



TERAPI MINDFULNESS MELALUI YOGA UNTUK MENURUNKAN TINGKAT STRES WANITA HAMIL

Amelia Cahya Putri, Fitriani Dewi, Gina Sabila Kosasih, Hilma Zhahra, Lu'luil Mukarromah, Natasya Olga Laurentina, Reza Puspita, Sabrina Dirga Agustin, Syifa Aurelia Salsabila, Zirly Amelia, Popi Sopiah*, Heri Ridwan

Program studi S1 Keperawatan, Kampus Daerah Sumedang, Universitas Pendidikan Indonesia, Jl. Margamukti No. 93 Licin, Cimalaka, Sumedang, Jawa Barat 45322, Indonesia

*popisopiah@upi.edu

ABSTRAK

Masa Kehamilan menyebabkan calon ibu mengalami berbagai perubahan baik fisik maupun psikologis yang dapat mempengaruhi kesehatan sang ibu dan janin yang sedang berkembang. Perubahan fisik pada ibu hamil sendiri meliputi perubahan pada ukuran tubuh, bentuk payudara, pigmentasi kulit, serta pembesaran abdomen. Selain perubahan fisik, terdapat pula perubahan psikologis yang dialami ibu hamil, salah satu dampak dari perubahan psikologis yaitu kecemasan. Masalah psikologi seperti stres dan cemas ini harus dihilangkan karena dengan tingginya tingkat stres yang dialami dapat mengakibatkan tidak maksimalnya perkembangan janin. Untuk mengatasi stres ini dilakukan prenatal yoga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas yoga dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil dalam menjalani proses kehamilan dan persiapan kelahiran. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah literature review dengan rentang jurnal 5 tahun terakhir (2019-2024). Hasil dari penelitian ini adalah prenatal yoga efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan dan stres pada ibu hamil karena Prenatal yoga memiliki tiga prinsip penting yaitu napas dengan penuh kesadaran, gerakan yang lembut dan perlahan serta relaksasi dan meditasi. Napas yang dalam dan teratur bersifat menyembuhkan dan menenangkan. Melalui teknik pernapasan yang benar, ibu akan lebih dapat mengontrol pikiran, tubuhnya dan dengan relaksasi dan meditasi, seluruh tubuh dan pikiran ibu dalam kondisi rileks, tenang dan damai.

Kata kunci: kecemasan; kehamilan; prenatal yoga; psikologi; wanita hamil

MINDFULNESS THERAPY THROUGH YOGA TO LOWER THE STRESS LEVEL OF PREGNANT WOMEN

ABSTRACT

The period of pregnancy causes the expectant mother to undergo changes both physical and psychological that can affect the mother's health and the developing fetus. Physical changes in the expectant mother include changes in her body size, breast shape, pigmentation of the skin, and abdominal enlargement. Besides physical changes there are also psychological changes experienced by an expectant mother, one of the effects of psychological changes called anxiety. These psychological issues such as stress and anxiety must be eliminated because high levels of stress can result in a person's not maximum development of the fetus. Yoga prenatal prenatal prenatal. The study aims to know the effectiveness of yoga in reducing maternal anxiety in the process of pregnancy and delivery. The method used in this study is the literature review with the journal span of the last 5 years (2019-2024). The results of this study are that yoga prenatal is effective at lowering levels of anxiety and stress in pregnant mothers because yoga prenatal has the three essential principles of conscious breathing, gentle and slow motion and relaxation and meditation. Deep, regular breathing is both healing and soothing. Through proper breathing techniques, the mother will be better able to control her mind, her body and with relaxation and meditation, her whole body and mind in a state of relaxation, calm and peaceful.

Keywords: anxiety; pregnancy; prenatal yoga; psychology; pregnant women

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan fase penting dalam kehidupan seorang wanita yang dimulai dari konsepsi hingga kelahiran janin. Lamanya kehamilan yang normal adalah sekitar 280 hari atau 40 minggu, yang dihitung dari hari pertama haid terakhir (Cunningham, 2013). Selama periode ini, ibu hamil mengalami berbagai perubahan baik fisik maupun psikologis yang dapat mempengaruhi kesehatan sang ibu dan janin yang sedang berkembang. Dampak dari perubahan fisik pada kesehatan ibu hamil sendiri ialah perubahan pada ukuran tubuh, bentuk payudara, pigmentasi kulit, serta pembesaran abdomen. Selain perubahan fisik, terdapat pula perubahan psikologis pada ibu hamil, salah satu dampak dari perubahan tersebut yaitu kecemasan.

Kecemasan adalah salah satu kondisi psikologis yang umum dialami oleh ibu hamil, terutama menjelang proses persalinan. Penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil, khususnya pada trimester ketiga, cenderung mengalami tingkat kecemasan yang tinggi akibat berbagai faktor, seperti perubahan hormonal, kekhawatiran terhadap kesehatan janin, dan pengalaman melahirkan sebelumnya (Janiwarty & Peter, 2013). Kecemasan ini dapat dibagi menjadi dua kategori utama: kecemasan psikologis, yang ditandai dengan gejala emosional seperti tegang dan khawatir, serta kecemasan fisiologis yang berpengaruh pada kondisi fisik, seperti jantung berdebar dan mual (Batara, 2010).

Data prevalensi menunjukkan bahwa banyak ibu hamil mengalami kecemasan. Di Indonesia, sekitar 33,93% ibu hamil mengalami stres pada trimester ketiga, dan 47,7% melaporkan stres berat menjelang persalinan (Rosydah et al., 2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil termasuk usia, paritas, pendidikan, dan dukungan sosial. Misalnya, ibu yang berusia kurang dari 20 tahun atau lebih dari 35 tahun berada dalam kategori kehamilan berisiko tinggi, yang dapat meningkatkan kecemasan (Susanti, 2008).

Kecemasan yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental ibu serta janin. Ibu hamil yang mengalami kecemasan berisiko lebih tinggi untuk melahirkan bayi prematur dan mengalami komplikasi selama kehamilan (Islami et al., 2021). Oleh karena itu, penting untuk menerapkan intervensi yang efektif untuk mengurangi kecemasan ini.

Salah satu pendekatan yang menjanjikan adalah yoga prenatal, yang dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan selama kehamilan. Yoga tidak hanya berfungsi sebagai latihan fisik, tetapi juga sebagai metode relaksasi yang dapat meningkatkan kesehatan mental ibu hamil (Sulistiyaningsih & Rofika, 2020). Hasil penelitian (Simanjuntak & Galaupa, 2023) tentang efektivitas senam hamil yoga terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III menunjukkan bahwa terdapat selisih rata-rata penurunan kecemasan dengan uji paired sampel test sebelum dan sesudah senam hamil yoga pada hari pertama sebanyak 6,86%, pada hari kedua sebanyak 3,60% dan pada hari ketiga sebanyak 1,46% dengan analisis bivariat menunjukkan nilai P value = 0,000, sehingga hal ini menunjukkan terdapat perbedaan penurunan kecemasan pada hari pertama dan hari ketiga sebelum dan sesudah diberikan senam hamil yoga. Berdasarkan literatur yang didapatkan dan tercantum di atas, senam prenatal yoga merupakan solusi yang tepat dan relevan dengan permasalahan yang kami angkat. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas yoga dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil dalam menjalani proses kehamilan dan persiapan kelahiran.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *literature review* dengan teknik pengumpulan data menggunakan *database Google scholar* (n=97), *Pubmed* (n=20) dan *Publish or Perish* (n=11) dengan kata kunci “kecemasan, kehamilan, prenatal yoga, psikologi, wanita hamil”. Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris merupakan kriteria inklusi yang ditetapkan pada penelitian ini, artikel berbentuk *fulltext*, artikel yang dipublikasikan 5 tahun kebelakang yaitu dari 2018-2023, isi artikel sesuai topik dan tujuan penelitian. Langkah awal pengumpulan data dengan memasukkan kata kunci pada *database*. Kemudian peneliti melakukan analisis dan sintesis hasil studi penelitian serta keterkaitan dengan penelitian artikel. Fokus utama dilakukan dengan beberapa proses seperti identifikasi jurnal-jurnal yang didapatkan berdasarkan kata kunci dengan jumlah 128 jurnal, kemudian jurnal tersebut dikaji, dan dilakukan evaluasi, dan tahap terakhir adalah menafsirkan semua penelitian yang tersedia dan mendapatkan 8 jurnal yang memenuhi kriteria.

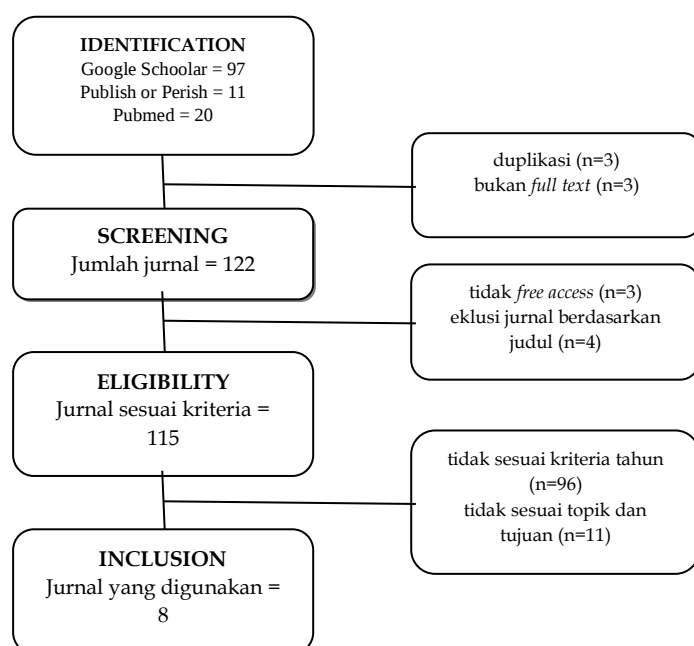


Diagram 1. Diagram Flow PRISMA

HASIL

Tabel 1.
Analisis Artikel

No	Judul Jurnal	Penulis	Tahun Terbit	Akreditasi	Publisher
1.	Pengaruh Yoga Prenatal dengan Kesiapan Psikologis Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan di Klinik Bidan Suryani	Ica Fauziah Harahap, Melia Sintia Mutiara Pohan, Riska Yanti Harahap, Ramdhani Nainggolan	2023	Sinta 5	Jurnal Kesehatan Tambusai
2.	Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kenyamanan Ibu Hamil Trisemester III	Patiyah, Bunga Tiara Carolin, Sri Dinengsih	2021	Sinta 3	Jurnal Ilmiah Kesehatan

3.	Hubungan Senam Yoga dengan Pengurangan Tingkat Stres pada Ibu Hamil untuk Meningkatkan Kebugaran di Desa Kayen Kabupaten Pati	Febyola Shiskhi Amanda, Suwi'i Ni'amah Salwa Annisaa	2023	Sinta 4	Jurnal Penelitian Pengabdian Bidan
4.	Efektifitas Yoga dengan Kecemasan Ibu Hamil di Klinik Pratama Matahari	Yunida Turisna Octavia, Julia Mahdalena Siahaan, Ernawati Barus	2023	Sinta 4	Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia
5	<i>Prenatal Yoga</i> terhadap Tingkat Kesehatan Mental Ibu Hamil	Yayuk Puji Lestari, Ika Frisila	2023	Sinta 4	Media Informasi
6	<i>Prenatal Yoga</i> Mengurangi Kecemasan Ibu Hamil Primi Gravida dalam Menghadapi Persalinan	Islah Wahyuni, Desi Nindya Kirana, Susani Hayati	2023	Sinta 3	<i>Journal of Midwifery Science</i>
7	Pengaruh <i>Prenatal Yoga</i> terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil: <i>Literature Review</i>	Muliatul Jannah, Tri Retna Ningsih	2021	Sinta 4	Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan
8	Pengaruh <i>Prenatal Yoga</i> dalam Mengurangi Kecemasan pada Kehamilan	Cindy Ria Aprilia Putri, Lisa Trina Arlym, Yocki Yuanti	2022	Sinta 4	Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi

Pada artikel pertama dengan metode quasi eksperimen membahas salah satu metode alternatif yang dapat digunakan untuk meningkatkan kenyamanan dan mengurangi kecemasan yaitu dengan prenatal yoga. Prenatal yoga (yoga bagi kehamilan) merupakan modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan dengan kondisi fisik wanita hamil yang dilakukan dengan intensitas yang lebih lembut dan perlahan. Prenatal yoga memiliki tiga prinsip penting yaitu napas dengan penuh kesadaran, gerakan yang lembut dan perlahan serta relaksasi dan meditasi. Nafas yang dalam dan teratur bersifat menyembuhkan dan menenangkan. Melalui teknik pernapasan yang benar, ibu akan lebih dapat mengontrol pikiran, tubuhnya dan dengan relaksasi dan meditasi, seluruh tubuh dan pikiran ibu dalam kondisi rileks, tenang dan damai. Dalam penelitian menyebutkan bahwa pranayama dan relaksasi memiliki efek positif yang signifikan dalam menurunkan kecemasan.

Hasil artikel kedua dengan metode quasi experimental yaitu mengenai gerakan yoga yang dilakukan dengan pernafasan dalam sehingga meningkatkan aliran oksigen ke otak sehingga dapat mengurangi kecemasan, depresi, gangguan psikologis dan gejala nyeri. Prenatal yoga merupakan kombinasi gerakan senam hamil dengan gerakan yoga antenatal yang terdiri dari gerakan pernafasan (pranayama), posisi (mudra), meditasi dan relaksasi yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan persalinan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Gustina & Nurbaiti (2019), terdapat penurunan keluhan pada ibu hamil setelah dilakukan prenatal yoga care seperti sakit pinggang bagian bawah sebanyak 21 ibu hamil menjadi 15 ibu hamil. Menurut asumsi peneliti, banyaknya ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia kehamilan hingga aktivitas yang dilakukan ibu hamil, sehingga senam prenatal yoga dapat dijadikan alternatif untuk membantu mengurangi ketidaknyamanan selama hamil serta petugas kesehatan yang kompeten dapat memberikan pelayanan secara maksimal kepada ibu hamil.

Hasil jurnal ketiga dengan metode survei analitik tentang stres saat kehamilan. Stres kehamilan adalah salah satu fenomena yang dialami oleh setiap ibu khususnya ibu yang pertama kali mengalami kehamilan (primigravida) yang dipicu oleh adanya prasangka-prasangka buruk yang akan menimpa dirinya. Faktor psikologis yang terjadi pada ibu hamil tersebut dipengaruhi oleh berbagai hal yaitu adanya stresor baik internal maupun eksternal, dukungan keluarga, substansi abuse dan partner abuse. Berlatih prenatal yoga pada masa ini merupakan salah satu solusi selfhelp yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan bahkan pengasuhan anak. Senam yoga pada tahap prenatal ibu hamil membantu fokus ibu hamil dalam pengaturan ritme nafas, yang tetap berfokus pada perasaan nyaman, aman dan tenang yang dirasakan ibu hamil dalam berlatih (Rusmita et al., 2015). Latihan yoga yang dilakukan diantaranya mencakup berbagai relaksasi, mengatur postur, olah napas dan meditasi selama satu jam setiap hari.

Dalam penelitian artikel keempat dengan metode cross-sectional ini berdasarkan pengkajian diantara beberapa metode untuk mengurangi kecemasan didapatkan bahwa yoga memiliki hasil yang signifikan untuk memperbaiki kecemasan sehingga outcome pada ibu dan janinnya lebih baik. Hasil penelitian ini adalah sebelum mengikuti yoga ditemukan sekitar 68,8% tidak mengalami kecemasan, 25% mengalami kecemasan ringan, sedangkan kecemasan sedang 7% dan kecemasan berat 0%. Setelah dilakukannya yoga pada ibu hamil menunjukkan pada responden setelah dilakukannya yoga ditemukan sekitar 88% tidak mengalami kecemasan, 12% mengalami kecemasan ringan, sedangkan kecemasan sedang dan kecemasan berat 0%. Hasil analisis pada penelitian ini memang tidak menunjukkan perbedaan berarti namun jika melihat jumlah responden sebelum mengikuti yoga dan sesudah mengikuti yoga dengan kecemasan maka dapat dilihat bahwa responden sesudah mengikuti yoga lebih sedikit yang mengalami kecemasan dibandingkan dengan responden sebelum mengikuti yoga.

Hasil dari artikel kelima dengan metode eksperimen yang menjelaskan mengenai kecemasan pada ibu hamil yang akan menghadapi proses persalinan. Sebagian besar ibu hamil sering mengalami ketakutan dan cemas akan hal itu. Dalam artikel ini menyebutkan bahwa pentingnya prenatal yoga sebagai intervensi untuk meningkatkan kesehatan mental ibu hamil, khususnya dalam mengurangi kecemasan dan depresi. Kesehatan mental selama kehamilan sangat penting, karena ibu hamil sering mengalami kekhawatiran terkait kesehatan dan keselamatan janin yang dapat memicu kecemasan dan depresi. Hasil analisis dengan menggunakan metode desain eksperimental dengan pendekatan posttest-only control menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam kesehatan mental antara kedua kelompok. Pada kelompok yang mengikuti kelas prenatal yoga, tingkat kecemasan memiliki p-value sebesar 0,002, dan tingkat depresi memiliki p-value sebesar 0,007. Ini menunjukkan bahwa ibu hamil yang berpartisipasi dalam kelas prenatal yoga memiliki kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang tidak.

Hasil dari artikel keenam dengan metode quasi eksperiment dengan rancangan one group pre dan pos test sebelum dan setelah dilakukan latihan prenatal yoga. Artikel ini membahas pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil, khususnya bagi ibu hamil yang sedang memasuki trimester III. Kecemasan selama kehamilan dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik ibu serta pengalaman persalinan. Penelitian ini melibatkan 12 responden yang merupakan ibu hamil primigravida. Mereka mengikuti empat sesi yoga prenatal yang masing-masing berdurasi satu jam. Tingkat kecemasan diukur menggunakan Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS) sebelum dan setelah sesi yoga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan tingkat sedang sebelum mengikuti latihan yoga. Setelah empat sesi yoga, terjadi penurunan signifikan dalam tingkat

kecemasan dengan nilai $p = 0,000$. Ini menunjukkan bahwa prenatal yoga efektif dalam mengurangi kecemasan.

Hasil artikel ketujuh dengan metode yang digunakan adalah penelitian kajian literatur dengan mengumpulkan data dari dua database, yaitu PubMed dan Google Scholar. Hasil dari kajian literatur menunjukkan bahwa memiliki pengaruh signifikan dalam mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil. Responden dalam beberapa studi melaporkan tingkat kepuasan yang tinggi terhadap intervensi yoga dan tidak mengalami efek samping yang merugikan. Yoga dianggap sebagai metode yang aman dan efektif untuk meningkatkan kesehatan mental ibu hamil. Penulis mengemukakan bahwa yoga tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik, tetapi juga dapat meningkatkan kesejahteraan mental. Yoga membantu ibu hamil untuk lebih rileks, meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas, serta mengurangi stres. Penulis juga mencatat bahwa yoga dapat menjadi alternatif pengobatan non-farmakologis yang layak bagi ibu hamil yang mengalami kecemasan dan depresi.

PEMBAHASAN

Kehamilan merupakan suatu keadaan fisiologis, Meskipun kehamilan adalah kondisi fisiologis, diagnosisnya penting (Saifuddin, 2010). Pembuahan untuk melanjutkan keturunan yang terjadi secara alami dan menghasilkan janin yang tumbuh di dalam rahim ibu dikenal sebagai kehamilan. Masa kehamilan adalah masa konsepsi hingga kelahiran janin. Menurut (Cunningham, 2013). lamanya kehamilan yang normal adalah 280 hari, atau 40 minggu, 9 bulan, 7 hari. Pada setiap masa kehamilan ibu akan mengalami beberapa perubahan, baik perubahan fisik maupun perubahan psikologis yang cukup spesifik sebagai reaksi dari apa yang ia rasakan pada masa kehamilan. Perasaan ini dipengaruhi oleh karakteristik ibu hamil itu sendiri.

Karakteristik ibu hamil

Karakteristik pada ibu hamil mencakup beberapa perubahan baik perubahan fisik maupun psikologis. Perubahan fisik pada ibu hamil sendiri melibatkan beberapa sistem yang disebabkan oleh efek khusus dari hormon. Perubahan ini terjadi dalam rangka persiapan perkembangan janin, menyiapkan tubuh ibu untuk bersalin, perkembangan payudara untuk pembentukan atau produksi air susu ibu selama masa nifas. Perubahan fisik pada ibu hamil yang umum terjadi yakni perubahan pada ukuran tubuh, bentuk payudara, pigmentasi kulit, serta pembesaran abdomen secara keseluruhan membuat tubuh ibu hamil tampak jelek sehingga menimbulkan rasa tidak percaya diri pada ibu hamil dan juga menimbulkan ketidaknyamanan dan kekhawatiran bagi sebagian besar ibu hamil (Rukiyah, 2014). Selain perubahan fisik, ada pula perubahan psikologis. Perubahan psikologis pada ibu hamil sendiri meliputi stress, depresi, dan kecemasan.

Permasalahan kehamilan

Permasalahan psikologis seperti stress, depresi dan juga kecemasan menjadi permasalahan yang banyak diperbincangkan oleh masyarakat karena dampaknya yang besar terhadap janin yang dikandung oleh ibu hamil. Menurut (Farrell, 2016), stres adalah salah satu reaksi atau respon psikologis yang dimiliki seseorang ketika mereka dihadapkan pada situasi yang menurut mereka telah melampaui batas kemampuan mereka atau sulit untuk ditangani. Stimulasi eksternal yang berpotensi berdampak pada kesehatan fisik atau mental seseorang dapat menyebabkan stres. Stresor adalah stimulasi yang menimbulkan stres. Menurut (Varcarolis & Halter, 2010), stresor adalah masukan fisik atau psikologis yang tidak sinkron dengan fungsi tubuh dan memerlukan adaptasi. Menurut penelitian terhadap primigravida di Indonesia, 33,93% dari mereka melaporkan merasa stres. Menurut penelitian yang berbeda,

wanita hamil normal yang akan melahirkan melaporkan stres ringan pada 35,4% kasus, stres sedang pada 16,9%, dan stres berat pada 47,7% kasus. Selain stres, kecemasan pula menjadi permasalahan psikologis yang turut memberikan pengaruh besar terhadap ibu hamil. Kecemasan adalah reaksi yang mengindikasikan adanya bahaya dan memperingatkan seseorang 'dari dalam' bahwa ada sesuatu yang salah dan mereka mungkin kehilangan kendali atas situasi tersebut. Selain rasa takut akan sesuatu yang terjadi pada diri sendiri, kecemasan juga disebabkan oleh rasa bersalah yang diakibatkan oleh suatu tindakan yang dilakukan sehingga menghasilkan sesuatu yang tidak diharapkan (Sondakh, 2013).

Para ahli membedakan antara dua jenis kecemasan, yaitu: 1) Psikologis; yaitu kecemasan yang muncul sebagai gejala psikologis, seperti ketegangan, kekhawatiran, kebingungan, sulit untuk berkonsentrasi, perasaan tidak menentu, dan lain sebagainya, 2) Fisiologis; yaitu kecemasan yang berdampak atau muncul sebagai gejala fisik, terutama pada sistem saraf, seperti rasa mual pada perut, insomnia atau kesulitan tidur, gemetar, jantung berdebar, dan lain sebagainya. Menurut buku *Fears and Phobia*, kecemasan dapat diklasifikasikan secara luas ke dalam tiga jenis yaitu kecemasan yang mengambang bebas, kecemasan fobia, dan kecemasan normal (Batara, 2010). Seorang ibu biasanya lebih cenderung mengalami keputusasaan, kekecewaan, kecemasan, penolakan terhadap kehamilannya, dan ketidakbahagiaan atas perubahan yang terjadi selama kehamilan selama trimester pertama. Kesehatan mental ibu tampaknya mulai stabil selama trimester kedua dan mulai menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi saat hamil. Dibandingkan dengan trimester sebelumnya, trimester ketiga menunjukkan perubahan yang lebih kompleks dan signifikan pada psikologi ibu. Hal ini dikarenakan ibu menjadi lebih sadar akan pertumbuhan janin di dalam tubuhnya, yang menyebabkan sejumlah ketakutan tumbuh. Ibu menjadi lebih khawatir akan kehidupan bayinya, kondisi bayinya, dan kesehatannya sendiri (Janiwarty & Peter, 2013). Permasalahan psikologis pada ibu hamil harus segera ditangani agar tidak menimbulkan komplikasi yang serius yang dapat berpengaruh terhadap fisik dan psikis sang ibu serta janin yang dikandungnya seperti keguguran dan bayi yang lahir secara prematur.

Asuhan keperawatan permasalahan psikologis atau psikososial

Maka dari itu, dibutuhkan asuhan keperawatan yang tepat untuk menangani permasalahan psikologis yang terjadi pada ibu hamil agar tidak terjadi komplikasi serius. Praktik asuhan keperawatan yang bisa digunakan untuk mengatasi masalah psikososial pada ibu hamil ini bisa dilakukan dengan cara seperti kelas persiapan kehamilan, yoga, dan meditasi digunakan untuk meningkatkan tingkat kesehatan psikososial ibu hamil serta memastikan tingkat keterikatan prenatal yang memadai (Reis & Alligood, 2014). Selain kelas persiapan kehamilan, yoga, dan meditasi, ada beberapa praktik lain yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah psikososial pada ibu hamil. Adanya teman yang sedang sama-sama hamil dan melakukan aktivitas prenatal yoga dapat membantu ibu hamil merasa tidak sendirian dan mendapatkan dukungan emosional dari anggota kelompok yang mengalami situasi serupa. Cara lain untuk menangani permasalahan psikologi pada ibu hamil juga dapat dilakukan dengan terapi CBT. Terapi CBT bermanfaat dalam membantu ibu hamil mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang dapat mempengaruhi kesehatan psikososialnya. Pola pikir negatif seperti kecemasan tentang kehamilan atau persalinan dapat diminimalisir dengan bantuan terapis profesional (Faruk & Mehmet, 2021).

Terapi prenatal yoga

Prenatal yoga merupakan modifikasi dari senam yoga dasar yang disesuaikan gerakannya dengan kondisi ibu hamil. Yoga merupakan latihan yang melibatkan tubuh, pikiran, dan mental. Ini sangat bermanfaat bagi ibu hamil, terutama pada trimester II dan III kehamilan.

Gerakan yoga prenatal dilakukan dengan tempo lambat dan disesuaikan dengan kemampuan gerak ibu hamil (Sulistiyaningsih & Rofika, 2020). Yoga prenatal terdiri dari lima komponen, yaitu latihan fisik yoga, olah nafas (pranayama), posisi tubuh (mudra), meditasi, dan relaksasi mendalam. Unsur relaksasi dan meditasi dalam yoga dikatakan dapat membantu menurunkan kecemasan. Menurut (Errol R et al., 2019). melakukan yoga secara teratur dapat meningkatkan kelenturan otot panggul, pelvik, dan ligamen. Pratignyo dalam (Dewie & Kaparang, 2020). Gerakan yoga prenatal bermanfaat untuk memperdalam nafas, menurunkan adrenalin, merelaksasi ketegangan otot, meningkatkan daya tahan tubuh, melancarkan peredaran darah, mengeluarkan endorfin, mengurangi stres dan ketegangan, serta memberi rasa tenang dan nyaman sehingga ibu lebih siap menghadapi persalinan. Yoga selama kehamilan juga dapat mengurangi risiko perdarahan saat persalinan atau setelahnya, karena dapat menurunkan tingkat stres. Tingkat pendidikan yang rendah dapat menyebabkan seseorang mengalami stres dan kecemasan. Stres psikologis dipengaruhi oleh interaksi antara potensi stressor, status pendidikan, kondisi fisik, tipe kepribadian, faktor sosial budaya, usia, jenis kelamin, lingkungan, dan situasi (Smet dalam Bismala, 2017).

SIMPULAN

Prenatal yoga efektif menurunkan tingkat stres pada ibu hamil dalam menghadapi masa kehamilan dan menyiapkan proses persalinan. Prenatal yoga atau yoga bagi kehamilan merupakan modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan dengan kondisi fisik wanita hamil yang dilakukan dengan intensitas yang lebih lembut dan perlahan. Prenatal yoga memiliki tiga prinsip penting yaitu napas dengan penuh kesadaran, gerakan yang lembut dan perlahan serta relaksasi dan meditasi. Nafas yang dalam dan teratur bersifat menyembuhkan dan menenangkan. Melalui teknik pernapasan yang benar, ibu akan lebih dapat mengontrol pikiran, tubuhnya dan dengan relaksasi dan meditasi, seluruh tubuh dan pikiran ibu dalam kondisi rileks tenang dan damai. Dalam penelitian menyebutkan bahwa pranayama dan relaksasi memiliki efek positif yang signifikan dalam menurunkan kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanda, F. S., Suwi'i, Ni'amah, S., & Annisaa, S. (2023). Hubungan Senam Yoga dengan Pengurangan Tingkat Stres pada Ibu Hamil untuk Meningkatkan Kebugaran di Desa Kayen Kabupaten Pati. *Jurnal Penelitian Pengabdian Bidan*, 1(1), 7–14.
- Batara, P. (2010). *Solusi Cerdas Mengatasi Cemas* (1st ed.). ST Book.
- Batubara, J. R. (2016). Adolescent Development (Perkembangan Remaja). *Sari Pediatri*, 12(1), 21. <https://doi.org/10.14238/sp12.1.2010.21-9>
- Cunningham, F. G. (2013). *Obstetri Williams* (23rd ed., Vol. 1). EGC.
- Dewie, A., & Kaparang, M. J. (2020). Efektivitas Deep Back Massage dan Massage Endorfin terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif di BPM Setia. *Poltekita : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(1), 43–49. <https://doi.org/10.33860/jik.v14i1.85>
- Duana, M., Siregar, S. M. F., Anwar, S., Musnadi, J., Husna, A., & Nursia N, L. E. (2022). Dampak Pernikahan Dini Pada Generasi Z Dalam Pencegahan Stunting. *COMSEP: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 195–200. <https://doi.org/10.54951/comsep.v3i2.292>
- Errol R, N., Carolyn M, Z., David A, M., & David L, K. (2019). *Evidence-Based Obstetrics and Gynecology*. (1st ed.). Wiley-Blackwell.
- Farrell, M. (2016). *Smeltzer and Bare's Textbook of Medical-Surgical Nursing: Volume 1 And 2*. Lippincott Williams & Wilkins.

- Faruk, A., & Mehmet, B. (2021). The role of professional therapists in minimizing negative mindset towards pregnancy and childbirth: A literature review. *Journal of Psychology and Mental Health*, 10(3), 235-248.
- Fauziah P, L., Urip Purwono, R., & Abdurachman, M. (2016). *Efektivitas Latihan Yoga Prenatal Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Primigravida Trimester III*. Universitas Padjajaran.
- Gustina & Nurbaiti. (2019). Pengaruh Prenatal Care Yoga Terhadap Pengurangan Keluhan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(2).
- Harahap, I. F., Pohan, M. S. M., Harahap, R. Y., & Nainggolan, R. (2023). Pengaruh Yoga Prenatal dengan Kesiapan Psikologis Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan di Klinik Bidan Suryani. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(2).
- Herdiani, T. N., & Mutiara, V. S. (2023). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Di Pmb Puskesmas Pasar Kepahiang. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 57–65. <https://doi.org/10.47560/keb.v12i1.490>
- Islami, I., Nasriyah, N., & Asiyah, N. (2021). Perbedaan Skor Kecemasan Ibu Hamil Selama Pandemi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 12(1), 164. <https://doi.org/10.26751/jikk.v12i1.924>
- Janiwarty, B., & Peter, H. Z. (2013). *Pendidikan Psikologi untuk Bidan Suatu Teori dan Terapannya* (1st ed.). Rapha Publishing.
- Jannah, M., & Ningsih, T. retna. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil: Literature Review. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 12(2), 279. <https://doi.org/10.26751/jikk.v12i2.1046>
- Khajuria, A., Kumar, A., Joshi, D., & Kumaran, S. S. (2023). Reducing Stress with Yoga: A Systematic Review Based on Multimodal Biosignals. *International Journal of Yoga*, 16(3), 156–170. https://doi.org/10.4103/ijoy.ijoy_218_23
- Kurnia Widya Wati, N. W., Supiyati, S., & Jannah, K. (2018). Pengaruh Senam Yoga terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis dalam Menghadapi Persalinan di BPM Lasmitasari, S.ST. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 14(1), 39. <https://doi.org/10.24853/jkk.14.1.39-47>
- Lestari, Y. P., & Friscila, I. (2023). Prenatal Yoga terhadap Tingkat Kesehatan Mental Ibu Hamil. *Media Informasi*, 19(1), 97–102. <https://doi.org/10.37160/bmi.v19i1.60>
- Manuaba, I. B. G. (2010). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB Untuk Pendidikan Bidan*. Buku Kedokteran EGC.
- Marwah, D. S., Zata, K. N., Naufal, M., Fadhillah, M. I., & Fithri, N. K. (2023). Literature Review: Analisis Faktor Yang Berhubungan dengan Tingkat Stres Ibu Hamil Dan Implikasinya Pada Kesehatan Janin. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 10(8), 2578–2587. <https://doi.org/10.33024/jikk.v10i8.10281>
- Patiyah, P., Carolin, B. T., & Dinengsih, S. (2021). Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kenyamanan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(2), 174–183. <https://doi.org/10.37012/jik.v13i2.463>
- Pearce, E. C. (2009). *Anatomi dan Fisiologi untuk Paramedic*. (33rd ed.). PT Gramedia Pustaka Utama.
- Putri, C. R. A., Arlym, L. T., & Yuanti, Y. (2022). Pengaruh Prenatal Yoga dalam Mengurangi Kecemasan pada Kehamilan: Systematic Literature Review. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(1), 81. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i1.449>

- Reis, P. J., & Alligood, M. R. (2014). Prenatal Yoga in Late Pregnancy and Optimism, Power, and Well-Being. *Nursing Science Quarterly*, 27(1), 30–36. <https://doi.org/10.1177/0894318413509706>
- Rinata, E., & Andayani, G. A. (2018). Karakteristik ibu (usia, paritas, pendidikan) dan dukungan keluarga dengan kecemasan ibu hamil trimester III. *MEDISAINS*, 16(1), 14. <https://doi.org/10.30595/medisains.v16i1.2063>
- Rohmawati, N., Agusfar, A. Z., Amelia, D., Restianingrum, M., Damayanti, R., Mudjiati, I., Mangaweang, L. R., Helena, K., Simatupang, M. T., Levina, L., Yudopuspito, T., Karolina, S., Meutia Sari, D., Bahar, A., Liyanto, E., Syahrizal, B. M., Widowati, K., Hermawan, L. C., Yusuf, M., ... Katherini Adhi, E. (2020). *Pedoman pelayanan antenatal terpadu. Kementerian Kesehatan RI* (3rd ed.). Kementrian Kesehatan RI.
- Rosydh, I., Hernawaty, T., & Rafiyah, I. (2019). The Impact of Early Marriage on Pregnancy: Young Women's Knowledge. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 2(2). <https://doi.org/10.36780/jmcrh.v2i2.66>
- Rukiyah, A. Y. (2014). *Asuhan Kebidanan* (1st ed.). Trans Info Media.
- Rusmita, E., Kesehatan, P., Au, T., & Bandung, C. (2015). PENGARUH SENAM HAMIL YOGA TERHADAP KESIAPAN IBU HAMIL MENGHADAPI PERSALINAN DI RSIA LIMIJATI BANDUNG. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, III(2).
- Saifuddin, A. B. (2010). *Ilmu Kebidanan* (4th ed.). Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Simanjuntak, F. N., & Galaupa, R. (2023). Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Kelas Ibu Hamil Posyandu Dahlia. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 8(4).
- Sindhu, P. A. (2014). *Yoga untuk Kehamilan Edisi yang Diperkaya; Sehat, Bahagia Dan Penuh Makna*. Bandung: Qanitha.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan / Penulis, Bart Smet*. Grasindo.
- Sondakh, J. J. S. (2013). *Asuhan Kebidanan Persalinan & Bayi Baru Lahir*. Erlangga.
- Sulistiyaningsih, S. H., & Rofika, A. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 12(01), 34. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v12i01.363>
- Susanti, N. N. (2008). *Psikologi Kehamilan*. EGC.
- Uguz, F., & Ak, M. (2021). Cognitive-behavioral therapy in pregnant women with generalized anxiety disorder: a retrospective cohort study on therapeutic efficacy, gestational age and birth weight. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 43(1), 61–64. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2019-0792>
- Varcarolis, E. M., & Halter, M. J. (2010). *Foundations Of Psychiatric Mental Health Nursing Clinical Approach*. (6th ed.). Saunders.
- Wahyuni, I., Kirana, D. N., & Hayati, S. (2023). Prenatal Yoga Mengurangi Kecemasan Ibu Hamil Primi Gravida Dalam Menghadapi Persalinan. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 7(2), 129–137. <https://doi.org/10.36341/jomis.v7i2.3387>