

SOSIALISASI PRENATAL YOGA UNTUK MENGATASI PSIKOLOGIS IBU HAMIL PADA MASA ADAPTASI KEBIASAAN BARU COVID 19

Ganda Agustina Hartati Simbolon¹, Sulastry Pakpahan², Tiur Romatua Sitohang³

^{1,2,3}Politeknik Kesehatan Kementerian Medan

email: agustinahartati81@gmail.com¹, lastryp@email.com², tiursitohang61@gmail.com³

Abstrak

Sejak terjadi pandemi COVID-19 di seluruh dunia, banyak pembatasan hampir ke semua layanan rutin termasuk pelayanan kesehatan ibu dan anak. Seperti ibu hamil menjadi enggan ke puskesmas atau fasilitas pelayanan kesehatan lainnya karena takut tertular, adanya anjuran menunda pemeriksaan kehamilan, serta ketidaksiapan layanan tenaga kesehatan dan sarana prasarana termasuk alat pelindung diri. Situasi ini telah mengubah cara dan gaya hidup ibu hamil, karena tidak menutup kemungkinan muncul masalah fisiologis dan patologis yang dapat mengganggu proses kehamilan bagi ibu dan janin. Dampak negatif yang dialami terutama adalah kesehatan mental seperti ketakutan, depresi, kecemasan dan perasaan tidak aman. Ibu hamil perlu memperoleh pengalihan pikiran ke hal-hal yang positif untuk mengurangi masalah psikologis yang dialaminya. Yoga merupakan salah satu teknik yang dapat menghasilkan energi positif dalam diri ibu, memberikan suasana nyaman, dapat menghilangkan stress dan perasaan cemas pada ibu hamil serta meningkatkan rasa percaya diri dalam persiapan persalinan.

Kata kunci: Yoga, Pandemi Covid 19, Ibu Hamil

Abstract

Since the COVID-19 pandemic occurred worldwide, there have been many restrictions on almost all routine services including maternal and child health services. For example, pregnant women are reluctant to go to the puskesmas or other health care facilities for fear of infection, there are recommendations to postpone pregnancy checks, and the unpreparedness of health workers and infrastructure services including personal protective equipment. This situation has changed the way and lifestyle of pregnant women, because it does not rule out the possibility Physiological and pathological problems arise that can interfere with the process of pregnancy for the mother and fetus. The negative impacts experienced were primarily mental health such as fear, depression, anxiety and feelings of insecurity. Pregnant women need to get their thoughts on positive things to reduce the psychological problems they experience. Yoga is a technique that can generate positive energy within the mother, provide a comfortable atmosphere, can also relieve stress and feelings of anxiety in pregnant women and increase self-confidence in preparing for childbirth..

Keywords: Prenatal Yoga, Covid-19 Pandemic, Pregnant women

PENDAHULUAN

Ibu hamil memerlukan perhatian khusus karena mengalami banyak perubahan fisik dan psikologis seiring bertambahnya usia kehamilan. Ibu hamil juga lebih rentan terpapar penyakit dikarenakan daya tahan fisiknya yang tidak seperti orang pada umumnya. Terutama adanya pembatasan jarak, wajib menggunakan masker dan dilarang bepergian sehingga membatasi ruang gerak, aktivitas dan komunikasi ibu hamil dengan orang terdekat mereka. Hal ini dapat memicu kondisi ketidaknyamanan, kecemasan, ketakutan bahkan mengalami depresi, yang dapat mempengaruhi kondisi janin dalam kandungan seperti gangguan pertumbuhan dan perkembangan janin, bahkan dapat menyebabkan keguguran (Kemenkes RI, 2020).

Salah satu upaya untuk membantu ibu hamil memperoleh kenyamanan, ketenangan saat ibu merasakan kecemasan dan ketakutan adalah dengan mengikuti prenatal yoga, yang merupakan olahraga tubuh untuk meningkatkan kesehatan fisik dan spiritual dan dapat menginduksi rasa nyaman dan rileks selama kehamilan hingga persalinan karena yoga memiliki teknik meditasi yang berguna untuk membantu menenangkan pikiran.

Prenatal yoga dikembangkan dari ajaran yoga sangat populer di kalangan umat Hindu yang awalnya dibangun oleh Maharsi Patanjali. Pesatnya perkembangan life style dan gaya hidup menjadikan yoga tidak hanya dilakukan oleh yang beragama hindu, namun semua orang dapat menikmati dan merasakan manfaatnya. Dalam prenatal yoga, ada 6 latihan yang menjadi kunci utama

praktik yoga, yaitu Hatha Yoga yang menggunakan teknik Pranayama (mengendalikan pernafasan), Asana (tubuh/postur) yang bermanfaat untuk psikologi ibu hamil seperti ketenangan mental, Bandha (penguncian), Mudra (Gerakan), Relaksasi yaitu penenangan dan Meditasi yang merupakan konsentrasi pikiran [2]

Kecemasan ibu hamil tentang tertularnya Covid 19 pada diri, janin dan keluarganya dapat diatasi melalui tiga kegiatan dalam beryoga, yaitu asanas (pose), pranayama (pengaturan nafas), dan meditasi (duduk hening). Yang pertama adalah asanas, khususnya yang berfokus pada pemijatan internal pada kelenjar di Hipofise dan Peneal, Thyroid dan Supra Renal. Dengan melakukan pemijatan tersebut, hormon-hormon yang berhubungan dengan rasa cemas dan stres akan terproduksi optimal. Meningkatnya hormon endorfin, melatonin dan serotonin yang terdapat dalam Hipofise dan Kelenjar Peneal akan membuat suasana hati bahagia, tidur juga akan lebih nyenyak. Pemijatan pada tenggorokan bermanfaat untuk mengoptimalkan hormon thyroxin yang berfungsi mengatur emosi. Adapun pemijatan pada kelenjar Supra Renal di pinggang sangat berguna untuk menurunkan hormon kortisol sehingga kecemasan dapat berkurang.

Selanjutnya, melalui Pranayama yang berfokus pada pengeluaran nafas, syaraf parasimpatis akan lebih aktif. Latihan ini menyebabkan detak jantung menurun, tubuh menjadi rileks, dan pikiran lebih tenang. Kesempurnaan relaksasi ini akan tercapai jika ditambah dengan meditasi. Meditasi membuat gelombang otak Beth (tegang) akan turun menjadi Alfa (santai), Theta (sangat santai, ngantuk), sampai Delta (tidur tanpa mimpi).

Yang terakhir adalah menurunkan gelombang otak dengan meditasi. Jika ketiga prinsip ini rutin dijalankan, maka kecemasan ibu di masa Covid-19 ini bisa berkurang, bahkan sampai bisa merasakan ketenangan sehingga aktivitas sehari-hari berjalan lancar seperti biasa. Lebih dari itu, kondisi tersebut justru memungkinkan ibu mampu melakukan hal-hal positif dan dapat beradaptasi di tengah keterbatasan akibat Covid-19 ini.

METODE

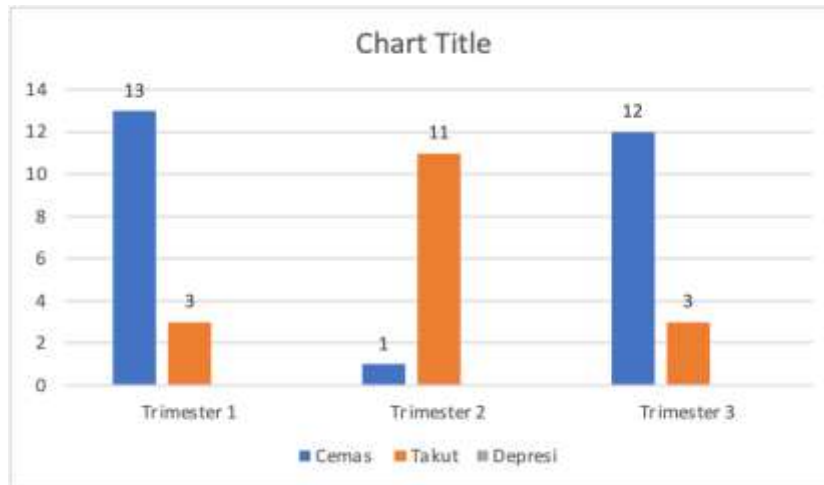
Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan saat mengikuti kelas ibu hamil yang berjumlah di Puskesmas Sitada—Tada dan Puskesmas Situmeang Habinsaran Kecamatan Sipoholon Kabupaten Tapanuli Utara. Alat dan bahan yang diperlukan berupa Matras / Tikar, bantal, dengan ruangan yang nyaman dan jauh dari keributan. Laptop, Proyektor, Mic (pengeras Suara).

Metode pengabdian dilaksanakan melalui, survey, penyuluhan dan demonstrasi. Penyuluhan dilakukan untuk menjelaskan materi mulai dari pengertian, tujuan, manfaat, syarat pelaksanaan, persiapan ruangan, persiapan alat dan bahan sehingga ibu hamil dapat melakukan yoga sendiri dirumah.

Metoda survey, survey dilaksanakan untuk mengetahui respon psikologis ibu hamil terhadap adaptasi *new normal life Covid 19* dengan menggunakan skala DASS (Anxiety Stress Scale) yang terdiri dari 21 pertanyaan yaitu 7 pertanyaan untuk depresi, 7 pertanyaan untuk anxiety dan 7 pertanyaan untuk stress [3]. Sedangkan metode demonstrasi bertujuan memperkenalkan Yoga pada peserta sebanyak 2 kali dalam seminggu, kemudian meminta ibu melaksanakannya setiap hari dirumah selama 30 menit lalu untuk penilaian respon psikologis dilakukan pada bulan berikutnya

HASIL DAN PEMBAHASAN

Selama hamil kebanyakan wanita mengalami perubahan psikologis dan emosional. Seringkali kita mendengar seorang wanita mengatakan betapa bahagianya dia karena akan menjadi seorang ibu dan bahwa dia sudah memilihkan sebuah nama untuk bayi yang akan dilahirkannya. Namun tidak jarang ada wanitayang merasa khawatir kalau terjadi masalah dalam kehamilannya terutama karena khawatir akan tertular Covid 19, harus dirawat di Rumah Sakit, kemungkinan bayinya tidak normal, bahkan sampai kematian. Petugas kesehatan harus menyadari adanya perubahan perubahan tersebut pada wanita hamil agar dapat memberikan dukungan dan memperhatikan keprihatinan, kekhawatiran, ketakutan dan pertanyaan – pertanyaan [4].



Gambar 1. Respon Psikologis Ibu Hamil Berdasarkan Trimester Pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru Covid 19 Sebelum Mengikuti Prenatal Yoga

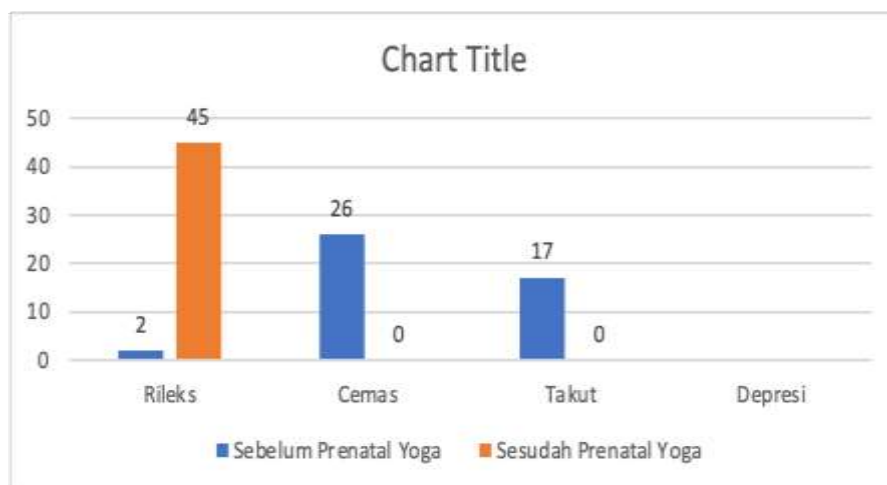
Tabel diatas menunjukkan bahwa kecemasan ibu hamil lebih banyak dialami oleh ibu hamil trimester I (11 orang), sedangkan bu hamil yang merasa takut pada masa adaptasi kebiasaan baru Covid 19, lebih banyak dialami ibu hamil trimester sebanyak 11 orang

Menurut penelitian yang dilakukan pada tahun 2020 yang berjudul *Mental health of pregnant women during the COVID-19 pandemic: A longitudinal study* yang menunjukkan adanya peningkatan depresi, kecemasan dan pengaruh negative lainnya dibandingkan dengan wanita yang tidak hamil, sehingga perlu adanya penyediaan pelayanan kesehatan untuk mengoptimalkan perawatan kesehatan perinatal [5]

Kecemasan pada ibu hamil dipengaruhi oleh umur, tingkat pendidikan, status pekerjaan, riwayat aborsi, kepuasan pernikahan, takut melahirkan, dan bentuk keluarga. Pertanyaan dan bayangan apakah akan tertular Covid 19 yang dapat mengakibatkan kematian, apakah dapat menjalani kehamilan sampai bayinya lahir akan semakin sering muncul dalam benak ibu hamil trimester ketiga [6].

Hal serupa sama dengan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gabrielle Saccone,et,al pada tahun 2020 yang berjudul *Psychological impact of coronavirus disease in pregnant women* menyatakan bahwa selama masa pandemi ibu hamil trimester pertama mengalami kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan pada ibu hamil dengan usia kehamilan trimester kedua atau ketiga [7].

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Yongjie Zhou,et al 2020 di China dengan judul *The prevalence of pshychiatric symptoms of pregnant and nonpregnant women during the COVID-19 epidemic* yang menyatakan bahwa selama epidemi COVID-19 di China, wanita hamil menghadapi masalah mental yang disebabkan oleh COVID-19 yakni menunjukkan gejala depresi, kecemasan, insomnia, dan Post Traumatic Stress Disorder yang lebih sedikit daripada wanita yang tidak hamil [8]

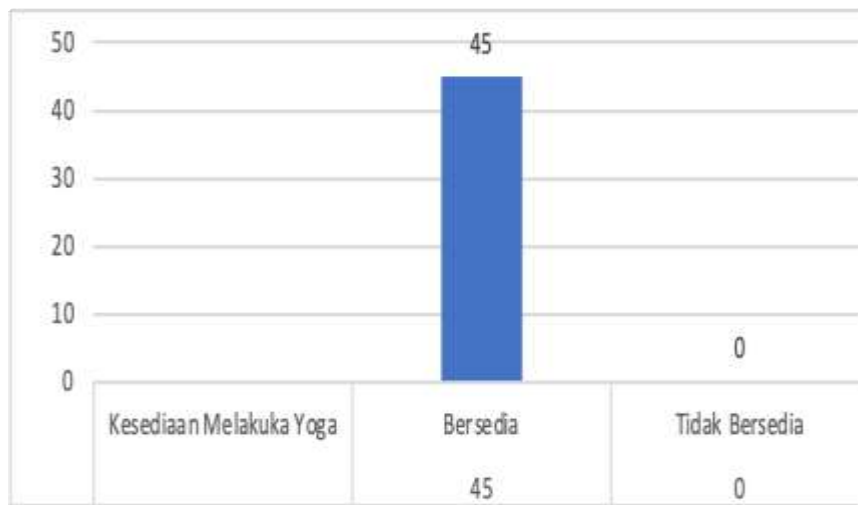


Gambar 2. Keadaan Psikologis Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Prenatal Yoga

Dari gambar dapat dilihat bahwa sebelum mengikuti prenatal yoga, Sebagian besar peserta pengabdian masyarakat memiliki kondisi psikologis yang cemas/takut. (26 orang). Namun setelah mengikuti prenatal yoga, rasa cemas ibu menjadi tidak ada dan seluruh peserta pengabdian pada masyarakat berada dalam kondisi rileks.

Salah satu upaya untuk mengatasi cemas adalah dengan metode relaksasi karena dalam relaksasi terkandung unsur penenangan diri. Relaksasi merupakan upaya sejenak untuk melupakan kecemasan dan mengistirahatkan pikiran dengan cara menyalurkan kelebihan energi atau ketegangan (psikis) melalui sesuatu kegiatan yang menyenangkan. Relaksasi dapat memutuskan pikiran-pikiran negatif yang menyertai kecemasan [6]

Penelitian yang dilakukan oleh Novelia dkk [9] menunjukkan adanya perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan sebelum dan sesudah dilaksanakannya Latihan Yoga selama kehamilan [9]. [8] pada tahun 2020 dengan judul penelitian “ Potential benefits of yoga in Pregnancy Related Complications during Covid 19 Pandemic and implications for working women” menyatakan bahwa yoga merupakan Latihan olah fikiran dan tubuh memiliki potensi untuk mengatasi keluhan fisik maupun mental dan yoga merupakan intervensi yang lebih baik , aman dan preventif dibandingkan dengan obat-obatan dan olahraga lain [10]



Gambar 3. Tanggapan Peserta Tentang Kemudahan dan Kesiediaan Melakukan Prenatal Yoga

Dari grafik diatas dapat dilihat bahwa seluruh responden (45 orang) menyatakan mudah melakukan Prenatal Yoga

SIMPULAN

Setelah mengikuti prenatal yoga, seluruh ibu hamil semakin merasa rileks, rasa cemas dan takut berkurang. seluruh peserta menyatakan mudah melaksanakan yoga dan bersedia melakukannya dirumah .

SARAN

1. Kepada seluruh petugas kesehatan yang memberikan pelayanan Kesehatan pada ibu hamil agar menerapkan prenatal Yoga sebagai salah satu asuhan yang diberikan pada ibu hamil.
2. Kepada Petugas Kesehatan yang berada di Puskesmas khususnya bidan yang ada wilayah Kabupaten Tapanuli Utara memperkenalkan prenatal Yoga pada ibu hamil untuk meningkatkan rasa rileks (nyaman) selama menjalani masa kehamilannya.
3. Melakukan Yoga secara rutin dirumah akan menjaga keseimbangan tubuh , mengurangi tingkat stress, membantu menenangkan fikiran dan tubuh dengan menghilangkan stress emosional , dan kegelisahan.
4. Dilakukan pengabdian masyarakat berkelanjutan di setiap Puskesmas pada ibu hamil dan keluarga untuk meningkatkan pelayanan pada KIA

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktur Poltekkes Kemenkes yang telah memberi dukungan financial terhadap pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Kemenkes RI, Pedoman Dukungan Kesehatan Jiwa Dan Psikososial Pada Pandemi COVID 19. Jakarta: Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa dan Napza, Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, 2020.
- [Y. Suananda, Prenatal-postnatal yoga. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara, 2018.
- Suzanne C. Smeltzer Brenda G.Bare., Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah. Jakarta: EGC, 2002.
- G. A. Simbolon and T. R. Sitohang, "Kecemasan Ibu Post Partum Penyintas Covid 19," Vol. 4, No. September, pp. 2262–2269, 2022.
- H. López-Morales et al., "Mental health of pregnant women during the COVID-19 pandemic: A longitudinal study," *Psychiatry Res.*, vol. 295, 2021, doi: 10.1016/j.psychres.2020.113567.
- F. Ananda, "Studi: Sejumlah Pasien Sembuh Covid-19 Punya Masalah Kejiwaan. <https://m.ayocirebon.com/read/2020/08/05/6136/studi-sejumlah-pasien-semuh-covid-19-punya-masalah-kejiwaan.>," 2020.
- M. Gabriele Saccone, MD;Alessia Florio, M. Federica Aiello, MD;Roberta Venturella, MD;Maria Chiara De Angelis, and M. Mariavittoria Locci, "free information in English and Mandarin on the novel coronavirus COVID- Psychological impact of coronavirus disease 2019 in pregnant women," *Psychol. impact coronavirus Dis. 2019 pregnant women*, no. January, 2020, [Online]. Available: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7204688/pdf/main.pdf>.
- Y. Zhou et al., "The prevalence of psychiatric symptoms of pregnant and non-pregnant women during the COVID-19 epidemic," *Transl. Psychiatry*, vol. 10, no. 1, 2020, doi: 10.1038/s41398-020-01006-x.
- S. Novelia, T. W. Sitanggang, and A. Lutfiyanti, "The Effect of Yoga Relaxation on Anxiety Levels among Pregnant Women," *Nurse Media J. Nurs.*, vol. 8, no. 2, p. 86, 2019, doi: 10.14710/nmjn.v8i2.19111.
- P. Nadholta, P. Bali, A. Singh, and A. Anand, "Potential benefits of Yoga in pregnancy-related complications during the COVID-19 pandemic and implications for working women," *Work*, vol. 67, no. 2, pp. 269–279, 2020, doi: 10.3233/WOR-203277.