Untuk Kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika. 2012.
- Hartaty, D. (2016). Hubungan Keikutsertaan Senam Hamil Dengan Kecemasan Primigravida Dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 1(2).
- Indiarti MT, Khotimah Wahyudi. *Buku Babon kehamilan*. Yogyakarta : Indiloterasi.2015.
- Iriawanti. (2007). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Pemilihan Penolong Persalinan Di Kecamatan Singaparna, Kabupaten Tasikmalaya*. Diambil dari <https://herlina.wordpress.com>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2015). Profil Kesehatan Indonesia. www.depkes.go.id/.../profil-kesehatan-indonesia/profil-kesehatan-Indonesia-2015.pdf
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Pont, A. V., Rosiyana, N. M., Pratiwi, V., Enggar, Nurfatimah, & Ramadhan, K. (2019). The Effect of Prenatal Yoga in Reducing Pregnancy Complaints. *Indian Journal of Public Health Research and Development*, 10(8). <https://doi.org/10.5958/0976-5506.2019.02061.8>
- Rudiyanti, & Rosmadewi. (2018). Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kejadian Pre Eklampsia Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Wilayah Kerja Dinkes Kota Bandar Lampung. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 11(1).
- Rusmita, *Pengaruh senam hamil Yoga terhadap kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan di RS ibu anak*. Limijati Bandung 2017.
- Setiawati, E., Rahmayanti, D., & Astika, E. (2018). Pengetahuan Dengan Sikap Ibu Hamil Tentang Senam Hamil. *Nerspredia*, 1(1), 34–39.
- Widatiningsih, S dan Christin, H. T. D., 2017. *Praktik Terbaik Asuhan Kehamilan*. Yogyakarta:Transmedia
- Yuniastari, A. D., Fatimah, S., & Rahayuning, P. (2013). *Analisis Faktor-Faktor Yang berhubungan dengan pelaksanaan senam hamil di Wilayah Puskesmas Purwokerto Barat Tahun 2013*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (E-journal)*.