



ASUHAN KEBIDANAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN YOGA PADA IBU HAMIL UNTUK MENGATASI KECEMASAN DI PMB HASNA DEWI KOTA PEKANBARU 2022

Fitri Herlina¹⁾ Intan Widya Sari²⁾ Rina Yulviana³⁾

DIII Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Hang Tuah

¹⁾fherlina7944@gmail.com, ²⁾intanwidya@htp.ac.id, ³⁾rinayulviana@gmail.com

Histori artikel

Received:
10 Oktober 2022

Accepted:
09 November 2022

Published:
22 Desember 2022

Abstrak

Kehamilan trimester 3 merupakan trimester akhir kehamilan, pada periode ini pertumbuhan janin dalam rentang waktu 28-40 minggu dimana ibu mengalami rasa khawatir atau cemas yang berlebih akan persalinan sehingga memicu stress yang berlebih atau disebut sebagai fase terberat selama kehamilan. Kecemasan (*ansietas/anxiety*) adalah gangguan alam perasaan (*affective*) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan. Kecemasan ibu hamil dapat berdampak buruk sehingga dapat memicu terjadinya rangsangan kontraksi rahim. Kondisi tersebut dapat mengakibatkan keguguran dan peningkatan tekanan darah sehingga mampu memicu terjadinya preeklamsi. Tujuan asuhan ini adalah untuk memberikan asuhan pada ibu hamil trimester 3 dengan yoga pada ibu hamil untuk mengatasi kecemasan di PMB Hasna Dewi Pekanbaru. Subjek studi kasus ini adalah ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan dan melakukan pendokumentasian dalam bentuk SOAP dan menggunakan instrumen asuhan kebidanan. Hasil asuhan menunjukkan bahwa asuhan yoga yang diberikan penulis terhadap pasien dikatakan dapat berkurang dari kecemasan ringan menjadi tidak ada kecemasan. Pada kunjungan pertama ibu mengatakan cemas dengan kehamilannya dikarenakan pada trimester II ibu mengalami janin sungsang. Kemudian setelah diberikan asuhan yoga terhadap ibu selama 1 minggu dengan 3-4 kali kunjungan (28-31 Mei 2022) ibu mengatakan bahwa rasa cemas yang dialami sudah tidak dirasakan lagi. Penulis berharap asuhan yoga ini dapat dijadikan sebagai salah satu asuhan kebidanan yang tepat terhadap ibu hamil untuk mengatasi kecemasan yang dialami pada akhir kehamilan.

Kata Kunci : Kehamilan, Kecemasan, Yoga

Latar Belakang

Kehamilan dimulai dari fertilisasi sampai lahirnya janin. Lama kehamilan normal adalah 9 bulan 7 hari atau 40 minggu (Nugrawati dan Amriani, 2021). Kehamilan trimester 3 merupakan trimester akhir kehamilan, pada periode ini pertumbuhan janin dalam rentang waktu 28-40 minggu dimana ibu mengalami rasa khawatir atau cemas yang berlebih akan persalinan sehingga memicu stress yang berlebih atau disebut sebagai fase terberat selama kehamilan. Kekhawatiran dan kecemasan pada ibu hamil apabila tidak ditangani dengan serius akan membawa dampak dan pengaruh terhadap fisik dan psikis, baik pada ibu maupun janin (Muzayyana dan Saleh, 2021).

Kecemasan (*ansietas/anxiety*) adalah gangguan alam perasaan (*affective*) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan. Gangguan psikologis selama kehamilan dalam literasi yang ada telah dikaitkan dengan berbagai macam komplikasi, seperti kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, pertumbuhan janin terhambat, dan komplikasi pascakelahiran. Selain itu, gangguan psikologis ini juga dikaitkan dengan munculnya hipertensi saat kehamilan, preeklamsia, serta diabetes gestasional (Muzayyana dan Saleh, 2021).

Gangguan psikologis dapat meningkatkan resiko terjadinya komplikasi dalam persalinan, sehingga diperlukan beberapa pencegahan dengan beberapa metode untuk meringankan dan mempersiapkan ibu dalam menjaga kehamilan dan proses persalinan (Muzayyana dan Saleh, 2021). Salah satu metode yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan yoga. Yoga sangat dianjurkan pada ibu hamil selain bermanfaat untuk mengatasi ketidaknyamanan fisik, juga bermanfaat untuk mengatasi kecemasan (Sindhu, 2009).

Yoga yang merupakan ilmu tentang kesehatan yang menyeluruh ini telah hadir dari berabad masa lalu dan menjadi karunia di dunia modern kini. Tak hanya menciptakan kesehatan fisik, tetapi juga menghadirkan ketenangan dalam pikiran dan batin. Khusus bagi wanita hamil, yoga pada masa hamil akan menjaga dan meningkatkan kesehatan calon ibu, serta menciptakan lingkungan yang terbaik bagi perkembangan janin (Sindhu, 2009).

Menurut penelitian (Wulansari, 2021), penurunan kecemasan ibu hamil yang memiliki tingkat kecemasan sedang menjadi ringan dan kecemasan ringan menjadi tidak ada kecemasan dikarenakan gerakan-gerakan yoga yang membawa energi positif untuk menyatukan setiap gerakan-gerakannya, sehingga tubuh lebih terasa nyaman dan rileks. Gerakan-gerakan ini dapat meminimalkan bahkan dapat menghilangkan ketidaknyamanan yang sering sekali dirasakan selama masa kehamilan. Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ashari, Pongsibidang dan Mikhrunnisa, 2019) yang mengatakan bahwa adanya pengaruh yoga terhadap turunnya kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Berdasarkan survey lokasi didapatkan PMB Hasna Dewi sebagai tempat untuk dilakukan asuhan, alasan penulis memilih PMB Hasna Dewi adalah karena PMB Hasna Dewi merupakan salah satu PMB yang menyediakan fasilitas yoga pada ibu hamil. Berdasarkan data yg didapatkan di PMB Hasna Dewi pada tahun 2020 didapatkan 680 ibu hamil.

Tujuan pelaksanaan ini adalah mahasiswa mampu Melakukan Asuhan Kebidanan pada Ibu Hamil Trimester III dengan Yoga Pada Ibu Hamil untuk mengatasi Kecemasan dalam menghadapi persalinan di PMB Hasna Dewi Pekanbaru.

Metode

Metode laporan ini adalah studi kasus dengan latar belakang asuhan pada ibu hamil trimester III dengan yoga pada ibu hamil untuk mengatasi kecemasan. Pada studi kasus dilakukan wawancara dan anamnesis dan berlanjut dengan memberikan asuhan sampai evaluasi dan dokumentasi. Studi kasus ini yaitu asuhan pada ibu hamil trimester III dengan yoga pada ibu hamil untuk mengatasi kecemasan.

Hasil

a. Kajian Pertama

Kunjungan Pertama dilakukan pada tanggal 28 Mei 2022 pukul 10.00 WIB di rumah pasien yang beralamat di Jl. Cipta Karya, Panam. Data Subjektif Ny. R berusia 32 tahun dengan keluhan Ibu mengatakan cemas dengan kehamilannya karena di trimester II ibu mengalami kehamilan sungsang. Dari hasil pemeriksaan keadaan umum ibu baik, tanda-tanda vital ibu dalam batas normal, pemeriksaan fisik secara umum normal, pola makan sehari-hari menunya bervariasi, nasi, lauk-pauk, sayur, dan buah. minum 7-8 kali sehari bahkan lebih. Eliminasi BAK (8-9 x/hari), BAB (3-4 x/hari, tidak keras dan lancar), istirahat tidur siang ($\frac{1}{2}$ jam), tidur malam (\pm 5-6 jam/hari).

Asuhan therapy yoga pada ibu hamil dilakukan 3-4 kali dalam seminggu dengan durasi 15-30 menit dengan gerakan yang aman bagi ibu hamil serta sedang tidak mengalami pusing, gangguan penglihatan, kram pada perut bagian bawah, kontraksi, perdarahan atau pecah air ketuban, pembengkakan pada tangan dan kaki, detak jantung janin yang terlalu cepat dan melemah.

b. Kajian Kedua

Kajian ini merupakan hasil dari kunjungan ke dua yang dilakukan pada tanggal 30 Mei 2022 pukul 10.00 WIB bertempat di rumah pasien yang beralamat di Jalan Cipta Karya, Panam. Data Subjektif Ny. R mengatakan masih merasakan cemas namun sudah berkurang dari sebelum dilakukan yoga, ibu masih merasakan nyeri pinggang tetapi sudah sedikit berkurang, serta insomnia yang dialami ibu juga sudah berkurang. Melanjutkan lagi asuhan therapy yoga pada ibu hamil.

c. Kajian Ketiga

Kajian ketiga ini merupakan hasil dari kunjungan ke tiga yang dilakukan pada tanggal 31 Mei 2022 pukul 10.00 WIB bertempat di rumah pasien yang beralamat di Jl. Cipta Karya Panam. Data subjektif Ny. R Ibu mengatakan rasa cemas yang sebelumnya terjadi padanya sudah tidak dirasakan lagi, setelah dilakukan yoga beberapa kali ibu merasa lebih tenang dan percaya diri, dan berpikir positif bahwa semua akan berjalan dengan lancar, Ibu juga mengatakan sakit pinggang yang sebelumnya di rasakan juga sudah berkurang, Ibu juga mengatakan sebelum ibu melakukan yoga,

ibu sempat kesulitan tidur. Tetapi, semenjak beberapa kali dilakukan yoga ibu sudah tidak kesulitan tidur lagi bahkan ibu bisa tidur dengan nyenyak.

Pembahasan

Pada kajian pertama, rencana asuhan yang dilakukan pada Ny. R yaitu membina hubungan baik dengan ibu, memberitahu ibu tentang tindakan yang akan dilakukan serta menginformasikan hasil pemeriksaan. Dari hasil pemeriksaan didapatkan data subjektif ibu merasa cemas dengan kehamilannya dikarenakan di trimester II janin sungsang, mengeluh nyeri pinggang, serta kesulitan tidur karena sering buang air kecil di malam hari. Menurut (Megasari, Damayanti dan Resti, 2015), ketidaknyamanan pada trimester III, seperti sering buang air kecil, sering buang air besar, nyeri punggung, nyeri pinggang, *insomnia* (susah tidur), mood yang tidak menentu, serta mengalami kecemasan. Sehingga antara kasus Ny.R dan teori tidak ditemukan kesenjangan.

Pada kasus Ny. R dilakukan pemeriksaan abdomen yaitu dengan cara palpasi dari Leopold 1 sampai dengan Leopold 4. Pada Leopold 1 didapatkan tinggi fundus sejajar px-pusat (28 cm) dan teraba bokong. Pada Leopold 2 didapatkan hasil punggung sebelah kanan. Leopold 3 didapatkan hasil teraba bagian kepala, kepala belum masuk PAP. Leopold 4 tidak dilakukan karena kepala belum masuk PAP. Menurut teori Padilla pada usia kehamilan 36-37 minggu, tinggi fundus uteri adalah sekitar 1 jari bawah prosesus xiphoideus, panjangnya sekitar 30 cm, dan kepala bayi belum masuk panggul. Sehingga antara kasus Ny.R dan teori tidak ditemukan kesenjangan.

Selanjutnya dilakukan pemeriksaan pengukuran kecemasan untuk mengetahui apakah benar ibu mengalami kecemasan atau tidak dengan mengajukan 10 pertanyaan, apabila ibu menjawab 4-5 ibu dikategorikan mengalami kecemasan ringan, 6-8 dikategorikan kecemasan sedang, dan 9-10 dikategorikan kecemasan berat (Saputra dan Fazris, 2017). Dari 10 pertanyaan yang diajukan Ny.R menjawab 5 “ya” dan 5 “tidak” sehingga dapat dikategorikan bahwa Ny.R mengalami kecemasan ringan. Antara kasus Ny.R dan teori tidak ditemukan kesenjangan.

Kecemasan memiliki dampak yang buruk bagi ibu hamil yaitu terjadinya rangsangan kontraksi rahim. Akibat dari kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan darah sehingga terjadinya kehamilan patologis seperti preeklamsi dan keguguran, sehingga diperlukan penatalaksanaan cemas. Penatalaksanaan cemas yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan olahraga, hypnobirthing, relaksasi serta yoga (Wulansari, 2021).

Yoga adalah seni olah tubuh dan pernapasan yang tidak hanya bermanfaat bagi kesegaran jasmani dan rohani, tetapi juga untuk membantu memperlancar proses persalinan. Melakukan yoga pada ibu hamil trimester III dapat mempengaruhi keseimbangan mental, emosional, intelektual, dan kesehatan fisik ibu yang berpengaruh pada janin yang tidak hanya membuat janin sehat, tetapi juga tenang, dan nyaman (Aulia, 2014).

Yoga ibu hamil dilakukan minimal 3-4 kali dalam seminggu dengan durasi 15-30 menit, tentunya dengan gerakan yang aman dan nyaman bagi ibu hamil seperti melakukan teknik pernafasan diafragma, teknik pernafasan berdengung, melakukan latihan pemanasan, postur yoga serta meditasi. Kontraindikasi

yoga yaitu ibu hamil yang sedang tidak mengalami pusing, mual, gangguan penglihatan, kram pada perut bagian bawah, mengalami kontraksi, perdarahan atau pecah ketuban, pembengkakan pada tangan dan kaki, serta detak jantung janin yang melemah dan cepat (Sindhu, 2009). Dari kasus Ny.R dan teori tidak ditemukan kesenjangan.

Pada kajian kedua, 2 hari setelah asuhan pertama keadaan ibu baik, TD : 100/70 mmHg, N: 82x/menit, P : 20x/menit, S : 36,7 ° C, kemudian penulis melanjutkan memberi asuhan yoga. Pada kajian ketiga setelah dilakukan pemeriksaan, keadaan umum ibu baik, tanda-tanda vital normal. Kemudian kembali melakukan yoga bersama ibu, kemudian melakukan evaluasi kepada ibu terhadap asuhan yang dilakukan menggunakan lembar observasi. Berdasarkan hasil pada lembar observasi didapatkan hasil bahwa kecemasan yang dialami ibu sudah tidak dirasakan lagi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Wulansari, 2021) dimana setelah dilakukan intervensi yoga pada ibu hamil terjadi penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil yaitu dari kecemasan ringan menjadi tidak ada kecemasan, dan dari kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan. Maka berdasarkan hal tersebut penulis berkesimpulan bahwa terdapat pengaruh yoga pada ibu hamil trimester III dalam mengurangi kecemasan.

Didukung juga dengan adanya penelitian oleh (Wulandari, Retnaningsih dan Aliyah, 2018), dimana dalam gerakan yoga pada ibu hamil terkandung efek relaksasi yang dapat menstabilkan, emosi ibu hamil, sebab gerakan yoga memfokuskan perhatian pada ritme napas, mengutamakan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat. Serta penelitian lain oleh Ashari, dkk yang mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara wanita yang melakukan yoga dengan menurunnya kecemasan pada kehamilan.

Menurut asumsi penulis bahwa, asuhan yoga pada ibu hamil trimester III sangat baik untuk mengatasi kecemasan ibu, karena dalam gerakan yoga terkandung efek relaksasi yang dapat menstabilkan, emosi ibu hamil, serta gerakan yoga yang memfokuskan perhatian pada ritme napas yang membuat kecemasan pada ibu hamil berkurang. Asuhan yang diberikan pada Ny. R memberikan efek terhadap kecemasan ibu terutama terhadap kecemasan yang ibu alami, hasil pada lembar observasi yang dilakukan pada kunjungan ketiga terhadap asuhan yoga terdapat efek terhadap kecemasan ibu.

Kesimpulan

Asuhan yoga yang telah dilakukan pada Ny. R selama 1 minggu dengan 3 kali kunjungan didapatkan ibu mempunyai keluhan kecemasan. Pada kunjungan pertama penulis memberikan pendidikan kesehatan mengenai ketidaknyamanan trimester III salah satunya kecemasan serta memberikan asuhan yoga kepada ibu. Kemudian pada kunjungan selanjutnya yaitu 4 hari setelah nya ibu mengatakan rasa cemas yang dialami sudah tidak dirasakan lagi.

Daftar Pustaka

Ashari, Pongsibidang, G. S. dan Mikhrunnisa, A. (2019) Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III, *MKMI*, 15(1), Hal. 55- 62.

- Aulia (2014) *Hamil Sehat Dengan Beragam Olahraga Ibu Hamil*. Pertama. diedit oleh Hira. Banguntapan Jogjakarta: Buku Biru.
- Megasari, M., Damayanti, I. P. dan Resti, S. N. (2015) *Asuhan Kebidanan I*.
- Muzayyana dan Saleh, S. N. H. (2021) *Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Masa Pandemi Covid-19*. diedit oleh A. Ruhardi.
- Nugrawati, N. dan Amriani (2021) *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. diedit oleh Abdul. Indramayu.
- Padila. (2014) *Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta : NuhaMedika.
- Prawirohardjo, S. (2008) *Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo*. Edisi Keenam. diedit oleh A. B. Saifuddin. Jakarta : PT Bina Pustaka.
- Ramadhan, A. F. (2017) *Uji Validitas dan Relibilitas Hamilton Anxiety Rating Scale Terhadap Kecemasan*
- Rukiah, A. Y. dan Yulianti, L. (2014) *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta: Trans Info Media.
- Saputro, H. Dan Fazriz, I. (2017) *Anak Sakit Wajib Bermain di Rumah Sakit*.
- Sindhu, P. (2009) *Yoga Untuk Kehamilan*. Bandung: Mizan Digital.
- Wijayato, A. *Et Al.* (2021) *Aktivitas Meningkatkan Imunitas Meningkatkan Daya Tahan Tubuh dengan Yoga di Masa Pandemi Covid-19*. Cetakan Pe. diedit oleh A. Lani. Akademi Pustaka.
- Wulandari, C. L. *Et Al.* (2021) *Asuhan Kebidanan Kehamilan*.
- Wulandari, P., Retnaningsih, D. dan Aliyah, E. (2018) Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Primigravida Trimester II dan III di Studio Qita Yoga Kecamatan Semarang Selatan Indonesia , 9 (1), Hal. 25-34. Tersedia pada: [Http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/issue/view](http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/issue/view).
- Wulansari, D. P. (2021) Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester II Dan III Di Wilayah Kerja Puskesmas Kahuripan Tahun 2020, *Journal Of Midwifery Information (Jomi)*, 1(2), Hal. 96- 105. Tersedia pada: [Http://https://Jurnal.lbikotatasikmalaya.or.id/index.jsp/jomi](http://https://Jurnal.lbikotatasikmalaya.or.id/index.jsp/jomi).
- Yuliarti, N. (2010) *Panduan Lengkap Olahraga Bagi Wanita Hamil Dan Menyusui*. diedit oleh B. R. W. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.