

**PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG MANFAAT MEDITASI SELAMA
KEHAMILAN KLINIK HJ, NANI, S. Keb JALAN NENAS NO 03
KECAMATAN RANTAU UTARA KABUPATEN LABUHANBATU**

Nurhayanti¹, Rani Darma Sakti Tanjung SST, M. Kes²

Fakultas Ilmu Kesehatan Institut Teknologi Dan Kesehatan Ika Bina

Dewi Sartika Rantau Prapat

email: nurhayanti24riski@gmail.com¹, ranizaidan@gmail.com²

Abstract

Meditation is the process of training the mind to control it and make it more focused. Meditation is also considered to be able to help a person relieve stress and give peace to the heart and mind. This activity can be done in an easy way and in a relatively short time. The benefits of meditation can also be a psychiatric therapy without using chemical drugs that can interfere with pregnancy. Meditation is now widely used as a complementary therapy. So many yoga centers have developed that offer meditation to overcome anxiety in pregnant women. The purpose of this community service is so that pregnant women at Hj Clinic, Nani, S. Keb can understand how to do the benefits of meditation during pregnancy. The method used in this service is counseling and providing brochures about the benefits of meditation during pregnancy. Activities carried out for pregnant women The management in meditation are: preparing tools, opening prayer, doing yoga asanas, starting meditation by doing meditation postures, focusing on breathing during meditation, giving positive affirmations for 10-15 minutes, ending meditation By taking three deep breaths, return to self-awareness, move your fingers and toes, open your eyes slowly and then rub your hands together and then gently rub them over your face until your entire body, closing prayer. The implications after doing meditation for pregnant women are: pregnant women feel calm, comfortable and able to think positively during pregnancy. So it can be concluded that this community service activity has been carried out well. Pregnant women understand the explanation of the benefits of meditation during pregnancy and understand how to do the benefits of meditation

Keywords: Knowledge, Pregnant women, benefits of meditation

Abstrak

Meditasi adalah proses melatih pikiran agar dapat mengendalikan dan membuatnya menjadi lebih fokus. Meditasi juga dianggap mampu membantu seseorang menghilangkan stres dan memberikan kedamaian pada hati serta pikiran. Aktivitas ini dapat dilakukan dengan cara yang mudah dan dalam waktu yang relatif singkat. Manfaat meditasi juga dapat menjadi terapi kejiwaan tanpa menggunakan obat-obatan kimia yang dapat mengganggu kehamilan. Meditasi kini sudah banyak dimanfaatkan sebagai terapi komplementer. Maka banyak berkembang center yoga yang menawarkan meditasi untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah agar ibu hamil Klinik Hj, Nani, S. Keb dapat paham cara melakukan manfaat meditasi selama kehamilan. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah penyuluhan dan pemberian brosur tentang manfaat meditasi selama kehamilan. Kegiatan yang dilakukan pada ibu hamil Tata laksana dalam meditasi yaitu : menyiapkan alat-alat, doa pembuka, melakukan yoga asanas, memulai meditasi dengan melakukan sikap tubuh meditasi, memfokuskan pada pernapasan pada saat meditasi, memberikan afirmasi positif selama 10-15 menit, mengakhiri meditasi dengan menarik napas panjang tiga kali kembali kekesadaran diri, gerakan jari tangan dan jari kaki, buka kedua mata perlahan lalu gosokkan kedua tangan lalu usapkan dengan lembut pada wajah sampai seluruh tubuh, doa penutup. Implikasi yang ditimbulkan setelah melakukan meditasi ibu hamil yaitu: ibu hamil merasakan rasa tenang, nyaman dan mampu berpikir positif pada masa kehamilan. Jadi dapat disimpulkan kegiatan pengabdian masyarakat ini telah terlaksana dengan baik. Ibu hamil paham penjelasan tentang manfaat meditasi selama kehamilan serta paham cara melakukan manfaat meditasi

Kata Kunci : Pengetahuan, Ibu hamil, Manfaat Meditasi



PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses dari kehidupan seorang wanita, dimana terjadi perubahan-perubahan besar dari aspek fisik, mental dan sosialnya. Perubahan tersebut tidak lepas dari adanya faktor-faktor yang mempengaruhinya yang dapat berupa faktor-faktor fisik, lingkungan, sosial, budaya serta ekonomi. Setiap saling mempengaruhi karena saling memengaruhi karena saling terkait satu sama lain dan dapat merupakan suatu hubungan sebab akibat. Kehamilan adalah sebagai suatu proses yang terjadi antara perpaduan sel sperma dan ovum sehingga terjadi konsepsi sampai lahirnya janin, lamanya lahir normal adalah 280 hari atau 40 minggu dihitung dari haid pertama haid terakhir (HPHT).

Selama proses kehamilan berlangsung ibu hamil akan mengalami berbagai perubahan, baik secara fisiologis maupun psikologis. Perubahan tersebut sebagian besar adalah karena pengaruh hormon yaitu peningkatan hormon estrogen dan progesteron yang dihasilkan korpus luteum yang berkembang menjadi korpus graviditas dan dilanjutkan sekresinya oleh plasenta setelah terbentuk sempurna mengakibatkan aspek-aspek psikologis sehingga menimbulkan berbagai permasalahan psikis bagi ibu hamil yang salah satunya adalah kecemasan. Meditasi adalah suatu istilah kolektif untuk sejumlah teknik yang mampu menenangkan dan memberikan tenaga kembali kepada pikiran dan tubuh lewat kekuatan konsentrasi.

Manfaat meditasi juga dapat menjadi terapi kejiwaan tanpa menggunakan obat-obatan kimia yang dapat mengganggu kehamilan. Meditasi kini sudah banyak dimanfaatkan sebagai terapi komplementer. Maka banyak berkembang center yoga yang menawarkan meditasi untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil.

Meditasi Kehamilan merupakan salah satu metode untuk menyatukan pikiran sehingga dapat mengatasi kecemasan karena saat bermeditasi jiwa dan pikiran akan menyatu pada satu objek. Penyatuan jiwa dan pikiran akan menuju pada titik tenang yang dapat membantu menenangkan pikiran dan mental ibu dalam mempersiapkan kehamilan, bila pikiran ibu tenang maka dapat menyeimbangkan hormon pada masa kehamilan, mendukung sistem kekebalan tubuh sehingga ibu merasa nyaman saat kehamilan.

METODE PENGABDIAN

- a. Tahap persiapan tahap pertama adalah melakukan observasi ke lokasi dan proses perijinan ke Klinik Hj, Nani, S. Keb Kecamatan Ranatau Utara Kabupaten Labuhanbatu
- b. Mencari peserta ibu hamil dengan cara memasang spanduk
- c. Menyiapkan perlengkapan sarana dan pra sarana oleh pengabdian



HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini diikuti oleh 19 Ibu Hamil Klinik Hj, Nani, S. Keb. Secara Garis besar kegiatan ini terdiri dari bagian yakni penyuluhan mengenai perubahan fisik selama kehamilan dan pelaksanaan manfaat meditasi dalam kehamilan. Pada pelaksanaan penyuluhan pada awalnya tim pelaksana memberikan salam dan memperkenalkan diri pada para peserta Adapun materi yang disampaikan meliputi perubahan-perubahan fisik yang terjadi pada Trimester 1, 2, dan 3 dimana sub pokok materi terdiri dari : perubahan pada sistem Reproduksi, Payudara / mammae, kulit, Perubahan metabolik dan kenaikan berat badan, kardiovaskular, Hematologis, pernafasan, urinaria, muskuloskeletal, hormonal. Adapun pertanyaan nya meliputi: Apakah wajar terjadi kontraksi uterus pada usia kehamilan 7 bulan pada ibu hamil dengan kehamilan kembar? Apakah ibu hamil boleh membeli obat tanpa resep dokter? Apakah nanas bisa menyebabkan keguguran? Apakah gizi hewani kurang bisa ditutupi dengan gizi nabati? Apakah daun singkong bisa meracuni air ketuban? Dan atas pertanyaan yang di berikan oleh peserta telah dijawab oleh pemateri. Pada komponen pranayama (pernapasan) dilakukan melalui teknik pernapasan diafragma, dan menggunakan teknik pernapasan. Teknik pernapasan ini bermanfaat untuk mengusir kecemasan, menenangkan pikiran, dan mengatasi insomnia atau meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Dalam tahap ini para peserta mengikuti langkah ini dengan sangat baik dengan pendampingan dari Tim Pelaksana. Pada tahap berikutnya peserta diminta untuk melakukan latihan pemanasan. Latihan pemanasan merupakan hal yang wajib dilakukan sebelum ibu bermeditasi Meditasi ini bertujuan untuk membangkitkan dan menguatkan rasa kasih sayang dan cinta kasih yang akan menjalin keterikatan antara kita dan makhluk hidup lainnya.

Meditasi ini dilakukan dengan cara mengucapkan kalimat- kalimat pengharapan yang baik didalam hati. Saat melakukannya akan muncul perasaan kasih sayang dan cinta yang akan menghubungkan ibu secara batin dengan seseorang yang menjadi objek meditasinya, terutama sang bayi Setelah kegiatan meditasi dilaksana tim pelaksana melakukan Evaluasi Pelaksanaan meditasi Dengan memberikan Kesempatan Ibu Hamil Merefleksikan apa yang dirasakan setelah pelaksanaan senam. Para peserta merefleksikan apa yang dirasa setelah dilaksanakannya meditasi dalam kehamilan yakni merasa lebih segar, senang, nyeri punggung yang dirasakan berkurang dan berharap Kegiatan meditasi Dalam Kehamilan ini bisa dilaksanakan secara Rutin di Klinik Hj, Nani, S. Keb.

KESIMPULAN

Berdasarkan pengabdian kepada masyarakat dari hasil pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Meditasi dapat mengatasi kecemasan pada ibu hamil karena meditasi dapat memfokuskan napas yang mampu memusatkan pikiran pada satu objek yang dapat membantu ibu hamil selalu berpikir positif dalam menghadapi kehamilan sehingga dapat menghilangkan kecemasan pada masa kehamilan.
2. Tata cara meditasi dalam mengatasi kecemasan pada ibu hamil yaitu : (1) menyiapkan alat-alat yang digunakan pada saat melakukan meditasi, (2) Doa Pembuka, (3) Melakukan yoga asanas, (4) Memulai meditasi dengan melakukan sikap tubuh meditasi yaitu suhasana dan savasana, (5) Memfokuskan pernapasan pada saat meditasi, (6) Memberikan afirmasi positif selama 10-15 menit, (7) Mengakhiri meditasi dengan menarik napas panjang tiga kali kembali ke kesadaran diri, gerakan jari tangan dan jari kaki, buka kedua mata perlahan lalu gosokkan kedua tangan lalu usapkan dengan lembut pada wajah sampai seluruh tubu, (8) Doa penutup
3. Implikasi yang ditimbulkan setelah meditasi yaitu : (1) perasaan ibu hamil menjadi lebih nyaman, tenang dan bahagia (2) Ibu mampu berpikir positif dalam menghadapi kehamilan, (3) meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil.

Berdasarkan pembahasan dan simpulan dapat disarankan beberapa hal sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada masyarakat agar lebih mensosialisasikan tentang manfaat dari meditasi, sehingga meditasi banyak dimintai dan semakin eksis. Selain itu mengatasi kecemasan pada ibu hamil sangat efektif dilakukan dengan selalu berpikiran yang positif, untuk itu ibu hamil sangat diharuskan berpikiran yang positif dan disiplin dalam menghadapi kehamilan agar tidak timbul kecemasan pada masa kehamilan
2. Diharapkan ada penelitian lebih lanjut dan mendalam tentang meditasi untuk bisa menghasilkan karya ilmiah yang lebih sempurna.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terimah kasih kepada Ibu Klinik Hj, Nani. S, Keb yang telah memberi dukungan terhadap keberhasilan pengabdian ini

DAFTAR PUSTAKA

- Lavery Sheila 2012&Duncan Pipa 2012 Meditasi Untuk Kehamilan. Jl. Panjang No 35 Kebon Jeruk, Jakarta 11530. PT PRIMAMEDIA PUSTAKA KELOMPOK GRAMEDIA MAJALAH
- Meida Pratiwi 2019, Fatimah 2019 Patologi Kehamilan Memahami Berbagai Penyakit & Komplikasi Kehamilan, Jl. Wonosari Km, 6 Demblaksari Baturetno Banguntapan Bantul Yogyakarta : 15-54.
- Sujiyatini, dkk. 2019. Asuhan Patologi Kebidanan. Yogyakarta: Nuha Medika.



- Suririnah. 2009. Buku Pintar Kesehatan Kehamilan Dan Persalinan. Jakarta: Gramedia.
- Sutanto, Andina Vita dan Yuni Fitriana. 2007. Asuhan Pada Kehamilan : Panduan Lengkap Asuhan Selama Kehamilan Bagi Praktisi Kebidanan. Yogyakarta : Pustaka Baru.
- Tiran, D. 2007. Kehamilan Dan Permasalahannya. Jakarta: EGC.