

Penyuluhan Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Primigravida

Poppy Farasari^{1a*}, Evita Widyawati^{1b}, Friska Oktaviana^{2c}, Farida^{1d}, Yitno^{1e}

¹ STIKes Utama Abdi Husada Tulungagung, Kedung Indah, Kedungwaru, Kec. Kedungwaru, Kabupaten Tulungagung, Jawa Timur, Indonesia

² Akbid Sukowati Lawang

^a popfarsar5@gmail.com^{*}, ^b widyawatievita@gmail.com, ^c Friskaoktaviana15@gmail.com,

^d poprimf@gmail.com, ^e yitnostikes@gmail.com

* corresponding author

Informasi Artikel	ABSTRAK
<p>Sejarah artikel: Tanggal diterima: 1 Nopember 2022 Tanggal revisi: 12 Nopember 2022 Diterima: 28 Nopember 2022 Diterbitkan: 23 Desember 2022</p> <p>kata kunci: kecemasan prenatal yoga primigravida</p>	<p>Kecemasan dalam masa kehamilan merupakan hal yang sangat merugikan teruntuk ibu hamil, dikarenakan bisa mempengaruhi janin yang berada dikandungannya. Sifat-sifat mudah menangis, tersinggung serta mudah cemas bisa mengakibatkan kelahiran yang premature dan mengakibatkan terjadinya hambatan pada intelektual, perkembangan motorik, perkembangan bicara dan perkembangan emosi. Prenatal yoga bermanfaat untuk menurunkan tingkat kecemasan. Penyuluhan ini diberikan kepada 43 peserta yang dilakukan di Balaidesa Desa Sukodono Tulungagung. Metode Pengabdian Masyarakat ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan mengenai informasi terkait pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil dengan metode pada tahap awal, materi diberikan tentang definisi, manfaat, dan melakukan gerakan prenatal yoga bersama. Hasil pada kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat tentang pengaruh prenatal yoga terhadap ibu hamil primigravida ini didapatkan bahwa peserta menyimak, antusias dan mampu memahami materi yang disampaikan oleh pelaksana kegiatan penyuluhan..</p> <p>Copyright (c) 2022 Community Development and Reinforcement Journal This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License</p>

PENDAHULUAN

Kecemasan adalah sebuah perasaan khawatir yang awalnya belum jelas, sering tidak terlalu spesifik dan tidak diketahui oleh individu tersebut. kecemasan adalah perasaan/respon emosional terhadap penilaian, perasaan yang tidak menentu dan tidak berdaya¹. Keadaan emosi ini dialami secara obyektif serta dikomunikasikan dalam hubungan interpersonal. Kecemasan merupakan respon emosional dengan penilaian dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan menggambarkan keadaan khawatir, takut, gelisah dan tidak tenang disertai dengan berbagai macam keluhan fisik². Kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, biasanya terjadi saat orang yang sedang mengalami perasaan (frustasi) serta konflik (pertentangan batin). Kecemasan menjadi masalah yang dapat dialami oleh ibu hamil primigravida yang memiliki angka cukup tinggi di dunia internasional maupun di Indonesia³.

Kecemasan pada masa kehamilan merupakan suatu yang sangat merugikan untuk ibu hamil, karena mampu mempengaruhi pada janin yang sedang dikandung. Sifat-sifat seperti mudah menangis, mudah tersinggung serta mudah cemas dapat mengakibatkan kelahiran prematur yang mengakibatkan terjadinya hambatan intelektual, perkembangan motorik, perkembangan bicara serta perkembangan emosi⁶. Untuk itu kepada calon ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam keadaan hamil maka harus dicari asal kecemasannya supaya tidak terbebani. Terdapat dua faktor yang mempengaruhi ibu hamil yaitu faktor biologis maupun psikis yang saling mempengaruhi. Faktor biologis meliputi kesehatan beserta kekuatan selama kehamilan dan kelancaran dalam proses persalinan. Sedangkan faktor psikis meliputi kesiapan mental ibu hamil pada kehamilannya sampai kelahiran dimana sang ibu akan dihadapkan pada keadaan

cemas, tegang, bahagia, serta berbagai macam perasaan lain seperti masalah keguguran, penampilan, maupun masalah kemampuan saat melahirkan⁶.

Kecemasan merupakan masalah dengan prevalensi yang cukup tinggi yaitu sekitar 12,5-42% bahkan diperkirakan gangguan ini menjadi penyebab penyakit kedua terbesar pada tahun 2020 (WHO, 2008). Beberapa Negara berkembang di dunia beresiko tinggi terjadinya gangguan psikologis yang dialami ibu hamil = 15,6% dan ibu paksa persalinan = 19,8%, diantaranya Ethiopia, Nigeria, Senegal, Afrika selatan, Uganda, dan Zimbabwe (World Health Organization, 2013). Di Uganda sebanyak 18,2% ibu hamil mengalami depresi atau kecemasan, di Negeria 12,5%, Zimbabwe 19%, serta di Afrika Selatan 41% (WHO, 2008). Sebanyak 81% wanita pernah mengalami gangguan psikologis pada kehamilan. ibu primigravida mengalami kecemasan selama hamil, dan 13,2% mengalami kecemasan dan depresi. Di Indonesia, angka ibu hamil serta bayi mengalami peningkatan setiap tahunnya mencapai 28,7%. Hal ini juga diikuti oleh angka kematiannya ibu yang masih tinggi¹⁰.

Tujuan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini diharapkan para ibu hamil primigravida dapat memahami tentang pentingnya prenatal yoga.

MASALAH

Faktor-faktor yang menyebabkan angka kematian ibu terbilang cukup tinggi, yaitu salah satunya karena ibu hamil kurang mendapatkan perhatian mengenai kesehatan selama hamil, baik kesehatan fisik maupun psikisnya yaitu keadaan emosi menjelang persalinan. Seperti yang terjadi pada ibu-ibu hamil primigravida ini, mereka merasakan kekhawatiran mengenai persalinan yang akan dilewati karena ini merupakan kehamilan yang pertama kali, yang artinya pengalaman baru sehingga merasa cemas⁷. Dampak buruk kecemasan ibu hamil memicu terjadinya rangsangan kontraksi rahim. Akibatnya dapat meningkatkan tekanan darah sehingga mampu memicu preeklamsi serta keguguran⁴. Kelahiran Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) serta bayi prematur juga merupakan dampak yang negative dari kecemasan ibu hamil⁹. Cara mengatasi kecemasan ada tiga cara yaitu Supporter self-helf, CBT (Cognitive Behavioral Therapy) dan juga pengobatan. Pada saat ini di Indonesia terdapat senam yang diperuntukkan bagi ibu hamil mulai dikenalkan dengan prenatal yoga, pada masa ini berlatih prenatal yoga merupakan salah satu solusi self help yang akan menunjang proses kehamilan serta kelahiran¹⁹. Berdasarkan masalah Kesehatan pada ibu hamil, Maka perlu dilakukan kegiatan penyuluhan tentang prenatal yoga untuk menjadi salah satu solusi dalam rangka menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida.

METODE

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada tanggal 21 Nopember 2022 bertempat di Balaidesa Desa Sukodono Tulungagung. Subjek dalam kegiatan ini adalah ibu hamil primigravida. Metode yang digunakan dalam kegiatan PkM ini yaitu pendidikan masyarakat berupa kegiatan penyuluhan kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman. Pada tahap awal, materi diberikan tentang definisi, manfaat, dan melakukan gerakan prenatal yoga bersama. Materi diberikan menggunakan power point yang menarik serta selebaran berisikan gambar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di Balaidesa Sukodono Tulungagung dengan sasaran kegiatan adalah para ibu hamil primigavida yang berjumlah 43 peserta. Kegiatan dapat dilihat pada gambar 1 dibawah ini



Gambar 1 Dokumentasi kegiatan Prenatal Yoga

Dari gambar 1 diatas tampak peserta melakukan kegiatan prenatal yoga yang sudah dicontohkan oleh pelaksana. Pengetahuan dapat diperoleh seseorang secara alami atau diintervensi baik langsung maupun tidak langsung. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu.

Kegiatan ini menggunakan media leaflet dan melakukan prenatal yoga bersama. Hal ini sejalan dengan yang menyatakan bahwa salah satu alat peraga untuk menyalurkan informasi dapat melalui media cetak yaitu leaflet. Metode promosi kesehatan didaktik (one way method) menitik beratkan pada komunikator yaitu orang yang paling mengetahui dan aktif dalam menyampaikan pesan, misalnya metode ceramah, siaran radio/televisi, pemutaran film, leaflet, booklet, dan poster.

Kegiatan ini mengambil tema tentang penyuluhan pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida. Materi pada kegiatan ini tidak hanya sebatas tentang prenatal yoga, tetapi juga mengenai manfaat dan melakukan bersama gerakan prenatal yoga. Ibu hamil primigavida sangat bersemangat mengenai penyuluhan ini dan melakukan seluruh gerakan prenatal yoga.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) di Balaidesa Sukodono Tulungagung dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pemahaman peserta mengenai pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida dan peserta mampu mengikuti gerakan prenatal yoga bersama.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima Kasih kepada STIKes Hutama Abdi Husada Tulungagung, ibu hamil primigavida di Balaidesa Sukodono Tulungagung dan pamong Balaidesa Sukodono Tulungagung

REFERENSI

1. Aprianawati, R.B & Sulistyorini, I.R. 2017. *Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Kelahiran Anak Pertama pada Masa Triwulan Ketiga*.
2. Atkinson, R.I., Atkinson, R.C, dan Hilgad , E.R. 2016. *Pengantar Psikologi*. Jilid 2. (Alih Bahasa). Dra. Nurjanah, Taufiq. Jakarta: Erlangga.

3. Hawari, H. Dadang. *Manajemen Stress Cemas dan Depresi*. Jakarta : Balai Penerbit FKUI, 2012
4. Maimunah S. 2009. *Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan Pertama*. *Jurnal Humanity*. 5 (1) : 61-67.
5. Mandagi DVV, Pali C, Sinolungan JSV. 2018. *Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Primigravida dan Multigravida di RSIA Kasih Ibu Manado*. *Jurnal e-Biomedik (Ebm)*. 1(1):197-201.
6. Novitasari T, Budiningsih TE, Mabururi MI. 2013. *Keefektifan Konseling Kelompok Pra-Persalinan Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Primigravida Menghadapi Persalinan*. *Developmental and Clinical Psychology*. 2 (2) : 62-70
7. Shodiqoh ER, Syahrul F. 2014. *Perbedaan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Antara Primigravida dan Multigravida*. *Jurnal Berkala Epidemiologi*. 2 (1):141-150.
8. Sindhu, Pujiastuti. (2009). *Yoga Untuk Kehamilan*. Bandung : Qianita
9. Spitz, Elisabeth., dkk. (2013). *Anxiety Symptoms and Coping Strategies in the Perinatal Period*. *BMC Pregnancy & Childbirth*, Vol. 13, No. 233.
10. Usman FR, Kundre RM, Onibala F.2016. *Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Dengan Kepatuhan Antenatal Care (ANC) Di puskesmas Bahu Kota Manado*. *Ejournal Keperawatan (e-Kp)*. 4 (1):1-7