



Edukasi Senam Yoga dan Antenatal Care Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Masa Kehamilan

Yoga and Antenatal Care Education To Reduce Anxiety During Pregnancy

Mahdalena Mahdalena¹, Agustine Ramie^{2*}, Ainun Sajidah³, Hanifa Amira Aziza⁴,
Lutfia Lutfia⁵, Nursyifa Nursyifa⁶

¹⁻⁶Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Banjarmasin, Indonesia

Korespondensi penulis: agustine178@gmail.com*

Article History:

Received: Oktober 17, 2024;

Revised: Oktober 31, 2024;

Accepted: November 23, 2024;

Published: November 25, 2024;

Keywords: Anxiety, Knowledge, Yoga exercises, Antenatal care, Pregnant women

Abstract. *In 2023, pregnant women in the working area of Puskesmas Martapura Timur mostly experienced anxiety in the face of childbirth. A total of 10 pregnant women with more than 20 weeks of pregnancy experienced mild anxiety 30%, moderate anxiety 50% and severe anxiety 20%. All pregnant women experienced low back pain and never received material about prenatal yoga during pregnancy. This community service expects pregnant women to increase knowledge and skills about Antenatal Care and yoga exercises to reduce anxiety during pregnancy. The method used is health counseling along with the game Ibu Hamil Ceria (MILRIA) with a peer group approach through pregnant women's classes. This activity was carried out 3 times a meeting of each prenatal class, totaling 9 meetings. When measuring anxiety levels in Pekauman village and Melayu Tengah village, it was found that 13 (61.9%) pregnant women experienced mild anxiety and the knowledge of pregnant women was lacking regarding ANC as many as 15 (71.4%) out of 21 people. So that health counseling and yoga exercises are carried out to reduce anxiety and increase knowledge in pregnant women. The results showed a decrease in anxiety levels to 31.2% and the knowledge of pregnant women increased to 81.2%.*

Abstrak

Pada tahun 2023, ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Martapura Timur sebagian besar mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan. Sebanyak 10 orang ibu hamil dengan umur kehamilan lebih dari 20 minggu mengalami kecemasan ringan 30%, kecemasan sedang 50% dan kecemasan berat 20%. Semua ibu hamil mengalami nyeri pinggang dan tidak pernah mendapat materi tentang prenatal yoga selama kehamilan. Pengabmas ini mengharapkan ibu hamil meningkat pengetahuan dan keterampilan tentang Antenatal Care dan senam yoga untuk menurunkan kecemasan pada masa kehamilan. Metode yang dilakukan adalah penyuluhan kesehatan beserta permainan Ibu Hamil Ceria (MILRIA) dengan pendekatan peer group melalui kelas ibu hamil. Kegiatan ini dilakukan 3 kali pertemuan setiap kelas prenatal sehingga berjumlah 9 kali pertemuan. Saat melakukan pengukuran tingkat kecemasan di desa Pekauman dan desa Melayu Tengah ditemukan sebanyak 13 (61,9%) ibu hamil mengalami kecemasan ringan dan pengetahuan ibu hamil kurang mengenai ANC sebanyak 15 (71,4%) dari 21 orang. Sehingga dilakukan penyuluhan kesehatan dan senam yoga untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan pengetahuan pada ibu hamil. Hasil pengabmas menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan menjadi 31,2% dan pengetahuan ibu hamil mengalami peningkatan menjadi 81,2%.

Kata kunci: Kecemasan, Pengetahuan, Senam yoga, Antenatal care, Ibu hamil.

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan salah satu tahap kehidupan yang harus dipersiapkan oleh seorang perempuan, dalam proses kehamilan terjadi perubahan fisiologis dan psikologis karena adanya peningkatan estrogen dan progesterone. Proses adaptasi untuk menghadapi perubahan

* Agustine Ramie, agustine178@gmail.com

ini harus sudah disiapkan semenjak awal kehamilan. Persiapan yang matang akan mempunyai peran penting dalam kehamilan (Hamilton 1995). Masa kehamilan adalah masa yang indah, tetapi perubahan besar pada tubuh dengan waktu yang singkat sering menimbulkan beberapa gangguan dan keluhan yang mengurangi kenikmatan pada masa kehamilan (Nanda et al. 2022).

Perasaan cemas seringkali terjadi selama masa kehamilan terutama pada ibu yang labil jiwanya akan mencapai kondisi klimaks pada saat persalinan. Rasa cemas dapat timbul akibat kekhawatiran akan proses kelahiran yang aman untuk dirinya dan bayinya serta rasa nyeri pada proses persalinan (Bobak 2012). Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa wanita yang mengalami kecemasan sewaktu hamil akan lebih banyak mengalami penyulit persalinan. Penelitian (Ramie et al. 2019) menyimpulkan bahwa model ARCS pada pembelajaran Kelas Prenatal terbukti bermakna dalam meningkatkan kontrol diri dan efikasi diri ibu hamil menghadapi proses persalinan. Penelitian (Ramie 2022) tentang kecemasan ibu hamil pada masa pandemic covid 19 lebih dari 50% berada dalam kondisi cemas. Kecemasan pada ibu bersalin kala I bisa berdampak meningkatnya sekresi adrenalin. Salah satu efek adrenalin adalah konstiksi pembuluh darah sehingga suplai oksigen ke janin menurun. Penurunan aliran darah juga menyebabkan melemahnya kontraksi rahim dan berakibat memanjangnya proses persalinan hingga dapat menyebabkan persalinan lama. Rasa tidak nyaman dan nyeri akan dirasakan oleh wanita seiring kemajuan persalinan. Lamanya waktu yang diperlukan pada kala I dan Kala II akan menambah bahaya kematian janin, sehingga perlu menyelesaikan persalinan dengan tindakan segera baik induksi maupun Sectio Cesarea (Varney 2008).

Menghindari dan meminimalisir kecemasan pada masa kehamilan bisa dilakukan dengan memberikan informasi tentang persalinan dan membuat ibu rileks dan santai. Salah satu cara membuat rileks adalah melalui senam. Ibu hamil perlu mengetahui senam yoga untuk kehamilan karena senam yoga dapat memberikan kesehatan, ketenangan dan kebahagiaan dimana pikiran menjadi lebih fokus, konsentrasi dalam keseharian dan mengurangi keluhan yang terjadi selama kehamilan dan persalinan. Namun di Kelas Prenatal masih banyak yang belum tahu tentang senam yoga dikarenakan dalam Kelas Prenatal hanya menjelaskan tentang kehamilan secara umum dan senam hamil saja.

Berdasarkan laporan triwulan di Puskesmas Martapura Timur tahun 2022 ditemukan persalinan dengan induksi sebanyak 30%. Selama pandemik Covid 19 Kelas Prenatal di wilayah Puskesmas Martapura Timur tetap dilaksanakan tetapi persertanya berkurang rata-rata hanya sekitar 76% saja, bahkan ada di 4 desa kehadiran ibu hamil hanya 50%. Survey pendahuluan pada ibu hamil sebanyak 10 orang ibu hamil dengan umur kehamilan lebih dari 20 minggu yang mengikuti Kelas Prenatal di yang dibentuk oleh Puskesmas Martapura Timur,

sebagian besar mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan, yaitu ibu hamil dengan kecemasan ringan 30%, kecemasan sedang 50 %, kecemasan berat 20%. Semua ibu hamil (10 orang) mengalami nyeri pingang karena adanya perubahan bentuk tubuh akibat pembesaran rahim yang berisi janin. Saat ditanya 10 ibu hamil yang mengatakan bahwa selama mengikuti Kelas Prenatal mereka tidak pernah mendapat materi tentang prenatal yoga selama kehamilan. Prenatal yoga secara signifikan mampu memperbaiki lower back pain, perasaan tidak nyaman dan stress, serta dapat meningkatkan kualitas hidup (Babbar, Parks-Savage, and Chauhan 2012). Rakhsani melakukan penelitian di India untuk meneliti efek yoga terhadap kehamilan dengan resiko tinggi. Hasil penelitian yang dilakukan ini menunjukkan secara signifikan bahwa lebih sedikit kehamilan yang diinduksi oleh hipertensi, preeklampsia, diabetes gestasional serta kasus intrauterine growth restriction (IUGR) pada kelompok yoga (Rakhshani et al. 2012).

Kelas Prenatal merupakan salah satu sarana yang tepat untuk belajar tentang kesehatan bagi ibu hamil, dalam bentuk tatap muka dalam kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan melalui kelas ibu hamil, penyuluhan dan pendidikan kesehatan dapat dilakukan secara komprehensif, berkesinambungan, dan terencana (Fatimah et al. 2022). Hal tersebut bermanfaat untuk mengajarkan senam yoga pada ibu hamil.

Melihat potensi dan kondisi ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura Timur dan untuk mendukung program COC tersebut agar ibu memiliki kehamilan yang berkualitas, persalinan aman, serta bayi lahir dalam keadaan sehat, maka perlu dikembangkan suatu program yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan meningkatkan kepatuhan ibu hamil untuk melakukan ANC dengan pendekatan peer group melalui kelas ibu hamil/prenatal dengan kegiatan berlatih senam yoga dalam dua minggu sekali didampingi oleh bidan/pelatih yang sudah pernah mengikuti pelatihan senam yoga dan bersertifikat.

2. METODE

Metode yang dilakukan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan kesehatan berupa anemia pada ibu hamil, nyeri punggung pada ibu hamil, tanda bahaya yang mungkin muncul selama kehamilan dan latihan senam yoga. Dilakukan juga games MILRIA (Ibu Hamil Ceria) yang berupa games inovasi dari permainan monopoli. Dilakukan dengan pendekatan peer group melalui kelas ibu hamil atau prenatal dengan kegiatan berlatih senam yoga dalam dua minggu sekali didampingi oleh bidan atau pelatih yang sudah mengikuti pelatihan senam yoga dan bersertifikat.

Kegiatan ini dilakukan 3 kali untuk masing-masing kelas prenatal sehingga kegiatan ini berjumlah 9 kali. Monitoring dan evaluasi dilakukan sebanyak 2 kali yang dilakukan di tengah

dan akhir kegiatan. Kelompok sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu hamil dengan usia kehamilan lebih dari 20 minggu yang berjumlah 30 orang. Waktu pelaksanaan tahun 2023, dimulai dari bulan Juli 2023 dan berakhir pada bulan Oktober 2023. Lokasi pelaksanaan di dua tempat yaitu di desa Pekauman dan desa Melayu Tengah, Kecamatan Martapura Timur, Kabupaten Banjar Kalimantan Selatan. Adapun dokumentasi kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dipaparkan sebagai berikut:



Gambar 1. Penyuluhan Kesehatan tentang Pentingnya Antenatal Care



Gambar 2. Games MILRIA (Ibu Hamil Ceria)



Gambar 3. Yoga ibu bersama instruktur terlatih

3. HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di desa pekauman dan desa Melayu Tengah mendapatkan hasil sebagai berikut :

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Tabel 1. Umur responden

No.	Umur Ibu	Jumlah (n)	%
1.	< 20 Tahun dan >35 th	4	19
2.	20-35 Tahun	17	81
	Jumlah	21	100

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 1 didapatkan jumlah umur ibu kurang dari 20 tahun dan lebih dari 35 tahun sebanyak 4 orang dengan persentase 19 % dan jumlah umur ibu antara 20 – 35 tahun sebanyak 18 orang dengan persentase 81%.

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Tabel 2. Tingkat pendidikan responden

No.	Pendidikan	Jumlah (n)	%
1.	SD	2	9,5
2.	SMP/Sederajat	8	38,1
3.	SMA/Sederajat	7	33,3
4.	Perguruan Tinggi	4	19
	Jumlah	21	100

Sumber: Data Primer, 2023

Bersumber data tabel 2 didapatkan jumlah ibu hamil dengan pendidikan SD sebanyak 2 orang (9,5%), ibu hamil dengan pendidikan SMP/ sederajat sebanyak 8 orang (38,1%), ibu hamil dengan pendidikan SMA/ sederajat sebanyak 7 orang (33,3%), dan ibu hamil dengan pendidikan Perguruan Tinggi sebanyak 4 orang (19%).

c. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Tabel 3. Pekerjaan responden

No.	Pekerjaan	Jumlah (n)	%
1.	Ibu Rumah Tangga (IRT)	18	85,7
2.	Karyawan Swasta	1	4,8
3.	Pegawai Negeri Sipil (PNS)	2	9,5
	Jumlah	21	100

Sumber: Data Primer, 2023

Pada tabel 3 menunjukkan jumlah ibu hamil mayoritas dengan pekerjaan IRT sebanyak 18 orang (85,7%), dan ibu hamil paling sedikit dengan pekerjaan PNS sebanyak 2 orang (9,5%).

d. Karakteristik Responden Berdasarkan Jumlah Kehamilan (Gravida)

Tabel 4. Jumlah kehamilan responden (Gravida)

No.	Jumlah Kehamilan (Gravida)	Jumlah (n)	%
1.	1	7	33,3
2.	2	5	23,8
3.	3	5	23,8
4.	4	2	9,5
5.	5	1	4,8
6.	6	1	4,8
	Jumlah	21	100

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan ibu hamil mayoritas dengan jumlah kehamilan anak ke 2 dan anak ke 3 masing-masing sebanyak 5 orang (23,8%), dan ibu hamil paling sedikit dengan jumlah kehamilan anak ke 5 dan ke 6 masing-masing sebanyak 1 orang (4,8%).

e. Karakteristik Responden Berdasarkan Jumlah Persalinan (Paritas/Para)

Tabel 5. Jumlah persalinan (Paritas/Para)

No.	Jumlah Persalinan (Paritas/Para)	Jumlah (n)	%
1.	0	7	33,3
2.	1	4	19
3.	2	7	33,3
4.	3	3	14,3
	Jumlah	21	100

Sumber: Data Primer, 2023

Pada tabel 5 menggambarkan ibu hamil mayoritas dengan jumlah persalinan 0 dan jumlah persalinan 2 orang masing-masing sebanyak 7 orang (33,3%), dan paling sedikit dengan jumlah persalinan 3 orang sebanyak 3 orang (14,3%).

f. Karakteristik Responden Berdasarkan Jumlah Kejadian Abortus

Tabel 6. Jumlah Kejadian Abortus

No.	Abortus	Jumlah (n)	%
1.	0	17	80,9
2.	1	3	14,3
3.	2	1	4,8
	Jumlah	21	100

Sumber: Data Primer, 2023

Pada tabel 6 didapatkan ibu hamil dengan jumlah keguguran 0 sebanyak 17 orang (80,9%), ibu hamil dengan jumlah keguguran 1 sebanyak 3 orang (14,3%), ibu hamil dengan jumlah keguguran 2 sebanyak 1 orang (4,8%).

g. Kecemasan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penkes dan Latihan Yoga**Tabel 7. Kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan penkes dan latihan yoga**

Kecemasan	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Tidak cemas	8	38,1	11	68,8
Ringan	13	61,9	5	31,2
Jumlah	21	100	16	100

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa ibu hamil hanya ada 2 kategori saja yaitu tidak cemas dan cemas ringan, tidak ada kecemasan sedang dan berat. Hasil pengukuran kecemasan ibu hamil sebelum dilakukan penkes kecemasan sebagian besar berada pada tingkat ringan sebanyak 13 orang (61,9%).

h. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang ANC**Tabel 8. Pengetahuan ibu hamil tentang ANC sebelum dan sesudah dilakukan pengabmas**

Pengetahuan Ibu tentang ANC	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Baik	6	28,6	13	81,2
Kurang	15	71,4	3	18,8
Jumlah	21	100	16	100

Sumber: Data Primer, 2023

Pada tabel 8 didapatkan hasil bahwa sebelum dilakukan pengabmas masih banyak pengetahuan ibu hamil yang kurang yaitu 15 orang (71,4%) setelah dilakukan pengabmas dengan penkes terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang ANC menjadi baik sebanyak 13 orang (81,2%). Sedangkan ibu hamil sebelum dilakukan pengabmas hanya 6 orang (28,6%) dengan pengetahuan baik tentang ANC, setelah dilakukan penkes maka pengetahuan ibu hamil yang kurang menurun sebanyak 3 orang (18,8%). Pada awal kegiatan pengabmas yang menjadi sasaran pengabmas sebanyak 21 orang ibu hamil, namun saat evaluasi pada bulan ke 4 kegiatan pengabmas terdapat 5 orang ibu hamil yang melahirkan secara spontan, sehingga belum sempat terukur evaluasi secara tertulis.

4. DISKUSI

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di desa pekauman dan desa Melayu Tengah Kecamatan Martapura Timur Kabupaten Banjar Kalimantan Selatan mendapatkan data tentang karakteristik responden ibu hamil dimana mayoritas ibu hamil berumur antara 20 – 35 tahun (81%) yaitu kurun usia reproduksi sehat, namun ada 19% yang berumur <20 tahun dan > 35 tahun. Umur seseorang berbanding lurus dengan kapasitas fisik sampai batas tertentu

dan mencapai puncaknya pada usia 25 tahun. Kehamilan pada usia remaja mempunyai risiko medis yang cukup tinggi karena pada masa ini alat reproduksi belum cukup matang untuk melakukan fungsinya. Alasan mengapa kehamilan remaja dapat menimbulkan risiko diantaranya karena rahim di usia remaja belum siap untuk mendukung kehamilan. Di samping itu, remaja umumnya masih belum terpapar mengenai Ante natal care dan juga mengenai senam yoga. Sehingga, ibu hamil yang terlalu muda mudah mengalami kecemasan terutama saat mendekati persalinan (Kusmiran 2014).

Sebaliknya pada usia diatas 35 tahun telah terjadi kemunduran fungsi fisiologis maupun reproduksi secara umum. Kehamilan yang dialami pada ibu yang berumur 35 tahun atau lebih, juga merupakan usia kehamilan yang berisiko karena pada usia tersebut terjadi perubahan pada jaringan alat – alat kandungan dan jalan lahir tidak lentur lagi sehingga dengan adanya pendidikan ante natal care dan senam yoga membantu untuk proses persalinan(Widatiningsih & Dewi 2017). Oleh karena itu, masyarakat perlu mendapatkan informasi terkait dengan usia reproduksi sehat dan bahaya yang dapat terjadi bila kehamilan terjadi pada usia resiko yaitu < 20 tahun dan > dari 35 tahun.

Tingkat pendidikan responden mayoritas adalah SMP/ sederajat sebanyak 38,1% dan paling sedikit berpendidikan SD (9,5%). Menurut beberapa hasil penelitian menyebutkan bahwa tingkat pendidikan merupakan faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan ibu walaupun tidak mutlak pengetahuan dipengaruhi oleh pendidikan. Pendidikan memiliki peranan penting dalam pembentukan kecerdasan manusia maupun perubahan tingkah lakunya. Tidak dapat dipungkiri bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah pula mereka menerima informasi sehingga banyak pula pengetahuan yang dimilikinya. Sebaliknya jika seseorang memiliki tingkat pendidikan yang rendah maka akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap penerimaan informasi (Lestari et al. 2023).

Pekerjaan ibu hamil mayoritas tidak bekerja di luar rumah (IRT). Pekerjaan adalah suatu tugas atau kerja yang menghasilkan sebuah karya bernilai imbalan dalam bentuk uang bagi seseorang. Pekerjaan lebih banyak dilihat dari kemungkinan keterpaparan khusus dan tingkat/derajat keterpaparan tersebut serta besarnya resiko menurut sifat pekerjaan, lingkungan kerja, dan sifat sosioekonomi karyawan pada pekerjaan tertentu (Khojasteh et al. 2016).

Pekerjaan merupakan segala sesuatu yang dilakukan untuk mencari nafkah yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan hidup. Hal ini menunjukkan jika pekerjaan erat kaitannya dengan pendapatan. Dalam penelitian ini sebagian besar responden adalah ibu yang tidak bekerja (IRT). Seorang ibu yang bekerja atau melakukan lebih banyak kegiatan di luar rumah tetap dapat memperhatikan kesehatannya dengan cara mengatur jadwal untuk istirahat

dan namun agak susah dalam mencari waktu untuk melakukan ante natal care dan senam yoga. Sedangkan ibu yang tidak bekerja mempunyai waktu yang banyak, namun bisa mengatasi kecemasan dalam menghadapi persalinan dengan melakukan senam yoga. Selain itu, ibu lebih mempunyai waktu untuk melakukan ante natal care (M. Harahap 2022).

Mayoritas ibu hamil dengan kehamilan anak ke-1 (pertama) sebanyak 33,3% dimana memiliki kecenderungan yang belum banyak pengetahuan tentang kehamilan dan antenatal care, sedangkan ibu hamil dengan jumlah kehamilan >2 cenderung memiliki pengalaman yang lebih banyak mengenai antenatal care dan senam yoga dibandingkan dengan ibu hamil yang baru pertama kali hamil. Ibu dengan jumlah kehamilan sedikit cenderung mengalami kecemasan yang berat dalam menghadapi persalinan dibandingkan ibu yang sudah mempunyai jumlah kehamilan >2 kali. Ibu multigravida memiliki kemungkinan 1,021 kali untuk mengalami resiko komplikasi kehamilan dibandingkan dengan ibu primigravida, kemudian ibu grandemultigravida juga memiliki kemungkinan 3,200 kali lebih besar untuk mengalami komplikasi kehamilan. Sehingga penting sekali pendidikan kesehatan terutama pengetahuan dan keterampilan senam yoga dan antenatal care (Fatimah & Fatmasanti 2019).

Mayoritas ibu hamil adalah dengan jumlah persalinan (paritas) 0 (belum pernah melahirkan) dan jumlah persalinan 2 orang masing-masing sebanyak 7 orang (33,3%), dan paling sedikit adalah ibu dengan jumlah persalinan 3 orang sebanyak 14,3% (3 orang). Paritas merupakan jumlah kehamilan yang menghasilkan janin hidup, bukan jumlah janin yang dilahirkan. Ibu primipara cenderung kurang memahami mengenai ante natal care dan senam yoga dibandingkan dengan multipara. Disamping itu ibu dengan jumlah persalinan lebih dari 1 cenderung mempunyai kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan primipara. Hal ini sesuai dengan penelitian menurut Sarwono bahwa paritas 2 - 3 merupakan paritas paling aman ditinjau dari sudut kematian maternal karna cenderung memiliki waktu lebih untuk mempelajari sesuatu sehingga memiliki pengetahuan ANC yang lebih dibanding paritas 1 (Faridah, Murti, & Wijiyanti 2019).

Paritas menunjukkan jumlah kehamilan yang pernah dialami dan memberikan pengalaman ibu dalam menghadapi kehamilan. Pengalaman adalah suatu proses dalam memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang telah diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi saat masa lalu dan dapat digunakan dalam upaya memperoleh pengetahuan. Paritas memberikan pengalaman ibu dalam menghadapi kehamilan sebelumnya sehingga secara tidak langsung dapat mempengaruhi pengetahuannya terhadap kunjungan ANC. Ibu hamil dengan jumlah paritas yang tinggi tidak terlalu khawatir/cemas dengan kehamilannya sehingga menurunkan angka kunjungannya,

sedangkan ibu dengan kehamilan pertama merasa ANC merupakan sesuatu yang baru (Wahyu et al. 2021).

Mayoritas responden tidak pernah mengalami keguguran sebanyak 17 orang (80,9%), dan paling sedikit mengalami keguguran 2 kali sebanyak 1 orang (4,8%). Abortus bisa terjadi pada wanita yang sebelumnya hamil normal, tetapi abortus lebih sering terjadi pada wanita pernah mengalami keguguran sebelumnya. Data dari beberapa studi menunjukkan bahwa setelah 1 kali abortus spontan, pasangan punya resiko 15% untuk mengalami keguguran lagi sedangkan bila pernah 2 kali, resikonya akan meningkat 25%. Ibu hamil yang pernah mengalami keguguran cenderung tinggi dalam menghadapi kecemasan kehamilan. Sehingga dibutuhkan pendidikan kesehatan mengenai antenatal care dan senam yoga lebih lanjut agar dapat menjaga kesehatan ibu dan bayi selama masa kehamilan hingga persalinan. Selain itu, ibu hamil yang tidak pernah mengalami keguguran juga mempunyai kecemasan yang lebih ringan terkait kesehatan diri sendiri dan bayi selama kehamilan.

Setelah dilakukan pendidikan kesehatan dan pelatihan yoga, ibu hamil yang mengalami kecemasan berkurang menjadi hanya 5 orang (31,2%) saja dengan derajat kecemasan ringan. Dimana sebelum dilakukan yoga ibu hamil yang tidak mengalami kecemasan sebanyak 8 orang (38,1%). Sedangkan setelah dilakukan senam yoga ibu hamil yang tidak mengalami kecemasan bertambah sebanyak 11 orang (68,8%). Jumlah sasaran ibu hamil pada awal kegiatan pengabmas sebanyak 21 orang, namun saat evaluasi pada bulan ke 4 kegiatan pengabmas ini ada 5 orang ibu hamil yang melahirkan secara spontan, sehingga belum sempat terukur evaluasi secara tertulis.

Sebelumnya, ibu hamil banyak yang belum mendapat materi mengenai senam yoga selama kehamilan. Sehingga dengan adanya senam yoga dapat mengurangi kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan nanti. Ibu hamil yang melakukan senam menjadi lebih gembira dan lebih sehat dibandingkan sebelum melakukan senam yoga. Dengan dilakukannya kegiatan kelas ibu hamil plus materi yoga membuat ibu hamil lebih senang dalam melakukan antenatal care. Senam hamil dengan yoga ini kiranya dapat dilakukan ibu hamil secara mandiri setelah dilakukan pendidikan kesehatan dan demonstrasi.

Setelah dilakukan pengabdian masyarakat tentang edukasi senam yoga dan antenatal care terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang ANC menjadi baik sebanyak 13 orang (81,2%). Sedangkan ibu hamil sebelum dilakukan pengabmas hanya 6 orang (28,6%) dengan pengetahuan baik tentang ANC, setelah dilakukan penkes maka pengetahuan ibu hamil yang kurang menurun sebanyak 3 orang (18,8%).

Pengetahuan adalah hasil tahu setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu. Dasar dari seseorang akan bertindak adalah pengetahuan. Pengetahuan merupakan hasil tahu yang terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia yang terdiri dari indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian diperoleh melalui penglihatan dan pendengaran. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam terbentuknya tindakan seseorang (Notoatmodjo 2021).

Pengetahuan atau kognitif adalah faktor yang sangat penting dalam membentuk tindakan ibu hamil (*overt behavior*). Pengetahuan seseorang terhadap objek mempunyai intensitas atau tingkatan yang berbeda. Semakin baik pengetahuan ibu hamil tentang ANC, maka ibu akan semakin sering memeriksakan kehamilannya dengan tenaga kesehatan untuk menurunkan kecemasan menghadapi persalinan. Pengetahuan responden ditunjukkan dengan kemampuan responden menjawab dengan benar pertanyaan yang berkaitan dengan antenatal care dalam kehamilan. Pengetahuan ibu dijadikan dasar untuk berperilaku salah satunya dalam menjaga kesehatan ibu selama masa kehamilan agar ibu sering melakukan antenatal care. Dengan adanya pengetahuan, seseorang dapat melakukan perubahan-perubahan sehingga tingkah laku dari orang dapat berkembang (Harahap 2022).

ANC atau kunjungan wajib sebanyak 6 kali dengan 2 kali kunjungan dokter. Kunjungan wajib pertama dilakukan pada trimester 1 direkomendasikan oleh dokter untuk dilakukan skrining faktor risiko (HIV, sifilis, Hepatitis B). Kunjungan wajib kedua dilakukan pada trimester 3 (satu bulan sebelum taksiran persalinan) harus oleh dokter untuk persiapan persalinan. Kunjungan selebihnya dapat dilakukan atas nasihat tenaga kesehatan dan didahului dengan perjanjian untuk bertemu atau konsultasi kehamilan dan edukasi kelas ibu hamil (Zuchro et al. 2022).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia memperlihatkan bahwa data cakupan ANC di Indonesia pada tahun 2013 dan 2018 yaitu cakupan K1 ideal secara nasional pada tahun 2013 adalah 81,6 % dengan cakupan K4 pada tahun yang sama sebesar 70,4%. Pada tahun 2018 cakupan K1 ideal secara nasional adalah 86,0%. dan cakupan K4 secara nasional yaitu 74,1%. Selisih dari cakupan K1 ideal dan K4 secara nasional pada periode tahun 2013 dan 2018 memperlihatkan bahwa ibu yang menerima K1 ideal tidak melanjutkan ANC sesuai standar minimal (K4) (Kemenkes 2018).

Pemeriksaan antenatal (*Antenatal Care/ ANC*) merupakan usaha yang dilakukan untuk mencegah penyebab morbiditas dan mortalitas pada ibu hamil dan anak. ANC adalah

pemeriksaan rutin yang dilakukan oleh ibu hamil antara waktu kontrasepsi sampai saat waktu melahirkan. Tujuan ANC adalah untuk menyiapkan sebaikbaiknya fisik dan mental serta menyelamatkan ibu dan anak dalam kehamilan, persalinan dan masa nifas, sehingga saat postpartum keadaan ibu dan anak sehat serta normal secara fisik dan mental (Dewanggayastuti, Surinati, & Hartati 2022).

5. KESIMPULAN

Setelah dilakukan kegiatan pengabmas didapatkan hasil bahwa pengetahuan dan keterampilan ibu mengalami peningkatan yang semula skor pengetahuan dengan kategori kurang sebanyak 71,4% (15 orang) meningkat menjadi kategori baik sebanyak 81,2% (13 orang). Kecemasan pada ibu hamil juga mengalami penurunan yang sebelumnya kecemasan dengan kategori ringan sebanyak 61,9% (13 orang) setelah dilakukan penkes dan pelatihan yoga makan tingkat kecemasan ibu hamil berkurang menjadi 31,2% (5 orang). Pendidikan kesehatan antenatal care dan pelatihan yoga kehamilan perlu diadakan pada kelas-kelas ibu hamil agar dapat meningkatkan kesadaran dan kemampuan ibu hamil untuk memelihara kesehatan selama hamil, saat persalinan dan pasca melahirkan.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Tim pengabdian menyampaikan ucapan terima kasih kepada Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Poltekkes Kemenkes Banjarmasin yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian ini. Pengabdian tidak lupa menyampaikan terima kasih kepada Kepala Puskesmas Martapura Timur, Bidan desa dan kader Posyandu di wilayah kerja Puskesmas Martapura Timur dan para ibu hamil yang telah berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian ini dari awal sampai berakhir.

DAFTAR REFERENSI

- Babbar, S., Parks-Savage, A. C., & Chauhan, S. P. (2012). Yoga during pregnancy: A review. *American Journal of Perinatology*, 29(6), 459–464. <https://doi.org/10.1055/s-0032-1304828>
- Bobak, J., & Lowdermilk, D. (2012). *Buku ajar keperawatan maternitas* (4th ed.). EGC.
- Dewanggayastuti, K. I., Surinati, I. D. A. K., & Hartati, N. N. (2022). Kepatuhan ibu hamil melakukan kunjungan antenatal care (ANC) pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Gema Keperawatan*, 15(1), 54–67.

- Faridah, H., Murti, N. N., & Wijiyanti, E. (2019). Hubungan usia, paritas, dan kelas ibu hamil dengan komplikasi persalinan di RSKB Sayang Ibu Balikpapan. *Mahakam Midwife Journal*, 2.
- Fatimah, S., & Fatmasanti, A. U. (2019). Hubungan antara umur, gravida dan usia kehamilan terhadap resiko kurang energi kronis (KEK) pada ibu hamil. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14, 3.
- Fatimah, S., Khairunisya, K., Kamalia, R., & Nurayuda, N. (2022). Pendampingan kelas ibu hamil melalui peningkatan pengetahuan dan keterampilan senam hamil di Klinik Asy-Syifa Desa Ujanmas Kecamatan Ujanmas Kabupaten Muara Enim. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 5(5), 1347–1355. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i5.5343>
- Hamilton, P. M. (1995). *Dasar-dasar keperawatan maternitas* (6th ed.; N. L. Y. Asih, Ed.). EGC.
- Harahap, D. (2022). Pengembangan konsep perawatan mandiri kesehatan maternal selama kehamilan: Studi grounded theory. University of Indonesia.
- Harahap, M. (2022). Hubungan pengetahuan ibu hamil dengan kejadian anemia dalam kehamilan di Puskesmas Batang Bulu Kec. Barumon Selatan Kab. Padang Lawas tahun 2022. Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan.
- Kemenkes, RI. (2018). Laporan nasional Riskesdas (pp. 371–387). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Khojasteh, F., Arbabisarjou, A., Boryri, T., Safarzadeh, A., & Pourkahkhaei, M. (2016). The relationship between maternal employment status and pregnancy outcomes. *Global Journal of Health Science*, 8(9). <https://doi.org/10.5539/gjhs.v8n9p37>
- Kusmiran, E. (2014). Kesehatan reproduksi remaja dan wanita.
- Lestari, N. C. A., Wahyu Utami, S., Aningsih, B. S. D., Suhaid, D. N., & Wardani, D. W. K. (2023). Hubungan umur, tingkat pendidikan dan pengetahuan dengan senam hamil. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 38–45. <https://doi.org/10.47560/keb.v12i1.482>
- Nanda, D., Permana, E., Sari, K., Ningsih, A. F., & Latiefah, N. (2022). Yoga untuk mengatasi ketidaknyamanan pada ibu nifas di Puskesmas Duren Semarang. *Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 443–448.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*.
- Rakhshani, A., Nagarathna, R., Mhaskar, R., Mhaskar, A., Thomas, A., & Gunasheela, S. (2012). The effects of yoga in prevention of pregnancy complications in high-risk pregnancies: A randomized controlled trial. *Preventive Medicine*, 55(4), 333–340. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2012.07.020>
- Ramie, A. (2022). *Mekanisme koping, pengetahuan dan kecemasan ibu hamil pada masa pandemi Covid-19* (1st ed.). Deepublish.

- Ramie, A., Mahdalena, H., Hammad, & Rajiani, I. (2019). ARCS module (Attention, Relevance, Confidence, Satisfaction) to increase classroom motivation for pregnant women at public health center. *Indian Journal of Public Health Research and Development*, 10(1), 401–405. <https://doi.org/10.5958/0976-5506.2019.00079.2>
- Varney, H. (2008). *Buku ajar asuhan kebidanan* (4th ed.). EGC.
- Wahyu, P., Ni Luh, S. N., Sriasih, N. W., & Ni Gusti, K. N. (2021). Hubungan pengetahuan tentang kunjungan antenatal care dengan keteraturan kunjungan antenatal care ibu hamil trimester III di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal of Midwifery)*, 9(2), 183–189. <https://doi.org/10.33992/jik.v9i2.1421>
- Widatiningsih, S., & Dewi, C. H. T. D. (2017). *Praktik terbaik asuhan kehamilan*.
- Zuchro, F., Zaman, C., Suryanti, D., Sartika, T., & Astuti, P. (2022). Analisis antenatal care (ANC) pada ibu hamil. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 7(1), 102–116. <https://doi.org/10.36729/jam.v7i1.777>