
Persepsi Ibu Hamil Tentang Complementary Alternative Medicine (CAM) Yoga Di Masa Pandemi

* Ni Komang Tri Agustini¹, Putu Noviana Sagitarini², Komang Rosa Tri Anggaraeni³

^{*1,2}Prodi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Institut Teknologi dan Kesehatan Bali

³Prodi Akupuntur dan Pengobatan Herbal Fakultas Kesehatan Institut Teknologi dan Kesehatan Bali

Corresponding Author : (agustini.komang90@gmail.com/ No Hp 081246022172)

Info Artikel

Sejarah artikel
Diterima : 24.06.2022
Disetujui : 15.08.2022
Dipublikasi : 31.08.2022

Keywords: Yoga; Pregnant womens; perceptions

Abstrak

Masa kehamilan menimbulkan perubahan yang dialami, baik perubahan fisik maupun psikologis. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi keluhan yang dialami ibu adalah melalui aktivitas fisik, salah satunya yoga. Tujuan penelitian ini mengeksplorasi pengalaman dan persepsi ibu hamil tentang yoga. Metode penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi deskriptif melalui teknik wawancara mendalam pada 6 partisipan ibu hamil. Instrumen yang digunakan adalah pedoman wawancara tidak terstruktur. Hasil wawancara akan direkam dan ditranskripsi secara verbatim. Analisis data dilakukan secara manual untuk mengidentifikasi tema utama. Uji keabsahan data pada penelitian dilakukan dengan triangulasi sumber data, member checking dan peer debriefing. Hasil penelitian ini mengungkapkan empat tema, yakni 1) manfaat yoga bagi kesehatan ibu dan bayi, 2) pemberdayaan diri untuk menghadapi persalinan, 3) kebutuhan akan akses yang mudah dijangkau dan dapat dilakukan dimanapun, serta 4) media perawatan diri secara fisik dan psikologis. Penelitian ini menyimpulkan bahwa ibu hamil mempersepsikan yoga sebagai kegiatan yang memberikan banyak manfaat bagi ibu dan bayi. Ibu hamil mengungkapkan kebutuhan akses informasi berupa video edukasi yoga yang dilakukan oleh tenaga profesional.

Kata Kunci : Yoga; Ibu Hamil; Persepsi

Perception Of Complementary Alternative Medicine (CAM) Yoga On Pregnant Women In Pandemic Era

Abstark

Pregnancy causes changes, both physical and psychological changes. One way that can be done to reduce the discomfort experienced by mothers was through physical activity include yoga. The purpose of this study was to explore the experiences and perceptions of pregnant women about yoga. This study uses an exploratory qualitative method. Data were collected through in-depth interviews with 6 pregnant women. The instrument used an unstructured interview guide. Interview results will be recorded and transcribed verbatim. Data analysis was done manually to identify the main themes. The validity of the data in the research was tested by triangulation of data sources, member checking and peer debriefing. The results of this study reveal four themes, 1) the benefits of yoga for the health of mothers and babies, 2) self-empowerment to face childbirth, 3) the need for access that is easily accessible and can be done anywhere, and 4) media for physical and psychological self-care. This study concluded that pregnant women perceive yoga as an activity that provides many benefits for both mother and baby. Pregnant women expressed the need for access to information in the form of yoga educational videos conducted by professionals.

Pendahuluan

Kehamilan merupakan proses yang fisiologis bagi setiap wanita. Dalam menjalani proses kehamilan terdapat banyak perubahan yang dialami, baik perubahan fisik maupun psikologis. Masa kehamilan terjadi adaptasi yang terus berjalan selama masa kehamilan. Perubahan yang dialami juga dipengaruhi oleh perubahan hormone yang signifikan pada ibu hamil sehingga menimbulkan ketidaknyamanan di masa kehamilan (Bayrampour et al., 2015). Pada kehamilan trimester awal biasanya ibu akan mengalami mual, muntah dan tubuh merasa lebih cepat lelah, di trimester II seringkali ibu mulai beradaptasi dengan kehamilan, namun di trimester III ibu mengalami berbagai ketidaknyamanan seperti kesulitan mencari posisi tidur, sering berkemih di malam hari, keterbatasan aktivitas fisik yang dapat dilakukan (Yin et al., 2021). Dengan berbagai ketidaknyamanan yang dialami ibu pada masa kehamilan maka sangat penting untuk memberikan asuhan keperawatan ante natal yang komprehensif pada ibu hamil.

Asuhan Keperawatan *Ante Natal Care* (ANC) merupakan metode dilakukan untuk memberikan perawatan selama masa kehamilan dan mempersiapkan persalinan yang nyaman dengan tujuan ibu dan bayi yang dilahirkan dalam keadaan sehat (Sutarmi et al., 2021). Perawatan ANC selama masa kehamilan dilakukan untuk memantau kondisi kehamilan ibu dan janin serta mempersiapkan ibu secara fisik dan psikologis untuk menghadapi persalinan (Huberty et al., 2020). Salah satu kegiatan yang bisa dilakukan pada ibu untuk mempersiapkan persalinan adalah aktivitas fisik/olahraga yang sesuai untuk ibu hamil (Rusmita, 2015).

Aktivitas fisik berupa olahraga yang sesuai untuk ibu hamil bisa dilakukan dengan berbagai cara, diantaranya senam ibu hamil, jalan santai, dan yoga (Green et al., 2021). Yoga merupakan Latihan olah tubuh, pikiran dan mental yang menggabungkan beberapa teknik yaitu pernafasan, posisi, meditasi dan relaksasi (Newham et al., 2014). Yoga pada ibu hamil sangat bermanfaat untuk mengurangi ketegangan tubuh, pikiran dan mental serta membuatnya lebih kuat saat menghadapi stress (Gong et al., 2015). Meningkatnya rasa percaya diri dan kemampuan untuk berfikir positif secara tidak langsung akan meningkatkan hormone endorphin sehingga menciptakan rasa bahagia dan menurunkan stress pada ibu hamil (Newham et al., 2014).

Yoga pada masa kehamilan memfokuskan pada teknik mengatur nafas, mengutamakan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat (Buttner et al., 2015) (Newham et al., 2014) (Gong et al., 2015). Yoga merupakan olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama pada

Trimester III (Rong et al., 2021). Yoga memiliki lima cara yaitu Latihan fisik yoga, pernafasan (*pranayama*), posisi, meditasi dan *deep relaxation* (relaksasi dalam) yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan dan kelancaran persalinan (Eustis et al., 2019). Kegiatan yoga selama kehamilan dapat dilakukan pada awal kehamilan, namun waktu paling aman untuk memulai kegiatan yoga adalah saat trimester II dan trimester III (Huberty et al., 2020), hal ini dikarenakan pada periode trimester II keluhan mual muntah berkurang sehingga ibu dapat berfokus pada Latihan fisik seperti yoga. Yoga sangat diperlukan utamanya pada trimester III sebagai salah satu pemberdayaan diri untuk mempersiapkan proses persalinan. Kegiatan yoga dapat dilakukan minimal 2 kali dalam seminggu (Sutarmi et al., 2021).

Beberapa penelitian yang telah dilakukan menyatakan bahwa yoga dan meditasi dapat mengurangi stress psikologis dan cedera fisik selama masa kehamilan dan rasa sakit (Eustis et al., 2019) (Gong et al., 2015) (Rong et al., 2021). Penelitian lain juga menyebutkan bahwa ibu hamil yang rutin melakukan yoga mengalami penurunan keluhan fisik yang dialami saat hamil. Penelitian menyatakan bahwa manfaat latihan yoga bagi ibu hamil, bersalin dan ibu nifas yaitu dapat meringankan edema dan kram yang sering terjadi pada bulan-bulan terakhir kehamilan, membantu posisi bayi dan pergerakan, meningkatkan system pencernaan dan nafsu makan, meningkatkan energi, menciptakan ketenangan dan mengurangi mual serta *morning sickness* yang sering dialami oleh ibu hamil (Anggraeni et al., 2020). Penelitian lain yang dilakukan Rusmita (2015) tentang pengaruh yoga terhadap kesiapan ibu hamil menjalani persalinan menyatakan bahwa aktivitas yoga berpengaruh terhadap kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan (Rusmita, 2015).

Pada masa pandemic saat ini menyebabkan keterbatasan pelayanan yang diberikan pada ibu hamil (Sutarmi et al., 2021) Pelaksanaan ANC tidak seperti dahulu sebelum pandemic, saat pandemic ibu hamil dihibau untuk tidak datang langsung ke fasilitas pelayanan kesehatan kecuali terdapat kegawatdaruratan. Oleh karena kebijakan tersebut maka aktivitas pelayanan ANC terbatas termasuk di dalamnya pelaksanaan yoga yang biasanya dilakukan di fasilitas kesehatan menjadi terbatas. Solusi yang ditawarkan pihak pelayanan baik Puskesmas maupun Rumah Sakit adalah melakukan kegiatan yoga secara online. Beberapa penyedia layanan memberikan kelas ibu hamil secara online, dalam kegiatannya ibu hamil tetap diajarkan yoga namun dengan media zoom. Konsultasi tentang keluhan yang dialami pun difasilitasi secara online. Walaupun kegiatan kelas ibu hamil telah diberikan secara online namun ibu hamil mengalami kecemasan karena tidak langsung dibimbing dan diawasi oleh petugas kesehatan dalam melakukan

kegiatan yoga.

Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana makna yoga dilihat dari perspektif ibu hamil di masa pandemi. Tujuan penelitian ini adalah mengeksplorasi persepsi ibu hamil tentang yoga di masa pandemi.

Bahan dan Metode

Lokasi, Populasi dan Sampel

Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Selatan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan eksploratif untuk mengeksplorasi secara mendalam persepsi ibu hamil dalam melakukan yoga selama masa kehamilan. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam pada 6 ibu hamil dengan kriteria inklusi adalah ibu hamil Trimester II dan Trimester III yang melakukan yoga selama masa kehamilan. Yoga dilakukan secara mandiri di rumah masing-masing dengan bantuan video edukasi pelaksanaan yoga dan pelaksanaan kelas ibu hamil yang dilakukan secara online dengan fasilitas zoom. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang memiliki komplikasi medis di dalam kehamilannya. Instrumen yang digunakan merupakan pedoman wawancara tidak terstruktur. Sebelum dilakukan wawancara pada partisipan, pedoman akan dilakukan uji coba wawancara pada ibu hamil di lokasi yang berbeda dengan lokasi penelitian. Hasil wawancara akan direkam dan ditranskripsi secara verbatim. Proses wawancara pada partisipan dilakukan secara terpisah. Peneliti menghubungi partisipan satu per satu untuk

menentukan lokasi dan waktu wawancara. Partisipan bebas memilih untuk melakukan wawancara secara langsung/offline atau melalui online dengan bantuan zoom. Sebelum melakukan wawancara peneliti menjelaskan maksud dan tujuan penelitian dan meminta partisipan untuk menandatangani informed consent sebagai salah satu bukti persetujuan mengikuti penelitian secara sukarela. Pada saat wawancara, peneliti meminta ijin untuk merekam suara dengan bantuan tape recorder. Pelaksanaan wawancara dilakukan 45-60 menit, setelah melakukan wawancara maka peneliti akan melakukan kontrak waktu lanjutan jika diperlukan. Setelah wawancara partisipan, peneliti langsung melakukan transkripsi hasil wawancara. Wawancara lanjutan akan dilakukan jika masih terdapat data penting yang diperlukan. Penentuan partisipan dikatakan jenuh jika tidak ada lagi informasi baru yang didapatkan dari partisipan yang diwawancara. Analisis data dilakukan secara manual untuk mengidentifikasi tema utama yang menggambarkan pengalaman dan persepsi ibu hamil dalam melakukan yoga selama kehamilan. Hasil wawancara ditranskrip dan diberikan kode setiap pernyataan bermakna dari partisipan. Tahap selanjutnya adalah kode tersebut dikelompokkan dan diklasifikasikan menjadi sub tema dan tema tema utama. Pada tahap akhir, peneliti memberikan deskripsi secara menyeluruh mengenai makna dan pengalaman dari partisipan. Penelitian ini menggunakan triangulasi sumber data, *member checking* dan *peer debriefing* untuk memperoleh keabsahan data.

Hasil penelitian

Tabel 1. Karakteristik Partisipan Penelitian Ibu Hamil di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Selatan

No	Kode	Umur	Pendidikan	Paritas (Riwayat Kehamilan)	Pekerjaan	Usia Kehamilan	Durasi melakukan yoga
1	PI1	28	SMA	Primigravida	Swasta	Trimester II	1x Seminggu
2	PI2	34	SMA	Multigravida	IRT	Trimester III	1x Seminggu
3	PI3	35	SMA	Multigravida	IRT	Trimester II	2-3x Seminggu
4	PI4	29	SMP	Primigravida	IRT	Trimester II	1x Seminggu
5	PI5	30	PT	Primigravida	Swasta	Trimester III	1x Seminggu
6	PI6	36	SMA	Multigravida	IRT	Trimester III	2-3x Seminggu

Tabel 1 diatas menunjukkan bahwa berdasarkan umur, ibu hamil berada pada rentang umur 28-36 tahun. Partisipan sebagian besar berpendidikan SMA (4 orang) dan 2 orang (1 orang Perguruan Tinggi dan 1 orang berpendidikan SMP). Partisipan pada penelitian ini terdiri dari 3 orang ibu primigravida (baru pertama kali hamil) dan 3 orang partisipan adalah multigravida (telah memiliki pengalaman kehamilan sebelumnya), ibu hamil pada penelitian ini sebagian besar bekerja sebagai ibu rumah tangga yaitu sebanyak 4 orang dan 2 orang bekerja Swasta. Dilihat dari usia kehamilan, partisipan dalam penelitian ini terbanyak adalah Trimester III yaitu 4 orang. Durasi ibu hamil melakukan yoga sebagian besar adalah 1x dalam seminggu yaitu sebanyak 4 orang, sebanyak 2 orang melakukan yoga 2-3x dalam seminggu. Yoga yang dilakukan ibu hamil lebih banyak dilakukan dengan mengikuti kegiatan yang disediakan fasilitas kesehatan, seperti kelas ibu hamil secara online atau latihan mandiri dengan bantuan video edukasi.

Tabel 2. Ringkasan Analisis Data

Tema	Sub Tema
Manfaat yoga bagi kesehatan ibu dan bayi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Yoga dapat menurunkan keluhan fisik ibu hamil 2. Yoga untuk kesehatan ibu 3. Yoga untuk perkembangan bayi yang baik
Pemberdayaan diri untuk menghadapi persalinan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bisa belajar tentang persiapan persalinan 2. Belajar teknik atur nafas untuk persalinan 3. Pengetahuan untuk persalinan
Kebutuhan akses yang mudah dijangkau dan dapat dilakukan dimanapun	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kebutuhan media edukasi yoga online 2. Jadwal pelaksanaan yoga di puskesmas yang terbatas
Media perawatan diri secara fisik dan psikologis	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bisa jadi tempat untuk refreshing 2. Berbagi keluhan dan solusi selama hamil

1. Manfaat yoga bagi kesehatan ibu dan bayi

Manfaat yang didapat dengan melakukan yoga adalah penurunan keluhan fisik yang dialami saat hamil, salah satu partisipan mengatakan bahwa selama mengikuti yoga, ibu merasakan manfaat dari yoga yaitu nyeri bagian tubuh belakang yang berkurang, merasa badan lebih sehat dan keluhan lain seperti rasa tidak nyaman saat merubah posisi juga dirasakan berkurang setelah mengikuti yoga. Ibu sudah mengikuti yoga sejak usia kehamilan Trimester II. Hal tersebut diungkapkan partisipan sebagai berikut.

“saya ikut kelas (yoga) sejak hamil 24 minggu dan ikut karena ada backpain gitu, memang dari sebelum hamil ada backpain tapi ketika hamil makin buat nggak nyaman. Akhirnya cari info tentang yoga dan ikut kelas (yoga) ini, makin kesini makin enak sih ya backpain berkurang” (P11)

“setelah tiga kali ikut yoga badan jauh lebih enak, kan sebelumnya jarang olahraga ya jadi sekarang ngerasa lebih fit gitu kalau yoga” (P13)

“kalau saya sih ngerasain manfaatnya (yoga) pas hamil, jadi dari posisi tiduran ke duduk itu sakit banget area pinggang, sekarang usia kehamilan ud mau 8 bulan enak enak aja sih” (P11)

Selain manfaat yoga yang disebutkan dapat menurunkan keluhan fisik yang dialami ibu saat hamil, yoga juga memberikan manfaat terhadap kesehatan ibu hamil. Ibu hamil menyatakan bahwa sejak mengikuti yoga, imunitas ibu hamil lebih terjaga sehingga jarang mengalami penyakit musiman seperti flu atau pilek. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan partisipan sebagai berikut.

“yoga itu bisa buat kita sehat dan janin juga ikutan sehat” (P14)

“selama ikut kelas yoga, saya jadi jarang sakit sih.. ya maksudnya kaya imunnya lebih bagus lah, kalau cuaca dingin kadang cepet banget pilek flu lah, tapi sekarang lebih jarang sakit” (P16)

Manfaat yang tidak kalah pentingnya adalah meningkatkan kesejahteraan bayi. Dalam kelas yoga, biasanya ibu hamil diajarkan untuk memusatkan pikiran dan mengatur nafas, melakukan pose pose yang dapat meningkatkan kenyamanan dan posisi janin di dalam kandungan. Hal tersebut diungkapkan oleh partisipan sebagai berikut.

“nah di yoga pernah waktu dulu posisi bayi saya katanya sungsang, terus diajarin lah pose pose gitu eh pas kontrol ke dokter posisinya bagus, kepada nya dibawah, wah semenjak itu semangat deh yoga” (P11)

2. Pemberdayaan diri untuk menghadapi persalinan

Kegiatan yoga yang diikuti oleh ibu hamil juga mampu mempersiapkan diri ibu untuk menghadapi persalinan yang akan dijalani. Partisipan mengungkapkan bahwa dengan mengikuti yoga, ibu belajar untuk persiapan ibu hamil. Hal tersebut diungkapkan oleh partisipan sebagai berikut.

“secara psikologis jadi lebih tenang, lebih siap, jadi lebih positif dan tahu banyak tentang info saat melahirkan harus bagaimana, gak usah teriak teriak, jadi yaa pokoknya nafas yang bener lah intinya” (P11)

“nah kita kan yoga itu rame rame ya, jadi kita bisa sharing pengalaman tentang melahirkan, cara ngobrol sama bayi dan gimana supaya bisa keluarnya nanti lancar” (P13)

Selain menjadi media untuk belajar tentang persiapan persalinan, dengan mengikuti kelas yoga ibu hamil belajar tentang hal yang paling penting yang harus disiapkan saat menjalani persalinan, yaitu nafas. Ibu hamil mengungkapkan bahwa teknik atur nafas merupakan salah satu cara untuk mendapatkan persalinan nyaman

“lagian di yoga itu kan diajarin nafas dalam, terus atur nafas, nah bisa jadi pegangan buat nanti melahirkan biar ga sakit sakit banget” (P11)

“teknik atur nafasnya, jadi ngerasa nyaman dan bisa lancar aja persalinan” (P12)

Lebih lanjut diungkapkan bahwa dengan yoga dapat memberikan gambaran persalinan yang menyenangkan dan minim trauma. Partisipan mengungkapkan bahwa dengan yoga, selain mendapatkan ilmu, ibu hamil juga mendapatkan teori tentang melahirkan itu sendiri dan pencegahan tindakan

episiotomy (perobekan jalan lahir untuk membantu bayi keluar). Hal tersebut diungkapkan partisipan sebagai berikut.

“nah di yoga itu kan kita gak cuma diajarin teknik nya, tapi juga ini fungsinya apa sih pas kita melahirkan” (P13)

“kita orang bukan kesehatan kan ga ngerti ya, ap aitu istilahnya pokoknya supaya ga dirobek lah jalan lahir kita karena uda elastis” (P16)

3. Kebutuhan akses yang mudah dijangkau dan dapat dilakukan dimanapun

Beberapa partisipan mengungkapkan kendala yang dihadapi saat akan melakukan yoga. Beberapa partisipan merupakan ibu bekerja sehingga sering terbentur jadwal pelaksanaan yoga ibu hamil secara online yang disediakan oleh fasilitas kesehatan. Hal tersebut diungkapkan oleh partisipan sebagai berikut

“aku kan kerja dari pagi sampai sore ya, kadang sih sabtu minggu juga kerja jadi gak bisa ikut yoga, soalnya kan yoga nya kan pagi biasanya. Pengennya ada yang yoga nya sore gitu” (P15)

Ada pula beberapa partisipan yang mengungkapkan bahwa merasa takut untuk keluar rumah di masa pandemic seperti ini sehingga membutuhkan adanya video edukasi yang disebar jika tidak dapat mengikuti kelas yoga online. Partisipan juga mengungkapkan kebutuhan akan media edukasi yang terpercaya yang dilakukan oleh tenaga kesehatan professional mengingat terbatasnya waktu yang dimiliki ibu hamil karena urusan rumah tangga yang harus diselesaikan. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan partisipan sebagai berikut.

“nah selama pandemic gini ikan takut ya keluar rumah, kalau cari di youtube ga tau mana gerakan yoga yang bener jadi mungkin yoga tapi online buat ibu hamil yang gak bisa keluar rumah” (P14)

“ada gitu video youtube yang dibuat ibu bidan biar bis kita lakuin sendiri dirumah, maklum ibu rumah tangga banyak banget kerjaan rumahnya, kadang gak sempet” (P15)

4. Media perawatan diri secara fisik dan psikologis

Selain mendapatkan manfaat dari yoga, ibu hamil juga mendapatkan keuntungan lainnya, yaitu memiliki sarana untuk keluar dari rutinitas yang dijalani. Ibu hamil mengungkapkan bahwa dengan mengikuti yoga secara tidak langsung menjadi angin segar ditengah kebosanan yang dialami ibu. Hal tersebut diungkapkan ibu sebagai berikut.

“kelas yoga online ini yang aku tunggu pokoknya, bisa refreshing, healing ya istilahnya dari keruwetan dirumah, biar tetep waras” (P13)

“seneng aja bisa yoga, kadang yoga nya sendiri kadang sama suami, quality time juga sih soalnya kan udah ada anak juga yang pertama jadi jarang lah bisa punya waktu berdua” (P12)

Pada kenyataannya, kegiatan yoga yang dilakukan ibu juga memberikan wadah pada beberapa ibu hamil untuk menemukan solusi permasalahan yang dialami. Pada dasarnya kehamilan yang dialami setiap ibu memang tidak akan sama dan setiap kehamilan memiliki permasalahannya tersendiri, dengan kegiatan yoga ini ibu bisa menceritakan kebingungan yang dialami dengan berbagi pengalaman sesama ibu, dengan begitu ibu akan merasa tidak sendirian menjalani kehamilan ini. Hal tersebut diungkapkan ibu hamil sebagai berikut.

“ini tuh sehatnya dapet trus ketemu temen yang sepantaran waktu kelas yoga online, bisa ngobrol curhat curhat keluhan nya .. eh ternyata sama.. jadi kaya gak ngerasa sendiri gitu bingung” (P11).

Pembahasan

Analisis data kualitatif menghasilkan 4 tema yaitu:

1. Manfaat yoga bagi kesehatan ibu dan bayi

Berdasarkan hasil penelitian ini, sebagian besar partisipan memiliki persepsi yang baik tentang kegiatan yoga, terutama di masa pandemic ini. Partisipan mengungkapkan persepsi manfaat kegiatan yoga adalah kegiatan yang dapat memberikan berbagai manfaat, diantaranya adalah penurunan keluhan fisik yang dialami ibu hamil seperti nyeri tubuh bagian belakang, ketidaknyamanan saat merubah posisi, dan keluhan keluhan lain yang dialami ibu. Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa latihan yoga pada ibu hamil dapat meringankan edema, kram yang sering terjadi pada usia kehamilan Trimester III, membantu posisi bayi dan pergerakannya, meningkatkan nafsu makan dan mengurangi keluhan mual dan *morning sickness*

(Anggraeni et al., 2020). Lebih lanjut diungkapkan bahwa yoga juga dapat mengurangi ketegangan di sekitar leher rahim, mempermudah persalinan dengan membuka jalan lahir, serta membantu dalam perawatan pasca kelahiran dengan mengembalikan uterus, perut dan dasar panggul, mengurangi kecemasan dan ketegangan selama hamil dan persalinan dan ketidaknyamanan lainnya (Newham et al., 2014). Yoga berpengaruh terhadap penurunan kecemasan yang dialami ibu hamil (Newham et al., 2014) (Nillni et al., 2018) Selain itu yoga juga memberikan efek menenangkan dengan teknik pengaturan nafas yang diberikan saat Latihan yoga (Rong et al., 2021). Penelitian yang dilakukan pada ibu hamil yang melakukan yoga menyatakan bahwa yoga mampu mengurangi nyeri pada saat persalinan (Ostrovsky, 2018). Penelitian lain yang dilakukan menyimpulkan bahwa ibu hamil yang rutin melakukan yoga akan terhindar dari masalah kesehatan seperti

diabetes gestasional (Green et al., 2021). Berbagai manfaat positif yang dirasakan ibu hamil saat melakukan yoga menjadikan alasan kuat ibu hamil melakukan yoga secara rutin untuk meningkatkan kesehatan ibu dan bayi.

2. Pemberdayaan diri untuk menghadapi persalinan

Adanya masa pandemic ini mengakibatkan keterbatasan pada pelayanan kesehatan, khususnya pada pemeriksaan ibu hamil. Hal ini akan menimbulkan kecemasan pada ibu hamil. Selain karena kecemasan yang disebabkan oleh pandemic, ibu hamil juga mengalami kecemasan akibat kurangnya informasi yang biasanya didapatkan saat pemeriksaan kehamilan. Kebijakan yang diterapkan pemerintah lebih memfokuskan pada kegiatan secara online, salah satunya kegiatan aktivitas fisik yang dilakukan dengan bantuan zoom. Kegiatan yoga yang diikuti oleh ibu hamil juga memberikan pembelajaran sebagai pedoman untuk menghadapi persalinan yang akan dijalani. Pada umumnya wanita yang sedang hamil takut menghadapi proses persalinan karena rasa sakit yang menimbulkan rasa takut dan cemas. Hal ini menimbulkan gangguan ketegangan jiwa dan fisik yang akan mengakibatkan kakunya otot-otot dan persendian yang tidak wajar. Latihan yoga yang dilakukan dapat meningkatkan kenyamanan yang dialami oleh ibu hamil. Berlatih yoga pada masa kehamilan merupakan salah satu *self help* yang dapat menunjang proses kehamilan dan melahirkan (Bridges & Sharma, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian ini, ibu hamil mengungkapkan bahwa mereka mendapatkan ilmu tentang persiapan persalinan yang nyaman dan minim trauma. pernafasan (*pranayama*), posisi (*mudra*), meditasi dan *deep relaxation* (relaksasi dalam) yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat kelancaran persalinan. Selain kenyamanan fisik yang didapatkan melalui yoga, ada pula kenyamanan psikologis yang didapatkan dengan mengikuti yoga, khususnya persiapan psikologis pada ibu tentang bayangan mengenai kejadian-kejadian saat persalinan terjadi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang mengungkapkan kegiatan yoga mampu memberikan pengalaman positif ibu tentang persalinan (Harahap & Afiyanti, 2019). Kebutuhan informasi pada ibu hamil sangat penting untuk dipenuhi untuk mencegah terjadinya kecemasan akibat kurangnya informasi yang didapat (Lathifah et al., 2021). Bagi ibu primigravida (baru pertama kali hamil), kegiatan yoga memberikan informasi tentang segala sesuatu yang perlu dipersiapkan menjelang persalinan yaitu untuk menghindari kepanikan dan ketakutan, tetap tenang sehingga ibu hamil dapat melalui persalinan dengan baik dengan persiapan-persiapan yang telah dilakukan

(Gong et al., 2015). Kegiatan yoga yang dilakukan berpengaruh terhadap system reproduksi terutama memperkuat otot perineum ibu untuk mempersiapkan kelahiran anak secara alami. Selain itu yoga yang dilakukan membantu posisi bayi dan pergerakan bayi, meredakan ketegangan di jalan lahir yang berfokus pada pembukaan pelvis untuk mempermudah persalinan (Rusmita, 2015).

3. Kebutuhan akses yang mudah dijangkau dan dapat dilakukan dimanapun

Hasil penelitian menyatakan bahwa kebutuhan ibu hamil adalah adanya akses edukasi yang mudah dijangkau, mengingat kesibukan sebagai ibu rumah tangga maupun ibu bekerja ataupun ibu yang merasa cemas untuk bertemu banyak orang di situasi pandemic membutuhkan video edukasi yoga yang dilakukan oleh tenaga professional.

Kegiatan yoga pada ibu hamil ini bertujuan untuk memberikan edukasi pada calon orang tua agar dapat menjalani proses kehamilan dan persalinan dengan sehat. Kebutuhan akan adanya kegiatan Yoga secara online diungkapkan pada penelitian ini. Ibu hamil yang memiliki kecemasan untuk melakukan kegiatan yoga secara offline dapat melakukan yoga secara daring (online). Penelitian yang dilakukan Huberty et al pada 90 ibu hamil yang mendapatkan online yoga menyimpulkan bahwa kegiatan yoga secara online mampu mengurangi kecemasan ibu hamil dan resiko depresi (Huberty et al., 2020). Metode online melalui zoom dan wa grup menjadi alternative pilihan, selain itu media edukasi video tentang gerakan yoga pada ibu hamil juga dapat menjadi solusi atas kendala yang dialami ibu. Ibu hamil tetap bisa melakukan yoga sesuai instruksi yang diberikan pada video tersebut.

4. Media perawatan diri secara fisik dan psikologis

Melalui kegiatan yoga yang dilakukan mampu memberikan berbagai manfaat, tidak hanya manfaat fisik, namun juga psikologis. Selain ketenangan pikiran yang dirasakan oleh ibu hamil setelah melakukan yoga, ibu hamil juga mengungkapkan bahwa yoga merupakan media untuk sekedar "*refreshing*" dari rutinitas yang dialami oleh ibu. Kehamilan yang memberikan perubahan secara fisik dan psikologis seringkali membuat ibu hamil menjadi stress sehingga dengan melakukan yoga ibu hamil mendapatkan suasana baru untuk meredakan stress yang dirasakan (Zhu et al., 2021). Stress yang berkepanjangan akan mengakibatkan resiko terjadinya depresi pada ibu. Yoga merupakan salah satu aktivitas fisik yang mampu mengurangi gejala depresi pada ibu hamil dan ibu nifas (Rong et al., 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Eutis et al. pada tahun 2019 yang mengungkapkan

yoga merupakan solusi untuk mengurangi kejadian depresi post partum (Eustis et al., 2019). Penelitian lain juga menyatakan bahwa yoga mampu meningkatkan pengetahuan, otonomi dan perawatan diri pada ibu hamil. Tingkat pengetahuan ibu tentang manfaat yoga pada ibu hamil mampu meningkatkan kesadaran diri ibu untuk memberikan yang terbaik di masa kehamilannya. Ibu memiliki otonomi terhadap tubuh dan pikirannya selama yoga, ibu diajarkan untuk mengolah pikiran dan tubuh yang baik bagi perkembangan janin (de Campos et al., 2020). Kemampuan ibu untuk menyadari secara fisik, biologis, psikologis dan spiritual melalui yoga mampu memberikan respon dan persepsi positif ibu dalam menjalani kehamilan. Latihan yoga memperkuat kesadaran ibu tentang perawatan integrative yang merupakan tanggung jawab ibu untuk memastikan kesehatan ibu dan bayi yang dikandungnya.

Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa yoga merupakan teknik pengolahan pikiran tubuh dan mental yang penting dilakukan di masa kehamilan. Berbagai manfaat yang dirasakan ibu hamil selama

Referensi

- Anggraeni, N. P. D. A., Herawati, L., Widyawati, M. N., & Arizona, I. K. L. T. (2020). The Effect of Exercise on Postpartum Women's Quality of Life: A Systematic Review. *Jurnal Ners*, 14(3), 146. <https://doi.org/10.20473/jn.v14i3.16950>
- Bayrampour, H., McDonald, S., & Tough, S. (2015). Risk factors of transient and persistent anxiety during pregnancy. *Midwifery*, 31(6), 582–589. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2015.02.009>
- Bridges, L., & Sharma, M. (2017). The Efficacy of Yoga as a Form of Treatment for Depression. *Journal of Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 22(4), 1017–1028. <https://doi.org/10.1177/2156587217715927>
- Buttner, M. M., Brock, R. L., O'Hara, M. W., & Stuart, S. (2015). Efficacy of yoga for depressed postpartum women: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 21(2), 94–100. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2015.03.003>
- De Campos, E. A., Narchi, N. Z., & Moreno, G. (2020). Meanings and perceptions of women regarding the practice of yoga in pregnancy: A qualitative study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 39(June 2019). <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101099>
- Eustis, E. H., Ernst, S., Sutton, K., & Battle, C. L. (2019). Innovations in the Treatment of Perinatal Depression: the Role of Yoga and Physical Activity Interventions During Pregnancy and Postpartum. *Current Psychiatry Reports*, 21(12), 1–9. <https://doi.org/10.1007/s11920-019-1121-1>
- Gong, H., Ni, C., Shen, X., Wu, T., & Jiang, C. (2015). Yoga for prenatal depression: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 15(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12888-015-0393-1>
- Green, J., James, D., Larkey, L., Leiferman, J., Buman, M., Oh, C., & Huberty, J. (2021). A qualitative investigation of a prenatal yoga intervention to prevent excessive gestational weight gain: A thematic analysis of interviews. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 44(March), 101414. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101414>
- Harahap, D., & Afyanti, Y. (2019). Women's experiences of the prenatal group class in Indonesia. *Enfermeria Clinica*, 29, 151–158. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.04.023>

melakukan yoga menjadikan yoga aktivitas fisik wajib pada ibu hamil. Yoga mampu menurunkan keluhan fisik yang dialami ibu, mampu memberikan manfaat secara fisik dan psikologis dan media pemberdayaan ibu menghadapi persalinan. Kebutuhan ibu hamil mengenai edukasi tentang yoga yang dilakukan oleh tenaga yang professional dalam bentuk video edukasi sehingga memudahkan ibu melakukan yoga dimana saja.

Saran

1. Saran ditujukan kepada penyedia layanan kesehatan ibu hamil untuk menyediakan kelas yoga ibu hamil secara online sehingga memudahkan ibu untuk melakukan yoga di masa pandemic.
2. Saran juga ditujukan kepada tenaga kesehatan untuk menyediakan video edukasi tentang yoga ibu hamil yang dilakukan oleh tenaga kesehatan professional sehingga ibu hamil tetap dapat melakukan yoga saat masa pandemic.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terimakasih saya sampaikan kepada semua partisipan ibu hamil yang bersedia dengan sukarela menjadi partisipan dalam penelitian ini.

- Huberty, J., Sullivan, M., Green, J., Kurka, J., Leiferman, J., Gold, K., & Cacciatore, J. (2020). Online yoga to reduce post traumatic stress in women who have experienced stillbirth: a randomized control feasibility trial. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 20(1), 173. <https://doi.org/10.1186/s12906-020-02926-3>
- Lathifah, I. C., Octaviani, A., & Dewi, P. (2021). Perilaku Pencarian Informasi Ibu Hamil pada Kehamilan Pertama di Kecamatan Tembalang Semarang dalam Memenuhi Kebutuhan Informasi. *Anuva: Jurnal Kajian Budaya, Perpustakaan, Dan Informasi*, 5(3), 401–416. <https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/anuva/article/view/11978>
- Newham, J. J., Wittkowski, A., Hurley, J., Aplin, J. D., & Westwood, M. (2014). Effects of antenatal yoga on maternal anxiety and depression: A randomized controlled trial. *Depression and Anxiety*, 31(8), 631–640. <https://doi.org/10.1002/da.22268>
- Nillni, Y. I., Mehralizade, A., Mayer, L., & Milanovic, S. (2018). Treatment of depression, anxiety, and trauma-related disorders during the perinatal period: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 66(2017), 136–148. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2018.06.004>
- Ostrovsky, D. A. (2018). Yoga in the Third Trimester May Reduce Labor Pain, Duration of Labor, and Risk of Cesarean Section. *Explore*, 14(2), 163–164. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2017.12.003>
- Rong, L., Wang, R., Ouyang, Y. Q., & Redding, S. R. (2021). Efficacy of yoga on physiological and psychological discomforts and delivery outcomes in Chinese primiparas. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 44(June), 101434. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101434>
- Rusmita, E. (2015). Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Persalinan Di Rsia Limijati Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, III(2), 80–86.
- Sutarmi, N. W., Ardrini, D. A. M., Duarsa, D. P., & ... (2021). ... care (anc) pada masa pandemi covid-19 di kabupaten tabanan: Perception and behavior of pregnant women in antenatal care (anc) visits during the covid-19 *Bali Medika ...*, 8(4), 360–392. <https://balimedikajurnal.com/index.php/bmj/article/view/217>
- Yin, X., Sun, N., Jiang, N., Xu, X., Gan, Y., Zhang, J., Qiu, L., Yang, C., Shi, X., Chang, J., & Gong, Y. (2021). Prevalence and associated factors of antenatal depression: Systematic reviews and meta-analyses. *Clinical Psychology Review*, 83, 101932. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101932>
- Zhu, Y., Wang, R., Tang, X., Li, Q., Xu, G., & Zhang, A. (2021). The effect of music, massage, yoga and exercise on antenatal depression: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 292, 592–602. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.05.122>