

# Sosialisasi Dan Pengenalan Gerakan Yoga Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil Dan Cara Meminum Fe Secara Tepat

<sup>1)</sup>Budi Rahayu\*, <sup>2)</sup>Nur Rahmawati S., <sup>3)</sup>Nofran Putra Pratama

<sup>1,2)</sup>Program Studi Kebidanan (S-1), Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, Indonesia

<sup>3)</sup>Program Studi Farmasi (S-1), Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, Indonesia

Email Corresponding: [budiayu88@gmail.com](mailto:budiayu88@gmail.com)\*

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
<b>Kata Kunci:</b> Sosialisasi Yoga Kecemasan Ibu Hamil Tablet Fe	Permasalahan utama yang di hadapi ibu hamil terutama ibu hamil primigravida adalah masalah kecemasan terhadap kehamilan dan persalinan serta kehamilan yang disertai dengan kondisi anemia. Kecemasan akan menimbulkan perasaan tidak nyaman bagi ibu hamil dan juga ibu di masa persalinan. Kecemasan dalam persalinan dapat menimbulkan ketegangan otot-otot polos dan pembuluh darah, sehingga terjadi kekakuan serviks dan hipoksia pada rahim yang menyebabkan impuls nyeri bertambah banyak, impuls nyeri melalui thaloma limbic ke korteks serebri dari akibat menambah rasa takut, sehingga kontraksi Rahim berkurang. Persalinan disertai dengan anemia apabila tidak ditangani secara efektif menyebabkan perdarahan dan infeksi menjadi lebih berat, dan meningkatkan kondisi morbiditas dan mortalitas baik pada ibu dan juga bayinya. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di tempat praktik mandiri Bidan yang diikuti oleh ibu hamil TM III yang dilaksanakan dalam dua hari yaitu hari pertama pelaksanaan yoga dan hari kedua pemberian edukasi mengenai cara meminum Fe secara tepat, diikuti oleh 10 peserta ibu hamil. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil TM III tentang pengetahuan cara meminum tablet Fe secara benar dan mengurangi kecemasan dalam proses persalinan melalui yoga. Metode penelitian ini menggunakan <i>Pre experiment</i> dengan rancangan <i>one group pretest</i> dan <i>posttest design</i> dan <i>analisa data menggunakan uji statistic non parametris</i> dengan uji Wilcoxon. Hasil ada peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai konsumsi tablet Fe dan ibu bisa melakukan gerakan dasar yoga terhadap keluhan ketidaknyamanan kehamilan.
<b>Keywords:</b> Socialization Yoga Anxiety Pregnant woman Fe Tablets	<b>ABSTRACT</b> <p>The main problem faced by pregnant women, especially primigravida pregnant women, is the problem of anxiety about pregnancy and childbirth and pregnancy which is accompanied by anemia. Anxiety will cause feelings of discomfort for pregnant women and also mothers during labor. Anxiety during labor can cause tension in the smooth muscles and blood vessels, resulting in cervical stiffness and hypoxia in the uterus which causes pain impulses to increase, pain impulses pass through the limbic thaloma to the cerebral cortex as a result of increasing fear, so that uterine contractions decrease. Childbirth is accompanied by anemia, if not treated effectively, causing bleeding and infections to become more severe, and increasing morbidity and mortality conditions for both the mother and the baby. This community service was carried out at the midwife's independent practice place, which was attended by TM III which was carried out over two days, namely the first day of yoga and the second day of providing education on how to drink Fe properly, attended by 10 pregnant women participants. The aim of this community service to increase the knowledge TM III pregnant women regarding how to take Fe tablets correctly and reduce anxiety during the birthing process through yoga. This research method uses a pre-experiment with a one group pretest and posttest design and data analysis uses non-parametric statistical tests with the Wilcoxon test. The results showed an increase in pregnant women's knowledge regarding the consumption of Fe tablets and mothers were able to do basic yoga movements for complaints of pregnancy discomfort.</p>

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



## I. PENDAHULUAN

Ibu hamil *primigravida* memiliki masalah yang umum dan utama yaitu mengenai kecemasan terhadap kehamilan dan persalinan yang akan dilewati oleh ibu hamil *primigravida*. Masalah ini akan tambah menjadi berat apabila disertai dengan adanya anemia pada Trimester II (TM II) akibat dari adanya pengenceran darah untuk meringankan beban jantung. Anemia sendiri apabila tidak ditangani akan berpotensi menyebabkan penyulit dan komplikasi yang terjadi baik dari kehamilan sampai dengan masa nifas (Rahayu & A, 2021). Setiap perempuan menginginkan persalinannya berjalan lancar, bebas rasa nyeri dan minim trauma dan terbebas dari keadaan anemia defisiensi besi. Persalinan fisiologis dibutuhkan ketenangan dari kondisi psikologis ibu, dan keadaan kesehatan ibu seperti kehamilan dengan kadar HB normal. Kecemasan dalam persalinan dapat menimbulkan ketegangan otot-otot polos dan pembuluh darah, sehingga terjadi kekakuan serviks dan hipoksia pada rahim yang menyebabkan impuls nyeri bertambah banyak, impuls nyeri melalui thaloma limbic ke korteks serebri dari akibat menambah rasa takut, sehingga kontraksi rahim berkurang. Hal ini mengakibatkan persalinan membutuhkan waktu yang lama dan mungkin membutuhkan alat bantu bahkan operasi *Caesar* (Rahayu & Ariningtyas, 2022).

Persalinan dengan kontraksi Rahim yang adekuat dan ibu yang kurang bisa mengatur pernapasan seringkali menyebabkan ibu ingin selalu mengejan bahkan pada saat pembukaan belum lengkap. Hal tersebut seringkali mengakibatkan robeknya perineum atau *ruptur perineum* (Eni et al., 2018). Persalinan dengan ruptur perineum dan kondisi ibu yang disertai dengan anemia apabila tidak ditangani secara efektif menyebabkan perdarahan dan infeksi menjadi lebih berat, dan meningkatkan kondisi morbiditas dan mortalitas baik pada ibu dan juga bayinya. Selain itu salah satu target *Sustainable Development Goals* (SDGs) yang termasuk pada tujuan pembangunan berkelanjutan ke-2 yaitu menghilangkan kelaparan dan segala bentuk malnutrisi pada tahun 2030 serta ketahanan pangan. Target yang ditetapkan adalah menurunkan kasus stunting hingga 40 % pada tahun 2025 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2015). Stunting (pendek) merupakan gangguan pertumbuhan linier yang disebabkan adanya malnutrisi asupan zat gizi kronis atau penyakit infeksi kronis maupun berulang yang ditunjukkan dengan nilai z-score tinggi badan menurut umur (TB/U) kurang dari -2 SD (Farah Okky Aridiyah, 2015). Menurut penelitian yang dilakukan, para ibu yang memiliki anak dengan masalah stunting itu saat masa remajanya dan bahkan saat masa kehamilan mengalami anemia sehingga asupan gizi tidak mencukupi kebutuhan (Bahagia & Besi, 2022).

Dalam penelitian ini penulis mempunyai target perilaku ibu hamil agar bisa melakukan yoga dan memberikan afirmasi agar tidak mengalami kecemasan dalam proses melahirkan dan mampu mengatasi ketidaknyamanan dengan gerakan dasar yoga. Kemudian selain itu penulis mempunyai target agar pengetahuan ibu hamil TM III mengalami peningkatan dalam konsumsi tablet FE secara benar untuk mengurangi kejadian anemia pada ibu hamil.

## II. MASALAH

Pengabdian melakukan studi lapangan pada saat melakukan bimbingan ke mahasiswa, dan ditemui banyak sekali ketidaknyamanan dan juga kecemasan pada ibu hamil khususnya pada ibu hamil *primigravida*. Ibu hamil *primigravida* trimester III banyak sekali mengalami kondisi ketidaknyamanan ditambah dengan persiapan proses persalinan yang cukup menegangkan dan kebanyakan ibu *primigravida* belum memiliki pengalaman dalam bersalin. Ibu hamil *primigravida* mengaku cemas dan sering mendengarkan cerita bahwa apabila terjadi kontraksi akan tersasa sakit bahkan lebih sakit dari proses menstruasi, hal tersebut yang menyebabkan terjadinya kondisi panic dan cemas menghadapi proses persalinan. Kondisi lain yang ada dalam wilayah pengabdian masyarakat ini bahwa banyak ibu hamil yang belum mengetahui bagaimana cara meminum tablet FE secara benar untuk mengurangi kejadian anemia.



Gambar 1. Tempat praktik bidan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat

### III. METODE

#### 1. Subjek Pengabdian

Peserta adalah ibu hamil Trimester 3 yang diperiksa di Praktik Mandiri Bidan Rohani dan bersedia menjadi responden untuk diajarkan yoga mengurangi kecemasan menghadapi persalinan dan edukasi meminum tablet Fe. Untuk responden didapatkan 10 subjek yang akan diberikan yoga dan edukasi meminum tablet Fe.

#### 2. Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, menggunakan desain penelitian *Pre experiment* dengan rancangan *one group pretest* dan *posttest design* (Anggita dan Masturoh, 2018). Desain yang digunakan dari awal sudah dilakukan observasi dengan dilakukannya pre-test terlebih dahulu, kemudian diberikan intervensi perlakuan dan setelahnya dilakukan post-test. Yang bertujuan untuk mengetahui perubahan-perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Analisa data dilakukan secara komputerisasi menggunakan program SPSS (Statistical Product and Service Solutions), uji statistic non parametris dengan uji Wilcoxon ( $\alpha = 0,05$ ). Wilcoxon Match Pairs Test adalah uji alternatif dari statistic non parametrik yang digunakan untuk menguji hipotesis komparatif berpasangan (Dahlan, 2021).

#### 3. Metode pelaksanaan

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini memiliki 3 langkah tahapan diantaranya :

##### A. Langkah tahapan I: Persiapan

Kegiatan yang dilakukan pada tahapan ini adalah:

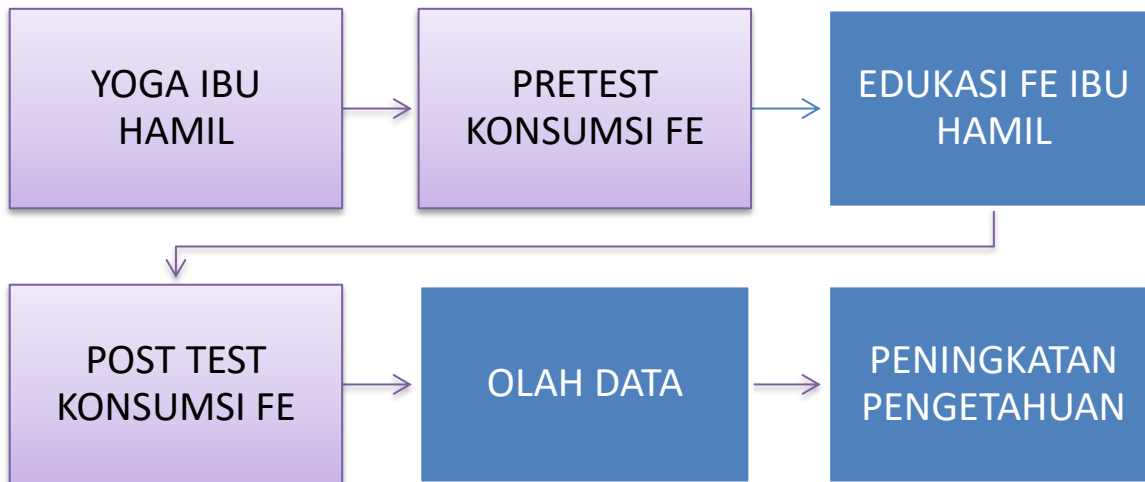
1. Dilakukan penyusunan proposal kegiatan
2. Sosialisai kegiatan kepada ibu hamil TM II dan III
3. Persiapan materi dan identifikasi kebutuhan kegiatan pengabdian

##### B. Langkah tahapan II: Pelaksanaan

Kegiatan yang dilakukan pada tahapan ini adalah:

1. Bentuk kegiatan  
Bentuk kegiatan ini adalah mengenalkan gerakan yoga dalam mengatasi kecemasan pada ibu hamil, pemberian edukasi cara minum Fe dan multivitamin secara tepat
2. Media dan alat yang digunakan  
Media yang digunakan untuk kegiatan ini adalah materi edukasi berupa power point dan video. Sedangkan alat yang dibutuhkan adalah alat bantu edukasi, matras yoga
3. Sasaran  
Peserta adalah ibu hamil TM II dan III
4. Tempat pelaksanaan  
PMB Rohani Wati Pajangan
5. Tahapan kegiatan

- a. Pelaksanaan yoga ibu hamil
  - b. Pretest tentang cara minum tablet Fe
  - c. Pemberian materi tablet Fe
- C. Langkah tahapan III: Evaluasi dan Pelaporan  
Kegiatan yang dilakukan pada tahapan ini adalah:
1. Melakukan evaluasi hasil kegiatan
  2. Menyusun laporan hasil kegiatan



Gambar 2. Metode Pengabdian kepada Masyarakat

#### IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

##### a. Pelaksanaan Yoga

Yoga ibu hamil dilaksanakan secara serempak pada hari di PMB Rohanawati Pajangan dan dilaksanakan dengan jumlah kehadiran ibu hamil sebanyak 10 dikarenakan cuaca pada saat itu hujan. Kemudian pada hari Minggu, 5 Februari dilaksanakan kembali secara zoom untuk sosialisasi konsumsi tablet Fe, dikarenakan jumlah ibu hamil di pertemuan pertama hanya 10 ibu hamil. Pelaksanaan yoga berjalan lancar dan ibu mengerti gerakan dasar yoga. Yoga adalah salah satu terapi non-farmakologis yang dapat mengurangi rasa sakit. Yoga adalah upaya praktis dalam menyalurkan tubuh, pikiran, dan jiwa, yang manfaatnya adalah untuk membangun postur yang kuat, dan menumbuhkan otot yang fleksibel dan kuat, dan memperkuat sistem saraf pusat di tulang punggung. Yoga prenatal sebagai bentuk persiapan persalinan bisa sangat membantu dalam mempersiapkan persalinan karena mengajarkan ibu untuk mengambil isyarat dari tubuhnya dan memaksimalkan potensinya (C Bolanthakodi, C Raghunandan, A Saili, S Mondal, 2018).

Berdasarkan paparan hasil penelitian semakin sering ibu hamil mengikuti prenatal yoga, maka tingkat nyeri akan semakin menurun. Sejalan dengan (Rahayu & A, 2021) bahwa skor nyeri persalinan yang dilaporkan dan diamati secara signifikan lebih rendah pada kelompok eksperimen (mengikuti yoga) daripada pada kelompok kontrol (tidak mengikuti yoga), meskipun, tidak mengherankan, skor nyeri meningkat dari waktu ke waktu di kedua kelompok. Selanjutnya, hasil menunjukkan bahwa tahap pertama persalinan dan total durasi persalinan secara signifikan lebih pendek pada wanita yang telah menerima intervensi yoga (Rahayu, 2023).

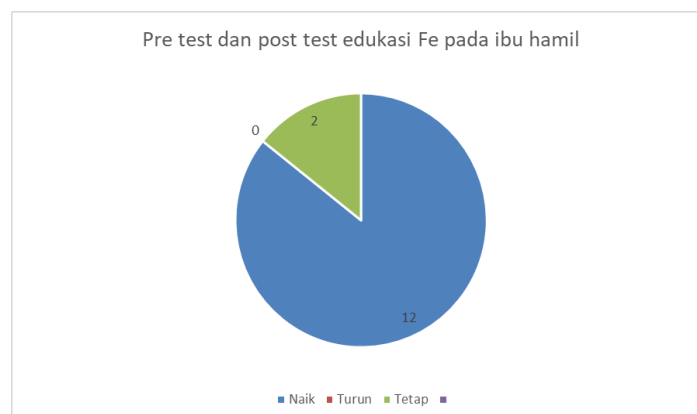


Gambar 3. Proses pelaksanaan prenatal yoga untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil

**b. Edukasi Cara Meminum Fe secara Tepat**

Tabel 1. Klasifikasi pretest dan posttest edukasi fe untuk ibu hamil

No	pre test	post test	keterangan
1	50	60	Naik
2	50	60	Naik
3	50	80	Naik
4	30	80	Naik
5	50	80	Naik
6	50	60	Naik
7	50	80	Naik
8	40	60	Naik
9	40	80	Naik
10	60	60	Tetap
11	40	60	Naik
12	40	40	Tetap
13	40	80	Naik
14	50	80	Naik



Gambar 4. Diagram pre test post test Fe untuk ibu hamil

Tabel 2. Distribusi frekuensi rata-rata pre test post test edukasi Fe untuk ibu hamil

Variabel	Kategori	n	Mean	SD	Min	Max
Edukasi Fe untuk pencegahan stunting	Pre test	14	39.52	6.69	30	60
	Post test	14	63.33	15.91	40	80

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa dari 14 responden diperoleh hasil nilai mean atau nilai rata-rata pretest sebelum diberikan edukasi ketidaknyamanan pada kehamilan 39.52 dengan standar deviasi sebesar 6.69 dengan hasil pretest terendah adalah 30 dan tertinggi adalah 60. Sedangkan hasil nilai mean atau rata-rata post test setelah diberikan edukasi ketidaknyamanan pada kehamilan 63.33 dengan standar deviasi 15.91 dan diperoleh nilai terendah post test adalah 40 dan nilai post test tertinggi adalah 80.

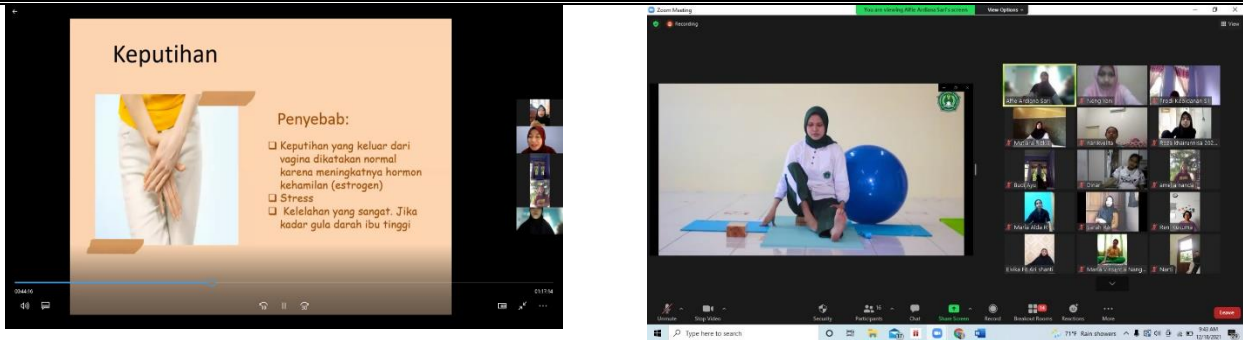
Tabel 3. Analisis *bivariate* pengaruh edukasi terhadap tingkat pengetahuan

Variabel	Kategori	<i>p-value</i>
Edukasi fe untuk ibu hamil	pretest	0.00
	posttest	

Berdasarkan tabel 3 di atas *output “Test statistics”* diketahui bahwa nilai *Asymp.Sig. (2-tailed)* sebesar  $0.00 < 0.05$  maka dapat dikatakan bahwa ada perbedaan nilai pengetahuan remaja antara pretest dan post test, karena ada perbedaan yang signifikan maka dapat dikatakan bahwa ada pengaruh edukasi terhadap tingkat pengetahuan remaja tentang fe untuk pencegahan stunting. Penyuluhan merupakan sebuah metode penyampaian informasi atau edukasi kepada seseorang atau sekelompok masyarakat dalam rangka peningkatan pengetahuan individu maupun kelompok (N. Kordia Triana Dewi & I Ketut Kencana, 2018). Edukasi ketidaknyamanan kehamilan diberikan dalam bentuk ceramah dan demonstrasi. Responden juga diberikan media booklet di dalam pelaksanaan kegiatan. Hasil pengabdian ini menunjukkan ada kenaikan pengetahuan tentang fe untuk pencegahan stunting pada remaja sebelum dan sesudah pemberian edukasi

Sebelum dilakukan edukasi tentang fe untuk remaja dalam pencegahan stunting, remaja merasakan tidak terlalu kosen untuk masalah anemia dan konsumsi fe. Tanya jawab yang cukup mengarah pada dampak apabila terjadi anemia. Selain itu remaja belum mengetahui bagaimana cara mengkonsumsi tablet fe yang benar dan sesuai dengan kebutuhan. Edukasi ini memberikan pengetahuan remaja mulai dari bahaya anemia, bagaimana cara mengkonsumsi tablet fe, apa dampak bila tubuh kekurangan zat besi.

Menurut penelitian yang dilakukan, para ibu yang memiliki anak dengan masalah stunting itu saat masa remajanya dan bahkan saat masa kehamilan mengalami anemia sehingga asupan gizi tidak mencukupi kebutuhan. Masa remaja adalah salah satu pemutus mata rantai kejadian stunting, dimana salah satu dari pemutusan mata rantai tersebut adalah dengan memperhatikan kondisi kadar hemoglobin yang apabila rendah bisa menyebabkan kondisi anemia (Warastuti et al., 2022). Remaja ini yang nantinya menjadi penerus bangsa dan melahirkan seorang tunas bangsa. Saat masa remaja sudah memiliki anemia, maka berpeluang menderita anemia saat hamil setelah menikah nanti. Kondisi ini akan semakin buruk sebab pada saat hamil dibutuhkan gizi yang lebih banyak. Jika tidak ditangani akan berisiko terjadinya pendarahan saat persalinan, bayi berat badan lahir rendah, dan akhirnya melahirkan bayi stunting. Upaya untuk menciptakan remaja yang sehat dilakukan pemeriksaan kadar Hb dan pemberian tablet besi serta penyuluhan tentang pentingnya konsumsi ferro (fe) di masa remaja, khususnya bagi remaja putri. Selain itu, ditangan remaja putri akan mencetak generasi selanjutnya yang harus berkualitas. Melalui pengabdian kepada masyarakat sebagai salah satu tridarma perguruan tinggi. Kegiatan ini dilaksanakan secara offline dan diberikan penyuluhan edukasi dan pemberian ferro tablet fe (Cunningham, F.G., Mac Donald, P.C., Gant, N.F., Leveno, K.J., Gilstrap, L.C. & G.D., 2015).



Gambar 5. Pengabdian dengan zoom meeting mereview kembali gerakan yoga, ketidaknyamanan selama kehamilan, dan konsumsi tablet Fe

## V. KESIMPULAN

Hasil dari pengabdian masyarakat ini adalah ada peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai konsumsi tablet Fe dan ibu bisa melakukan gerakan dasar yoga terhadap keluhan ketidaknyamanan kehamilan. Pengembangan selanjutnya adalah Salah satu upaya untuk mengurangi ketidaknyamanan pada kehamilan bisa dilaksanakan upaya seperti yoga maupun senam hamil.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggita, Nauri, dan Imas Masturoh. 2018. *Metode Penelitian Kesehatan*. Pertama. Jakarta: Kemenkes.
- Bahagia, B. S., & Besi, T. (2022). *SIKAP DAN KEPATUHAN IBU HAMIL DALAM MENGONSUMSI TABLET BESI DI KLINIK BUMI SEHAT BAHAGIA KOTA BANDUNG 2020*. XVI.
- C Bolanthakodi, C Raghunandan, A Saili, S Mondal, P. S. (2018). Prenatal Yoga: Effects on Alleviation of Labor Pain and Birth Outcomes. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 24(12).
- Cunningham, F.G., Mac Donald, P.C., Gant, N.F., Leveno, K.J., Gilstrap, L.C., H., & G.D. (2015). *Williams Obstetrics, 23th ed (23 th)*. Prentice-Hall International.
- Dahlan, M. Sopiudin. 2021. *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Seri Evide. Jakarta: Salemba Medika. [https://www.google.co.id/books/edition/Statistik\\_untuk\\_Kedokteran\\_dan\\_Kesehatan/Abh5OaO3qlMC?hl=en&gbpv=1&dq=cara+pengolahan+data+sopiudin&pg=PR7&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Statistik_untuk_Kedokteran_dan_Kesehatan/Abh5OaO3qlMC?hl=en&gbpv=1&dq=cara+pengolahan+data+sopiudin&pg=PR7&printsec=frontcover)
- Eni, T., Devi, R., Sulastriningsih, K., & Tiawaningrum, E. (2018). *pISSN 2477-3441 eISSN 2477-345X PENGARUH YOGA PRENATAL DAN HYPNOBIRTHING TERHADAP PROSES PERSALINAN KALA I PADA IBU BERSALIN DI BPM RESTU DEPOK PERIODE JANUARI-JUNI TAHUN 2017 THE INFLUENCE OF HYPNOBIRTHING AND YOGA ON LABOR PROCESS ON ONE ON MOTHER LABOR IN BPS RESTU DEPOK JANUARY- JUNE PERIOD IN eISSN 2477-345X*. 5(01), 26–32.
- Farah Okky Aridiyah, N. R. M. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian stunting pada anak balita di wilayah pedesaan dan perkotaan. *E-Jurnal Kesehatan Pustaka*, 3(1), 1–10.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2015). *Keputusan Meteri Kesehatan no 97 Kesehatan dalam Kerangka Sustainable Development Goals (SDGs)*.
- N. Kordia Triana Dewi1, A. G. R. K., & I Ketut Kencana1. (2018). Pengaruh penyuluhan dengan media video terhadap pengetahuan anemia dan asupan konsumsi zat besi. *Jurnal Ilmu Gizi: Journal of Nutrition Science*, 10(4), 229–236.
- Rahayu, B. (2023). Prenatal Yoga to Relief Back Pain among Pregnant Women. *Jurnal Kebidanan Embrio*, 15, 28–33.
- Rahayu, B., & A, R. E. (2021). *Literatur Review : Prenatal Yoga for Anxiety in Pregnancy Tinjauan Pustaka : Prenatal Yoga untuk Kecemasan dalam Kehamilan*. 13, 92–98.
- Rahayu, B., & Ariningtyas, R. E. (2022). Journal of Ayurveda and Integrative Medicine Reduction of anxiety and pain in primigravida mothers with modi fi ed Iyengar yoga : A clinical study. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, 14(1), 100584. <https://doi.org/10.1016/j.jaim.2022.100584>
- Warastuti, L., Sari, D. K., Lestari, S., Ilmu, F., & Universitas, K. (2022). *PENGARUH PENYULUHAN TENTANG KONSUMSI FE TERHADAP*. 3(2).