

## **PENGELOLAAN STRESS DENGAN RELAKSASI DAN YOGA IBU HAMIL DIMASA PANDEMIC COVID-19**

### ***STRESS MANAGEMENT WITH RELAXATION AND PRENATAL YOGA DURING THE COVID-19 PANDEMIC***

Ika Yulianti<sup>1</sup>, Doris Noviani<sup>1</sup>, Ririn Ariyanti<sup>1</sup>, Gusriani<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Borneo Tarakan

Email: [dorisnoviani@gmail.com](mailto:dorisnoviani@gmail.com)

#### **ABSTRAK**

Salah satu indikator sebagai upaya menurunkan AKI terlihat dari gambaran tingkat pelayanan kesehatan terutama untuk ibu hamil, bersalin dan masa nifas. Selama kehamilan, wanita mengalami perubahan bio-fisio-psiko-sosial yang dapat menyebabkan stress. Stress selama kehamilan yang berkelanjutan dapat mengakibatkan hipertensi, preeklamsi, bayi premature, berat badan lahir rendah (BBLR), gangguan kontrantraksi uterus, dan perkembangan otak janin abnormal. Untuk mencegah hasil yang merugikan pada kesehatan ibu hamil maka perlu dilakukan pengelolaan stress. Dengan demikian, intervensi relaksasi dan prenatal yoga diharapkan mampu meningkatkan kesehatan ibu dan janin untuk mengurangi stress wanita sebelum, selama dan setelah kehamilan. Tujuan dari pelaksanaan relaksasi dan prenatal yoga adalah meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu hamil tentang prenatal yoga dan dapat memotivasi ibu untuk melakukannya di rumah secara mandiri. Metode yang dilakukan mencakup tiga tahap yaitu pemberian penyuluhan tentang manfaat prenatal yoga, pendampingan pelatihan gerakan dasar prenatal yoga dan evaluasi capaian keberhasilan kegiatan prenatal yoga. Seluruh ibu hamil sebanyak 18 orang (100%) dapat mengulangi kembali secara mandiri gerakan dasar yang telah diajarkan pada prenatal yoga. Prenatal yoga dapat membantu wanita-wanita ini mengelola stress selama, setelah kehamilan dan sepanjang hidup.

**Kata Kunci:** ibu hamil, prenatal yoga, relaksasi

#### **ABSTRACT**

*One of the indicators as an effort to reduce MMR (Maternal Mortality Rate) can be seen from the description of the level of health services, especially for pregnant women, childbirth and the postpartum period. During pregnancy, women experience bio-physio-psycho-social changes that cause stress. Continuous stress during pregnancy can lead to hypertension, preeclampsia, premature babies, lowbirth weight (LBW), impaired uterine contractions, and abnormal fetal brain development. To prevent adverse outcomes on the health of pregnant women, it is necessary to manage stress. Thus, relaxation and prenatal yoga interventions are expected to improve maternal and fetal health to reduce women's stress before, during and after pregnancy. The purpose of implementing relaxation and prenatal yoga is to increase knowledge and understanding of pregnant women about prenatal yoga and can motivate mothers to do it independently at home. The method used includes three stages, namely providing counseling about the benefits of prenatal yoga, mentoring training in basic prenatal yoga movements and evaluating the success of prenatal yoga activities. All 18 pregnant women (100%) were able to independently repeat the basic movements that had been taught in prenatal yoga. Prenatal yoga can help these women manage stress during, after pregnancy and throughout life.*

**Keywords:** pregnant women, prenatal yoga, relaxation

#### **PENDAHULUAN**

Salah satu indikator sebagai upaya menurunkan AKI terlihat dari gambaran tingkat pelayanan kesehatan terutama untuk ibu hamil, ibu waktu melahirkan dan masa nifas (Retnowati, Noviani and Susanti, 2017). Target ketiga dari Sustainable Develeopment Goals (SDGs) yaitu melaksanakan hidup sehat dan

mewujudkan kesejahteraan untuk semua disegala usia diharapkan mampu mengurangi AKI di Indonesia hingga dibawah 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030 (Kemenkes RI, 2016). Jumlah kematian karena kehamilan dan persalinan di dunia pada tahun 2015 yaitu kurang lebih 830 wanita meninggal setiap hari (WHO, 2015).

Selama kehamilan, wanita mengalami perubahan bio-fisio-psiko-sosial yang dapat menyebabkan stress. Stress selama kehamilan yang berkelanjutan dapat mengakibatkan hipertensi, preeklamsi, bayi premature, berat badan lahir rendah (BBLR), gangguan kontraksi uterus, dan perkembangan otak janin abnormal (Pao-Ju *et al.*, 2017).

Untuk mencegah hasil yang merugikan pada kesehatan ibu hamil maka perlu dilakukan pengelolaan stress. Dengan demikian, intervensi relaksasi dan prenatal yoga diharapkan mampu meningkatkan kesehatan ibu dan janin untuk mengurangi stress wanita sebelum, selama dan setelah kehamilan (Bonura, K. B., 2014).

Prenatal yoga merupakan pengelolaan kondisi kesehatan non farmakologis yang mencakup latihan fisik, relaksasi, pernapasan dan praktik meditasi selama kehamilan. Strategi pernapasan yoga efektif dalam meningkatkan kenyamanan, mengurangi kecemasan dan stress selama kehamilan (Wulandari, Retnaningsih and Aliyah, 2018). Efek yoga menunjukkan pengurangan ketidaknyamanan dan rasa nyeri selama kehamilan.

Penatalaksanaan prenatal yoga diharapkan membantu ibu hamil melepaskan stress dengan fokus pada pernapasan dalam, memfokuskan pikiran dan latihan gerak dasar yang membantu meringankan sakit punggung pada trimester II dan trimester III.

## **METODE**

Tujuan dari pelaksanaan relaksasi dan prenatal yoga adalah meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu hamil tentang prenatal yoga dan dapat memotivasi ibu untuk melakukannya dirumah secara mandiri. Demi mencapai tujuan tersebut maka dilakukan beberapa tahapan kegiatan yaitu:

Tahap I. Penyuluhan: Memberikan penyuluhan dan pemberian informasi kepada ibu hamil tentang tujuan dan manfaat prenatal yoga.

Tahap II. Pendampingan prenatal yoga: Melakukan pendampingan prenatal yoga untuk melatih ibu hamil gerakan dasar.

Tahap III. Evaluasi: Evaluasi dilakukan untuk mengetahui sejauh mana tujuan tercapai dengan ibu hamil dapat mengulangi gerak dasar yang telah diajarkan pada prenatal yoga.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **HASIL**

Dari hasil pendataan diperoleh 18 ibu hamil yang ada di wilayah Kelurahan Gunung Lingkas. Ibu-ibu hamil yang telah terdata selanjutnya hadir dalam kegiatan selanjutnya diberikan penyuluhan tentang tujuan dan manfaat prenatal yoga kemudian dilakukan pemeriksaan kehamilan untuk mengetahui kesejahteraan ibu dan janin sekaligus mengelompokkan usia kehamilan. Penatalaksanaan kegiatan prenatal yoga dilakukan di Kelurahan Gunung Lingkas Kota Tarakan bekerjasama dengan pihak Puskesmas Gunung Lingkas dan kader pada wilayah tersebut.



Gambar 1. Pendampingan prenatal yoga

Saat menyiapkan kelas prenatal yoga, pertimbangan yang harus diberikan yaitu pastikan lingkungan kelas aman dan nyaman, hindari dupa atau lilin bagi ibu hamil yang dapat menimbulkan mual dan meningkatkan kepekaan terhadap bau.

Pendampingan prenatal yoga dilakukan pada ibu hamil trimester II dan trimester III dilaksanakan selama 70 menit dengan pelatihan peregangan fisik, pernapasan dalam dan relaksasi yang mendalam. Peregangan fisik dilakukan dengan mengajarkan gerak dasar prenatal yoga yang aman pada trimester II dan trimester III. Sedangkan pernapasan dalam dan relaksasi membantu ibu hamil fokus pada pernapasan mereka untuk mendapatkan ketenangan batin. Pernapasan dilatih dengan menghirup dan menghembuskan napas secara perlahan dan dalam.



Gambar 2. Pendampingan Gerakan dasar prenatal yoga

Pada saat kegiatan dilaksanakan, secara keseluruhan dari 18 orang ibu hamil yang sebelumnya diberikan penyuluhan dan pendampingan sebanyak 100% telah mampu mengulang kembali gerak dasar dalam prenatal yoga. Diharapkan ibu hamil dapat melakukan prenatal yoga secara mandiri dirumah.

### **PEMBAHASAN**

Program prenatal yoga yang baik mencakup komponen inti yakni latihan rileksasi, fokus pernapasan dan peregangan fisik. Praktek rileksasi mendukung fokus internal, meningkatkan pengendalian diri dan penerimaan diri dengan perhatian kepada janin. Sedangkan belajar untuk fokus pada pernapasan dapat meningkatkan kapasitas paru-paru dan oksigenasi yang mendukung peningkatan

energi. Belajar menarik napas dalam-dalam dengan merelaksasikan otot perut sehingga dapat mengontrol stress.

Respon stress dimodulasi oleh sumbu hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA), dimana hipotalamus menghasilkan factor Pelepas kortikotropin yang merangsang hipofisis untuk menghasilkan adrenokortikotropin sehingga menyebabkan sekresi adrenal kortisol (Rosyanti, Devianty and Hadi, 2017). Prenatal yoga dapat memodulasi sumbu HPA dalam menanggapi stress dan menjaga Wanita tetap rileks selama kehamilan. Secara umum, latihan prenatal yoga efektif.

Gerakan dasar dalam prenatal yoga mampu membantu kekuatan panggul, paha dan bokong dan mendukung masuknya kepala ke panggul ibu pada trimester III.

Pengabdian masyarakat dengan kegiatan relaksasi dan prenatal yoga yang telah kami lakukan memberikan bukti bahwa terapi komplementer seperti prenatal yoga membantu ibu hamil mengelola respon stress mereka dari hasil evaluasi wawancara setelah pelaksanaan kegiatan. Prenatal yoga merupakan Latihan yang nyaman dan hemat biaya bagi Wanita hamil untuk mengelola stress karena hanya perlu menyediakan matras yoga/alas yang nyaman bagi ibu hamil dan dapat dilakukan dimana pun bagi ibu hamil yang bekerja dikantor. Peserta membagikan pengalaman mengenai perasaan setelah latihan prenatal yoga bahwa mereka lebih mampu rileks dan dapat mengatasi ketidaknyamana pada punggung maupun nyeri panggul dengan prenatal yoga.

### **KESIMPULAN**

Kegiatan prenatal yoga dapat memberikan manfaat dalam pengelolaan stress pada ibu hamil. Seluruh ibu hamil sebanyak 18 orang (100%) dapat mengulangi kembali secara mandiri gerakan dasar yang telah diajarkan pada prenatal yoga. Prenatal yoga dapat membantu wanita-wanita ini mengelola stress selama, setelah kehamilan dan sepanjang hidup.

### **DAFTAR PUSTAKA**

Bonura, K. B., P.R.Y..., 2014. Yoga mind while expecting: The psychological benefits of prenatal yoga practice. *International*

- Journal of Childbirth Education*, 29(4), pp.49–54.
- Pao-Ju, C., Yang, L., Cheng-Chen, C., Chia-Chi, L., Chang, Y.-C. and Liaw, J., 2017. Effects of prenatal yoga on women's stress and immune function across pregnancy: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 31, pp.109–117.
- Retnowati, Y., Noviani, D. and Susanti, S., 2017. Upaya Peningkatan Keikutsertaan Ibu Dalam Kelompok Kelas Ibu Hamil Di Wilayah Puskesmas Juata Laut Kota Tarakan. *JPMB (Jurnal Pengabdian Masyarakat Borneo)*.
- Rosyanti, L., Devianty, R. and Hadi, I., 2017. KAJIAN TEORITIS : HUBUNGGAN ANTARA DEPRESI DENGAN SISTEM NEUROIMUN ( SITOKIN-HPA AKSIS ). 9(2), pp.35–52.
- Wulandari, P., Retnaningsih, D. and Aliyah, E., 2018. The Effect of Prenatal Yoga on Primigravida Trimester II and III in Studio Qita Yoga District South Semarang Indonesia. 9, pp.25–34.