



Analisis Layanan *Home Care* dengan Senam Yoga dalam Menangani Kecemasan pada Ibu Hamil di Kabupaten Bulukumba

Erniawati

Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba

Ariani

Stikes Bina Generasi Polewali

Husnul Khatimah

Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba

Kurniati Akhfar

Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba

Korespondensi penulis: erniawati78@gmail.com

Abstract. *Pregnancy is a period when pregnant women experience physiological and psychological changes. Physical changes that occur during pregnancy can cause complaints or discomfort during pregnancy, which include physical discomfort during pregnancy including back pain, low back pain, difficulty sleeping at night/insomnia, and leg cramps. Meanwhile, psychological discomfort that can occur in pregnant women is anxiety and fear of facing the birth process. Anxiety is one of the psychological changes in the third trimester because it is getting closer to the birth process. Resulting in excessive anxiety during pregnancy can trigger abortion, premature birth, low birth weight, fetal defects, fetal growth retardation, and postpartum depression. Three out of five third trimester pregnant women who were encountered experienced anxiety approaching labor, namely sleep disturbances. Practicing yoga during pregnancy is a useful solution as a self-help medium that will reduce discomfort during pregnancy and help with the birthing process. When pregnancy enters the third trimester, the mother will experience increasingly serious and intense anxiety in dealing with the birth process.*

Keywords: *Yoga; Anxiety; Pregnancy, Home; Care*

Abstrak. Kehamilan merupakan masa di mana ibu hamil mengalami perubahan fisiologis dan psikologis. Perubahan fisik yang terjadi selama kehamilan dapat menyebabkan terjadinya keluhan atau ketidaknyamanan dalam kehamilan, yang termasuk dalam ketidaknyamanan fisik selama kehamilan di antaranya adalah nyeri punggung, nyeri pinggang, sulit tidur di malam hari/ insomnia, dan kram pada kaki. Sedangkan ketidaknyamanan psikologis yang dapat terjadi pada ibu hamil yaitu kecemasan dan rasa takut menghadapi proses persalinan. Kecemasan merupakan salah satu perubahan psikologis pada Trimester ketiga karena semakin dekatnya menuju proses persalinan. Mengakibatkan kecemasan berlebih pada kehamilan dapat memicu kejadian aborsi, kelahiran prematur, berat bayi lahir rendah, cacat janin, retardasi pertumbuhan janin, serta depresi postpartum. Tiga dari lima ibu hamil Trimester ketiga yang ditemui mengalami kecemasan mendekati persalinan yaitu adanya gangguan tidur. Berlatih yoga pada saat hamil merupakan salah satu solusi yang bermanfaat sebagai media selfhelp yang akan mengurangi ketidaknyamanan selama masa kehamilan, membantu proses persalinan. Ketika kehamilan memasuki Trimester ketiga ibu akan mengalami kecemasan yang semakin serius dan intensif dalam menghadapi proses kelahiran.

Kata kunci: *Yoga; Kecemasan; Kehamilan, Home; Care*

LATAR BELAKANG

Selama kehamilan biasanya banyak sekali keluhan atau ketidaknyamanan yang sering terjadi pada ibu hamil. Salah satunya adalah nyeri punggung yang terjadi pada ibu hamil trimester ketiga. Kehamilan merupakan masa di mana ibu hamil mengalami perubahan

fisiologis dan psikologis. Perubahan fisiologis yang terjadi tidak hanya pada organ reproduksi tetapi juga sistem kardiovaskuler, pernafasan, ginjal, integumen, muskuloskeletal, neurologi, pencernaan dan endokrin yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan selama kehamilan. Perubahan fisik dapat berupa mual muntah, sulit tidur atau insomnia, gingivitis dan epulsi, sesak nafas, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, nyeri punggung, konstipasi, varises, mudah lelah, kontraksi Braxton hicks, kram kaki, edema pergelangan kaki (Darwitri & Rahmadona, 2022). Sedangkan untuk perubahan psikologi meliputi: kesiapan orang tua menantikan kelahiran anak, kecemasan ibu terhadap keselamatan diri dan anaknya, rasa takut terhadap nyeri, kekhawatiran perilaku dan kemungkinan kehilangan kendali saat persalinan (Febryani, 2021).

Kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Penyebab kecemasan pada masa kehamilan terutama pada kehamilan trimester ketiga dalam hal ini seperti rasa cemas dan takut mati, trauma kelahiran, perasaan bersalah atau berdosa dan ketakutan seperti ketakutan bayinya lahir cacat. Pada saat yang sama, ibu hamil juga merasakan kegelisahan mengenai kelahiran bayinya dan permulaan dari fase baru dalam hidupnya (Sarmita et al., 2021).

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi timbulnya ketidaknyamanan pada ibu hamil, misalnya usia kehamilan, hormonal, dan kondisi ibu saat hamil. Salah satu contoh ketidaknyamanan dalam kehamilan adalah nyeri punggung. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi timbulnya keluhan nyeri punggung selama kehamilan di antaranya perubahan postur tubuh, berat badan bertambah dan redistribusi ligament (Arummega et al., 2022).

Seiring dengan meningkatnya angka kelahiran bayi setiap tahunnya di Indonesia membuat bidan semakin banyak dibutuhkan oleh masyarakat. Tidak hanya untuk mengurus persalinan saja, bidan juga berperan dalam memberikan pelayanan KB (Keluarga Berencana) untuk pasangan suami istri serta imunisasi bagi para balita di puskesmas, rumah sakit dan lembaga kesehatan lainnya. Perbedaan antara bidan home care dengan bidan yang bekerja di salah satu fasilitas kesehatan tidak jauh berbeda. Hanya saja bidan home care dapat membantu langsung di rumah sehingga perawatan ibu dan anak semakin intensif.

Home care menjadi sebuah pilihan yang cukup baik sebagai salah satu model dalam pemberian pelayanan yang cepat, terjangkau yang akan memberikan dampak luas dalam peningkatan pelayanan kesehatan (Parellangi, 2018). Sasaran utama home care adalah ibu hamil trimester III. Asuhan di rumah dipersepsikan lebih hemat biaya, lingkungan rumah yang lebih

memberikan efek terapeutik, pemberdayaan keluarga dalam asuhan klien lebih optimal. Layanan tersebut diberikan sesuai kebutuhan ibu hamil yang direncanakan dan dikordinir oleh pemberi layanan. Adanya tugas akhir yang dilakukan oleh mahasiswa DIII Kebidanan dengan melakukan kunjungan rumah dapat membantu lebih dekat ke masyarakat bukan hanya mengetahui keadaan ibu tetapi juga keadaan keluarga dan lingkungan.

Salah satu pemberian layanan home care adalah senam yoga pada ibu hamil. Beberapa tindakan pencegahan yang dapat dilakukan selama kehamilan agar ibu dan janin berada dalam kondisi sehat serta nantinya terjadi proses persalinan normal yaitu olahraga ringan jalan pagi, aerobic, senam hamil, bersepeda statis, menari, dan yoga (Darwitri & Rahmadona, 2022). Berdasarkan sebuah penelitian yang dilakukan oleh (Rafika, 2018) terhadap 32 ibu hamil trimester III terdiri dari 16 orang sebagai kelompok intervensi dan 16 orang sebagai control, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan nilai rata-rata keluhan fisik responden antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Simpulan penelitian tersebut yaitu prenatal yoga efektif terhadap pengurangan keluhan fisik ibu hamil trimester III.

Berlatih yoga pada saat hamil merupakan salah satu solusi yang bermanfaat sebagai media selfhelp yang akan mengurangi ketidaknyamanan selama masa kehamilan, membantu proses persalinan dan bahkan mempersiapkan mental untuk masa-masa awal setelah melahirkan dan saat membesarkan anak. Beberapa manfaat yoga untuk ibu hamil secara fisik maupun psikis antara lain: a) membantu tubuh untuk tetap sehat, kuat, dan aktif. b) membantu mengurangi sakit pinggang serta meningkatkan keseimbangan tubuh. c) belajar teknik pernapasan. d) mudah beristirahat karena membantu tubuh menjadi lebih relaks. e) melatih diri dalam mempersiapkan area panggul untuk proses persalinan. f) menjalin ikatan mendalam dengan bayi. g) bersosialisasi dengan ibu hamil lainnya. h) mengurangi risiko terjadinya komplikasi saat kehamilan. i) menurunkan tekanan darah. j) menjaga berat badan (Febryani, 2021). Selain memberikan manfaat dalam mengurangi keluhan atau ketidaknyamanan fisik pada ibu hamil, yoga juga dapat mengurangi ketidaknyamanan psikologis. Telah banyak studi yang menjelaskan bahwa yoga memiliki keuntungan secara fisik dan psikologis untuk ibu hamil. Diantaranya yoga dapat mengurangi gangguan psikologis selama masa kehamilan, mengurangi depresi postpartum, mengurangi stress, kecemasan karena yoga secara alami dapat menurunkan respon stress berupa menurunnya detak jantung, menurunkan tekanan darah dan memudahkan pernafasan (Winarni & Nuryanti, 2020).

Sehingga adapun upaya yang bisa dilakukan untuk mengatasi keluhan nyeri punggung antara lain dengan melakukan prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan kombinasi gerakan

senam hamil dengan gerakan yoga antenatal yang terdiri dari gerakan penafasan (pranayama), posisi (mudra), meditasi dan relaksasi yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan persalinan. Prenatal yoga (yoga selama kehamilan) merupakan salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil (Rafika, 2018.)

Prenatal yoga bermanfaat dapat melenturkan otot-otot di sekitar tulang belakang, sehingga untuk mengatasi rasa ketidaknyamanan. Hal tersebut merupakan suatu tindakan yang disebut terapi non konvensional. Pengobatan non konvensional yang ditujukan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat meliputi upaya meningkatkan, mencegah, menyembuhkan penyakit dan memulihkan kesehatan yang diperoleh melalui pendidikan terstruktur dengan kualitas, keamanan dan efektifitas yang tinggi yang berlandaskan ilmu pengetahuan biomedik, yang belum diterima dalam kedokteran konvensional (Geawanty et al., 2021).

Latihan yoga saat ini banyak digunakan untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil, karena kemungkinan efek samping obat pada janin, ibu hamil tidak boleh mengonsumsi obat-obatan tanpa instruksi dari dokter kandungan (Rong et al., 2020). Yoga berasal dari bahasa Sanskerta yang artinya untuk memikul atau bergabung bersama. Definisi dan gerakan yoga ditemukan dalam kitab Yoga Sutra yang ditulis oleh Rsi Patanjali pada 3000 SM yang merupakan seorang guru besar dan fisioterapi India. Yoga merupakan kombinasi antara olah tubuh dan peregangan dengan nafas dalam dan meditasi. Yoga didesain untuk meregangkan otot dan menjaga fleksibilitas tulang belakang dan sendi. Yoga dilakukan dengan pernafasan dalam sehingga meningkatkan aliran oksigen ke otak sehingga dapat mengurangi kecemasan, depresi, gangguan psikologis dan gejala nyeri termasuk nyeri punggung bawah (Field, 2011). Faktor yang mempengaruhi ibu hamil mengikuti kelas prenatal yoga adalah (minat ibu hamil dalam mengikuti kelas prenatal yoga) antara lain adalah faktor dari dalam adalah kepercayaan diri, kepribadian, perasaan, persepsi dan faktor dari luar jenis kelamin, tingkat pengetahuan, tingkat pendidikan (Nurbaiti, 2019). Sehingga tujuan dilakukan prenatal yoga adalah untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan.

KAJIAN TEORITIS

Menurut DepKes RI (2017), Kehamilan adalah suatu proses pembuahan dalam rangka melanjutkan keturunan yang terjadi secara alami menghasilkan janin yang tumbuh dirahim ibu. Kehamilan merupakan masa dimulai saat konsepsi sampai lahirnya janin, lamanya hamil

normal 280 hari (40 minggu/9 bulan 7 hari). Kehamilan dapat memicu terjadinya perubahan pada fisiologi, psikologis dan biokimiawi pada ibu hamil.

Ada 3 bagian dalam kehamilan yaitu Trimester I berlangsung pada minggu pertama sampai minggu ke 12 kehamilan, Trimester II: berlangsung pada minggu ke 13 sampai minggu ke 27 kehamilan dan Trimester III: berlangsung pada minggu ke 28 kehamilan sampai minggu ke 40 kehamilan (KemenKes RI, 2016).

Kecemasan memiliki dampak pada ibu hamil dan juga janin, yaitu insidensi partus lama bervariasi dari 1 hingga 7%. Partus lama rata-rata menyebabkan kematian ibu sebesar 8% di dunia dan sebesar 9% di Indonesia, bayi prematur serta BBLR. (Wahyuningsih, 2010) Perubahan fisik dan psikologi membuat ibu hamil terutama trimester III menjadi stress dan merasa cemas sehingga masalah tersebut harus diatasi. Kecemasan ibu hamil dapat diatasi dengan salah satu terapi komplementer yaitu prenatal yoga.

Kecemasan ibu hamil dapat diatasi dengan salah satu terapi komplementer yaitu prenatal yoga. Di Indonesia terdapat senam yang diperuntukkan untuk ibu hamil yaitu prenatal yoga. Prenatal yoga dapat mengurangi kecemasan, meningkatkan kualitas hidup, memberi rasa nyaman, menurunkan nyeri persalinan dan memperpendek durasi persalinan. (Sazizah, 2020)

Home care adalah pelayanan kesehatan yang berkesinambungan dan komprehensif yang diberikan kepada individu dan keluarga ditempat tinggal mereka yang bertujuan untuk meningkatkan, mempertahankan atau memulihkan kesehatan atau memaksimalkan tingkat kemandirian dan meminimalkan akibat dari penyakit. (Yuniar, 2018)

Prenatal Gentle Yoga (PGY) adalah cara yang baik untuk mempersiapkan persalinan karena tehnik latihannya menitik beratkan pada pengendalian otot, tehnik pernafasan, relaksasi, ketenangan pikiran. Prenatal Gentle Yoga (PGY) berperan dalam mempersiapkan proses kelahiran ibu hamil dikarenakan perubahan fisik dan perubahan psikis yang dialaminya (Yuliarti, 2011).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif, dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*). Pada umumnya penelitian deskriptif merupakan penelitian non hipotesis atau pra duga. Penelitian dengan pendekatan kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati.. Pada penelitian kualitatif ini, menggunakan jenis data yang berupa: Data angka, tertulis, tabel dan gambar.

Adapun sumber data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari: data primer dan sekunder. Sedangkan teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik observasi, wawancara, dokumen, dan studi kepustakaan.

Penelitian dilakukan di Wilayah kerja Puskesmas Bontonyeleng pada bulan Agustus 2023 sampai dengan September 2023. Informan pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang mengikuti prenatal yoga serta bidan yang bertugas sebagai bidan desa di wilayah kerja Puskesmas Bontonyeleng.

Adapun teknik penentuan informan adalah teknik sampling snowball dimana teknik snowball (bola salju) adalah suatu metode untuk mengidentifikasi, memilih dan mengambil informan dalam suatu jaringan atau rantai. Metode ini diperoleh melalui proses bergulir dari satu responden ke responden lainnya (Nurdiani, 2015). Pada pelaksanaannya, teknik samplingsnowball adalah teknik yang multi tahapan, didasarkan pada analogi bola salju, yang dimulai dengan bola salju yang kecil kemudian membesar secara bertahap karena ada penambahan salju ketika di gulingkan dalam hamparan salju. Ini di mulai dengan beberapa orang atau kasus, kemudian meluas berdasarkan hubungan-hubungan terhadap responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis pelayanan *Home Care*

Home care adalah suatu bentuk layanan keperawatan di rumah yang berkesinambungan dan komprehensif yang diberikan kepada pasien maupun keluarga pasien yang bertujuan untuk memulihkan, mempertahankan dan meningkatkan kesehatan, serta mengoptimalkan kemandirian pasca perawatan di rumah sakit (Kausar, 2020). Puskesmas Bontonyeleng merupakan puskesmas yang berada di Kec. Gantarang Kabupaten Bulukumba dengan rata – rata pasien: 14514 per tahun (Dinkes, 2018).

Pelayanan kesehatan merupakan hal yang utama dan dibutuhkan oleh masyarakat,, *Home Care* membuat pelayanan kesehatan lebih sempurna, holistik dan komprehensif. Hal itu membuat kebutuhan pasien telah dapat terpenuhi sehingga pasien telah lebih nyaman dan puas dengan asuhan kebidanan yang profesional. Selain itu pasien tidak perlu mengeluarkan sumber daya untuk perjalanan, antri ataupun biaya. Puskesmas Bontonyeleng menerapkan inovasi home care sebagai layanan kesehatan khususnya kebidanan yang diberikan kepada pasien dirumahnya. Konsep dasarnya adalah mengubah pelayanan tunggu bola menjadi jemput bola dengan memindahkan sebagian pelayanan

dasar kesehatan kerumah warga yang tidak mampu. *Home care* memastikan bahwa warga yang mengalami masalah kesehatan dapat ditolong dengan cepat.

“Keuntungannya bahwa yang ada di wilayah terpencil, wilayah yang sulit terjangkau pelayanan kesehatan, itu bisa terjangkau dengan adanya pelayanan home care 24 jam. Masyarakat mudah menjangkau pelayanan kesehatan khususnya untuk pelayanan home care. Pada saat tim home care memeriksa pasien, itu ada 2, apakah dia tuntas disitu, atau dia harus dirujuk kerumah sakit, nah dengan mobil dottorotta yang kecil itu, bisa dipakai merujuk. Jadi tempat duduk sebelah sopir itu bisa dipanjangkan layaknya pakai brankar ambulance.” (Hasil wawancara dengan informan NS, September 2023).

Senada dengan pernyataan penanggung jawab home care sekaligus dokter di Puskesmas Bontonyeleng yang mengatakan bahwa:

“Inovasi home care ini lebih memudahkan masyarakat untuk mengakses pelayanan kesehatan pada umumnya dan khususnya pelayanan kebidanan walaupun diluar jam kerja, kan biasanya kalau sudah lewat jam 2 siang, sudah tidak bisa dilayani di puskesmas, tapi dengan adanya pelayanan home care, entah itu tengah malam, pagi, sore, kalau misalnya pasien ada hal-hal yang menyebabkan dia tidak mampu ke puskesmas, kita dipanggil, kita layani, kita datangi, atau ada yang mau dirujuk dari rumahnya kerumah sakit, boleh juga, tidak mesti ke puskesmas lagi.” (Hasil wawancara dengan informan EM, September 2023)

Berdasarkan hasil wawancara informan NS dan EM maka dapat disimpulkan bahwa keuntungan relatif pada inovasi home care ini adalah masyarakat lebih mudah menjangkau pelayanan kesehatan tanpa harus ke puskesmas meskipun diluar jam kerja karena pelayanannya 24 jam. Berikut hasil wawancara penulis dengan informan MA selaku masyarakat yang merasakan pelayanan kesehatan home care mengenai keuntungan relatif : *“Saya sangat terbantu dengan adanya home care ini, karena saya tidak perlu ke puskesmas yang sangat jauh, petugasnya ramah dan peralatannya lengkap.”* (Hasil wawancara dengan informan MA September 2023).”

Berikut hasil wawancara penulis dengan informan NS selaku penanggung jawab home care KIA di Puskesmas Bontonyeleng mengenai pelaksanaan home care :

“Home care pelayanan KIA itu ada disemua puskesmas, tim home care itu berdasarkan SDM yang ada di puskesmas, SDM itu ada yang membuat SK nya 3 atau 4 tim. Jenis pelayanan home care itu mulai dari saat hamil, setelah melahirkan, dan bayi serta KB” (Hasil wawancara dengan informan NS, September 2023).

Hasil wawancara dengan salah satu ibu hamil yang mendapatkan pelayanan home care : “ *sangat terbantu sekailka selama hamilna ada ini pelayanan di rumah, apalagi selama hamil ka ini tidak bisaka pergi jalan jauh karena kadang sakit sakit pinggangku, bidan yang datangika di rumah*”.

Berdasarkan hasil penelitian dan observasi di lokasi penelitian bahwa kesesuaian dari inovasi home care ini adalah konsep standar pelayanan, sebuah standar pelayanan seharusnya memuat norma-norma pelayanan kesehatan yang akan diterima oleh pengguna layanan. Home care sebagai program inovatif di bidang kesehatan yang berkesinambungan dan komprehensif yang diberikan kepada individu dan keluarga di tempat tinggal mereka.

2. Analisis asuhan kehamilan senam yoga melalui pelayanan home care

Berbagai jenis pelayanan homecare untuk asuhan kebidanan khususnya pada asuhan kehamilan adalah salah satunya pemberin senam hamil/senam yoga pada ibu hamil. Banyak nya ibu hamil yang mengalami kecemasan pada saat hamil karena memikirkan kehamilannya dan persiapan persalinan. Salah satu intervensi dalam mengurangi kecemasan adalah dengan pemberian senam yoga pada ibu hamil. Yoga merupakan latihan olah tubuh dan pikiran yang memberikan ketenangan hati, ketentraman jiwa. Yoga pada ibu hamil atau biasa disebut prenatal yoga memberikan kenyamanan karena meningkatkan kualitas tidur, meningkatkan daya tahan tubuh, melancarkan aliran darah dan suply oksigen (Maharani & Hayati, 2020). Hal ini menyebabkan ibu hamil merasa sehat secara fisik dan pada akhirnya sehat secara psikologis. Ibu hamil yang melakukan prenatal yoga akan mengeluarkan hormon relaksin lebih banyak sehingga membuat tubuh ibu merasa lebih nyaman yang akhirnya bisa memberikan ketenangan.

Prenatal yoga dilakukan secara berkelompok membuat ibu dapat berinteraksi dengan ibu hamil yang lain dan saling bercerita. Hal ini membuat ibu merasa punya teman, mempunyai masalah yang sama dengan ibu hamil yang lain dan saling berbagi. Hal ini dapat menyebabkan pikiran ibu menjadi lebih tenang, Sulistyaningsih & Ana (2020). Dari 20 orang ibu hamil yang ada di wilayah kerja puskesmas Bontonyeleng semuanya sudah mengikuti kelas yoga walapaun tidak secara rutin. Hasil wawancara dengan bidan pelaksana desa sekaligus tim home care:

“ *Disini ibu hamil dikunjungi rumahnya, apalagi yang rumahnya jauh, dan di berikan pelayanan di rumah, diajari juga senam hamil atau yoga hamil,*” . Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Ni Nengah, 2022 dengan hasil ada pengaruh pendidikan kesehatan melalui pelayanan Home Care terhadap motivasi dan kepatuhan ibu melakukan senam hamil.

“ Biasanya itu ibu hamil di datangi rumahnya di ajari tentang apa itu itu senam hamil/yoga dan manfaatnya, dan untuk pelaksanaan senam yoga biasanya di kumpul di satu tempat untuk senam sama – sama” (Informan, September 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Lisa dkk (2017) di Inggris bahwa yoga efektif untuk menurunkan tingkat depresi pada ibu hamil serta memiliki dampak positif terhadap latihan pernapasan. (Uebelackera et al., 2017) Sedangkan penelitian lain yang dilakukan oleh Yogyata dkk (2020) di Saudi Arabia bahwa prenatal yoga dapat menurunkan tingkat operasi caesar secara signifikan, mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan & pemulihan pascapersalinan lebih cepat. (Wadhwa, Alghadir, & Iqbal, 2020)

Kecemasan ibu hamil dapat diatasi dengan salah satu terapi komplementer yaitu prenatal yoga. Di Indonesia terdapat senam yang diperuntukkan untuk ibu hamil yaitu prenatal yoga. Prenatal yoga dapat mengurangi kecemasan, meningkatkan kualitas hidup, memberi rasa nyaman, menurunkan nyeri persalinan dan memperpendek durasi persalinan. (Sazizah, 2020).

Kecemasan memiliki dampak pada ibu hamil dan juga janin, yaitu insidensi partus lama bervariasi dari 1 hingga 7%. Partus lama rata-rata menyebabkan kematian ibu sebesar 8% di dunia dan sebesar 9% di Indonesia, bayi prematur serta BBLR. (Wahyuningsih, 2010) Perubahan fisik dan psikologi membuat ibu hamil terutama trimester III menjadi stress dan merasa cemas sehingga masalah tersebut harus diatasi. Berdasarkan hasil Wawancara dengan ibu hamil yang mengikuti kelas senam yoga mengatakan: “ *sangat senang sekali sejak ikut senam yoga jadi terasa ringan badan dan tidak terasa was was ma kurasa hadapi kehamilanku*” (Informan AN,September 2023).

Hasil wawancara ini sejalan dengan beberapa penelitian di antaranya penelitian Cindy, dkk 2022 dengan penelitian literatur menggunakan diagram PRISMA dengan desain penelitian Quasy Experimental. Hasil prenatal yoga sangat efektif dalam mengurangi kecemasan pada kehamilan TM III. Prenatal yoga yang dilakukan seminggu dua kali dapat mengurangi ketidaknyamanan selama hamil, memberikan kenyamanan sehingga dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil TM III. Hal ini juga di perkuat oleh penelitian Vistra , dkk 2020 bahwa Yoga Prenatal bagi Ibu Hamil Trimester II dan III dalam mengurangi tingkat kecemasan dan stress dan Gerakan Yoga untuk Ibu Hamil Trimester II dan III

Selanjutnya senada dengan ibu hamil diatas wwnacara dengan Informan AN mangatakan:

“ sejak hamilka biasaka kurasa stress pikir kehamilanku dan persiapan kalau maka melahirkan, tapi sejak ikutka ini senam bagusmi kurasa, agak ringan badanku dan tenang – tenang mi pikiranku, apalagi ini bidan na datnagiki di rumah ajariki senam hamil”

Hasil penelitian Battle et al, (2015) menunjukkan penurunan kecemasan dan depresi dari waktu ke waktu menggunakan Quick Inventory of Depressive Symptomatology (QIDS) dan Edinburgh Postnatal Depression angka kecemasan awal sebelum diberikan intervensi adalah 10 dan setelah diberikan intervensi selama 10 minggu angka kecemasan menurun menjadi 5. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi prenatal yoga layak untuk dilakukan dan dapat diterima oleh ibu hamil. Tidak ada cedera terkait studi atau masalah keamanan lainnya yang diamati selama uji coba. Rata-rata kecemasan dan depresi peserta menurun secara signifikan terutama pada akhir intervensi. Hal ini sesuai dengan teori (Irianti dkk, 2015) yang mengatakan yoga kehamilan bermanfaat dalam menjaga kesehatan dan emosi dan fisik. Ketika seorang wanita hamil melakukan latihan secara teratur (3 kali setiap minggu selama 10 minggu kehamilan), dapat menjaga elastisitas dan kekuatan ligamen panggul, pinggu dan otot kaki sehingga mengurangi rasa nyeri yang timbul saat persalinan dan mengurangi kecemasan. Berdasarkan hasil penelitian peneliti berpendapat bahwa prenatal yoga akan memberikan dampak pada kecemasan dan depresi pada kehamilan apabila dilakukan dengan gerakan yang tepat dan durasi yang tepat.

Hasil Penelitian Davis et al, (2015) menunjukkan prenatal yoga adalah intervensi yang layak, aman, dan dapat diterima untuk wanita hamil dengan gejala depresi dan kecemasan. Hasil pengukuran kecemasan menggunakan State Trait Anxiety Inventory (STAI) didapatkan tingkat retensi dalam kelompok perlakuan tinggi (87%), dan peserta menghadiri rata-rata (72%) kelas dan melaporkan tingkat kredibilitas dan kepuasan yang tinggi dengan kelas yoga. Hal ini sesuai dengan teori Irianti dkk, (2015) yang mengatakan bahwa yang terpenting dalam prenatal yoga adalah membantu ibu menikmati kehamilannya dan memahami kebutuhan yang tepat untuk janinya. Berdasarkan hasil penelitian peneliti berpendapat bahwa kehamilan adalah suatu hal fisiologis yang dialami oleh seorang wanita, pada kehamilan akan terjadi perubahan baik fisik maupun psikologis yang menyebabkan kekhawatiran dan kecemasan pada ibu hamil terutama ibu hamil primigravida, senam prenatal yoga merupakan salah satu solusi self help dalam mengatasi kecemasan sehingga ibu dapat menikmati kehamilannya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian bahwa pelayanan home care sangat memberi manfaat bagi ibu hamil serta pelayanan prenatal yoga sangat efektif dalam mengurangi kecemasan pada kehamilan. Sesuai hasil wawancara “ Sangat senang sekali sejak ikut senam yoga jadi terasa ringan badan dan tidak terasa was was ma kurasa” dan “Saya sangat terbantu dengan adanya home care ini, karena saya tidak perlu ke puskesmas yang sangat jauh, petugasnya ramah dan peralatannya lengkap.”.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Kepala Puskesmas Bontonyeleng serta tenaga kesehatan dan ibu hamilg atas partisipasinya menjadi responden pada penelitian ini.

DAFTAR REFERENSI

- Arummega, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil trimester III: Literatur review. *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1), 14-30. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v9i1.1506>
- Cindy, dkk, (2022). Pengaruh Prenatal Yoga dalam Mengurangi Kecemasan pada Kehamilan: Systematic Literature Review. *JABJ*, Vol. 11, No. 1, Maret 2022, 81-87
- Darwitri, & Rahmadona. (2022). Prenatal yoga Menurunkan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil trimester II Dan III. *Photon: Jurnal Sain dan Kesehatan*, 12(1), 26-33. <https://doi.org/10.37859/jp.v12i1.3335>
- DEPKES RI. (2017). Keputusan Menkes RI no. 228/MENKES/SK/III/2002 tentang pedoman penyusunan standar pelayanan minimal rumah sakit yang wajib dilaksanakan oleh daerah
- Febryani, F., Tuheteru, F., Arif, A., & Husna, H. (2021). The success of root cuttings is endangered Kalapi (*Kalappia celebica* Kosterm.) by giving Rootone-F growth regulator. *Jurnal Wasian*, 8(2), 115-120. <https://doi.org/10.20886/jwas.v8i2.5509>
- Kausar, S. A. (2020). Multiple sclerosis. *Clinical Medicine*, 20(5), e138.3-e139. <https://doi.org/10.7861/clinmed.let.20.5.7>
- Kementerian Kesehatan RI. (2016). Buku pedoman pengenalan tanda bahaya pada kehamilan, persalinan dan nifas. Jakarta :EGC
- Sazizah. (2020). Olahraga Yoga Guna Menjaga Kesehatan Ibu Hamil. Surabaya: Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Maharani, S., & Hayati, F. (2022). Manfaat yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri Di SMA Islam al-falah Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4(2), 302. <https://doi.org/10.36565/jak.v4i2.346>
- Nurbaiti, N. (2019). Peningkatan pengetahuan Dan motivasi ibu tentang pemberian asi eksklusif. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 1(1), 17. <https://doi.org/10.36565/jak.v1i1.5>

- Ni Nengah, dkk, (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dalam Pelayanan Home Care Terhadap Motivasi dan Kepatuhan Ibu Melakukan Senam Hamil. *Indonesia Health Issue*. Vol. 1, No. 2 <https://inhis.pubmedia.id/index.php/inhis/issue/view/2>
- Parellangi, Andi. (2018) *Home care Nursing Aplikasi Praktik Berbasis EvidenceBased*. Yogyakarta: Penerbit Andi
- Rafika, R. (2018). Efektifitas prenatal yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 86. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i1.763>
- Rohaya, R., Geawanty, G., & Novita, N. (2021). Effectiveness prenatal yoga on back pain of pregnant women in third trimester. *Journal of Maternal and Child Health Sciences (JMCHS)*, 1(1), 38-43. <https://doi.org/10.36086/jakia.v1i1.1058>
- Sulistiyarningsih, 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>
- Yuniar, dkk (2018). Pengaruh Pelayanan Homecare Selama Kehamilan Trmester Iii Terhadap Keberhasilan Inisiasi Menyusu Dini (Imd) Di Malang, *Jurnal Kesehatan Wartha Bakti Mulia*. Vol. 5 No. 2 <https://jurnal.bhmm.ac.id/index.php/jurkes/article/view/90>
- Winarni, L. M., Safitri, K., & Nuryanti, N. (2022). Analysis of the need for perinatal health services. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 8(2), 246-255. <https://doi.org/10.33024/jkm.v8i2.5509>
- Wadhwa, Y., Alghadir, A. H., & Iqbal, Z. A. (2020). Effect of Antenatal Exercises, Including Yoga, on the Course of Labor, Delivery and Pregnancy: A Retrospective Study. *Environmental Research and Public Health*, 17