

MEDITASI UNTUK MENGATASI KECEMASAN PADA IBU HAMIL

Putri Suristyawati¹, Sang Ayu Made Yuliani², Ida Bagus Putra Suta³

^{1,2,3}Program Studi Kesehatan Ayurveda (S1), Fakultas Kesehatan, Universitas Hindu Indonesia

ABSTRAK

Seorang ibu pada masa kehamilan akan mengalami perubahan-perubahan baik fisik maupun psikologi seperti kecemasan. Upaya tradisional komplementer yang dilakukan dalam mengatasi kecemasan pada ibu hamil yaitu dengan meditasi. Meditasi yaitu metode memusatkan pikiran yang dapat membantu ibu berpikir positif dan memberikan rasa tenang dan bahagia. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui meditasi, tata laksana meditasi dan implikasi meditasi kepada ibu hamil. Jenis penelitian ini kualitatif menggunakan metode *snow ball sampling* dengan sasaran ibu hamil yang dilakukan pada tempat pelatihan-pelatihan yoga di Kota Denpasar. Penelitian ini dilakukan berdasarkan pendekatan ayurveda menggunakan tiga teori yaitu teori yoga, teori fenomenologi dan teori fungsionalisme struktural. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa meditasi dapat mengatasi kecemasan pada ibu hamil karena meditasi merupakan salah satu metode untuk memusatkan pikiran, 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.

Kata Kunci : "Meditasi, Kecemasan dan Ibu hamil"

ABSTRACT

A mother during pregnancy will experience both physical and psychological changes such as anxiety. Traditional complementary efforts made in overcoming anxiety in pregnant women is by meditation. Meditation is a method of concentrating the mind that can help mothers think positively and provide a sense of calm and happiness. The purpose of this study was to find out meditation, meditation management and meditation implications for pregnant women. This type of research is qualitative using the snow ball sampling method targeting pregnant women conducted at yoga training venues in the city of Denpasar. This research was conducted based on the ayurveda approach using three theories namely yoga theory, phenomenological theory and structural functionalism theory. Based on the results of the study found that meditation can overcome anxiety in pregnant women because meditation is one method to concentrate the mind, governance in meditation, namely: preparing tools, opening prayers, doing yoga asanas, starting meditation by doing the posture of meditation, focusing on breathing during meditation, giving positive affirmations for 10-15 minutes, ending meditation by taking a deep breath three times back to self-awareness, movement of fingers and toes, opening both eyes slowly then rubbing both hands then rubbing gently on the face until the whole body, closing pray. Implications that arise after meditating pregnant women, namely: pregnant women feel a sense of calm, comfortable and able to think positively during pregnancy.

Keywords: "Meditation, Anxiety and Pregnant Mother"

Pendahuluan

Kehamilan merupakan satu masa yang sangat diinginkan oleh setiap pasangan suami istri untuk mendapatkan keturunan, kehamilan ialah suatu proses fisiologik yang hampir selalu terjadi pada setiap wanita, dimana kehamilan terjadi setelah bertemunya sperma ovum sehingga menjadi janin yang tumbuh dan berkembang di dalam uterus selama 259 hari atau 37 minggu atau sampai 42 minggu (Nugroho dan Utama, 2014:5). Proses kehamilan dibagi menjadi 3 (tiga) trimester, yaitu trimester I berlangsung selama 12 minggu pertama, trimester II dari minggu ke-13 sampai minggu ke-28 dan trimester III dari minggu ke-29 hingga minggu ke-40 atau sampai saat ibu melahirkan (Fauziah dan Sutejo, 2014:4)

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 (Lisa Rahmawati, 2017:3)

Kecemasan merupakan pengalaman manusia yang universal dan suatu rasa yang tidak terekspresikan karena suatu sumber ancaman atau pikiran yang tidak jelas dan tidak teridentifikasi, cemas sangat berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam. Semua orang dapat mengalami kecemasan karena ketidakmampuan seseorang dalam menghadapi perubahan yang demikian cepat dan dirasakan semakin bertambah berat dapat menimbulkan perasaan cemas karena ketidakmampuan atau ketidakberdayaan untuk apa-apa selain mengikuti saja alur keputusan yang ada dan berupaya melewati hari demi hari sebagaimana adanya. Banyak faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu faktor luar dan faktor dalam. Faktor luar seperti lingkungan, ekonomi sedangkan faktor dalam yaitu pengetahuan yang dimiliki seseorang mengenai situasi yang sedang dirasakannya, apakah situasi tersebut mengancam atau tidak memberikan ancaman, serta adanya pengetahuan mengenai kemampuan diri untuk mengendalikan dirinya seperti keadaan emosi serta fokus kepermasalahannya (Dona Fitri, 2016:96)

Kejadian kecemasan pada ibu hamil sangat tinggi karena pada masa kehamilan sangat

mempengaruhi masalah psikis ibu. Kecemasan pada kehamilan merupakan reaksi emosional yang terjadi pada ibu hamil terkait dengan kekhawatiran ibu dengan kesejahteraan diri dan janinnya, keberlangsungan kehamilan, persalinan, masa setelah persalinan dan ketika telah berperan menjadi ibu (Nurfaizah Alza dan Ismarwati 2017: 1-6).

Terdapat berbagai faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan selama kehamilan diantaranya pengetahuan, psikologi, ekonomi, pengalaman, dukungan keluarga serta dukungan suami. Ibu hamil dengan usia kurang dari 20 tahun atau lebih dari 35 tahun merupakan usia hamil resiko tinggi karena dapat terjadi kelainan atau gangguan pada janin, sehingga dapat menimbulkan kecemasan pada ibu hamil tersebut (Nurfaizah Alza dan Ismarwati, 2017:1-6).

Kecemasan dapat menimbulkan beberapa reaksi dalam tubuh ibu hamil. Kecemasan yang terjadi terus menerus dapat menyebabkan saraf simpatis memacu kerja pernafasan paru-paru guna mengalirkan oksigen ke jantung, sehingga jantung dengan kuat memompa darah guna dialirkan keseluruh tubuh, termasuk yang dialirkan kedalam janin melalui plasenta dalam rahim ibu. Kondisi ini berarti menekan janin dengan kuat, akibatnya janin tergoncang seolah-olah didesak untuk keluar dari rahim, yang dapat menyebabkan kelahiran bayi prematur (Heriani, 2016:1-3).

Adanya masalah psikis seperti kecemasan yang dialami ibu hamil selama kehamilan, maka ada beberapa metode penanganan yang dapat mengatasi kecemasan ibu hamil yang dilakukan sejak dahulu hingga saat ini, yaitu pengobatan tradisional komplementer hingga pengobatan konvensional. Pengobatan konvensional adalah dengan cara dan tindakan yang dilakukan oleh tenaga medis beserta pemberian obat-obatan kimia atau sintetik. Sedangkan pengobatan tradisional komplementer seperti pijat, akupunktur, akupresur, nutrisi, terapi herbal dan yang paling populer di masyarakat sampai saat ini yaitu Yoga (Depkes RI :2016)

Kata Yoga berasal dari bahasa Sanskerta *yuj*, artinya menghubungkan atau hubungan, yakni hubungan yang harmoni dengan objek yoga. Maharshi Patanjali dalam kitabnya *Yogasutra* mendefinisikan yoga: *yogas citta vrtti nirodha*. Artinya, yoga adalah cara untuk mengendalikan tingkah polah pikiran yang cenderung liar, bias, dan lekat terpesona oleh aneka ragam objek. Yoga memiliki delapan tahapan yang disebut *astangga yoga* yang terdiri atas (1) *Yama* atau pengendalian diri tahap awal (2) *Niyama* atau pengendalian diri tahap lanjut (3) *Asana* atau sikap

tubuh (4) *Pranayama* atau pengaturan napas (5) *Prthyahara* atau penarikan semua indrya (6) *Dharana* atau penguasa indrya (7) *Dhyana* atau meditasi (8) *Samadhi* atau pemusatan pikiran pada Tuhan (SukaYasa dan Bagus Wirawan, 2018:6-26). Dari delapan tahapan yoga salah satu yang sering digunakan sebagai metode penyembuhan adalah *Dhyana* yang berarti meditasi.

Dhyana (pemusatan pikiran atau meditasi) merupakan salah satu metode untuk menyatukan pikiran sehingga akhirnya dapat merealisasikan Tuhan dalam diri yang bertujuan untuk mengembangkan pikiran seseorang menuju terwujudnya kemurnian pikiran berupa pembersihan pikiran dari kekotoran batin rintangan-rintangan lainnya seperti hawa nafsu, ketegangan, kecemasan, kekhawatiran, keraguan, keinginan jahat (Ngurah Ardika, 2008:2). Dari meditasi yang dilakukan menyebabkan pikiran semakin fokus dan relaks (Joko, 2003:12)

Psikologi merupakan bagian integral dari filosofi yang ada di dalam *Ayurveda*. Konsep *Mana* (pikiran/jiwa) telah dipelajari secara mendalam dalam ilmu kesehatan India kuno yaitu *Ayurveda*. Konsep *Pramana* (sarana investigasi vasiladasi) tidak terpikirkan tanpa pengetahuan tentang subjek yang tergantung pada pikiran. Definisi pikiran itu sendiri menunjukkan kegunaannya sebagai asosiasi wajib untuk kesadaran. Psikologi dan pengobatan menurut *Ayurveda* diantara tiga metode perawatan, yaitu *Sattvavajaya* (peningkatan *Sattva*) adalah garis perawatan *Mano Dosha* adalah *Jnana* (pengetahuan tekstual), *Vijnana* (pengetahuan terapan), *Dhairya* (kesabaran), *Smriti* (ingatan). Pandangan Charaka Samhita tentang Psikologi, *Caraka Samhita* menyatakan bahwa penyebab gangguan psikologis adalah karena penggunaan pikiran yang salah. Jadi Penggunaan pikiran yang benar dapat menciptakan stabilitas mental (Ch.Su, 8-16). (Vaibhav Prakashehandra Dadu, 2016:21)

Sebagian besar ibu hamil memilih meditasi karena mudah dilakukan, 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 ibu hamil.

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan di atas, masih terdapat beberapa permasalahan yang kiranya perlu diteliti, maka dipandang perlu dilakukan penelitian dengan mengambil judul “Meditasi Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Ibu Hamil” yang akan dilakukan di wilayah Denpasar untuk mengetahui lebih lanjut

apakah meditasi efektif dalam mengatasi kecemasan pada ibu hamil.

Metode Penelitian

Metode Penelitian merupakan cara yang akan dilakukan dalam proses penelitian. Pada penelitian ini jenis penelitian adalah Penelitian kualitatif adalah prosedur ilmiah yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Dalam penelitian ini akan dilakukan observasi dan wawancara kemudian mengkajinya berdasarkan ilmu kesehatan psikologi dan beberapa pustaka lainnya untuk mendukung penelitian, sehingga diperoleh jawaban yang nantinya akan disusun secara sistematis. (Zuriah, 2005). Metode penelitian yang digunakan adalah metode *Snow Ball Sampling*. Menurut (Ritzer 2011:31) *Snow Ball Sampling* berarti menanyakan kepada anggota sampel, siapa saja yang menjadi teman dekatnya, sehingga akan diperoleh informasi dari sejumlah sampel yang relatif besar.

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan pada enam instruktur yoga di Kota Denpasar didapatkan hasil bahwa meditasi dapat mengatasi kecemasan pada ibu hamil.

Jumlah rata-rata ibu hamil yang mengikuti meditasi di enam center yoga per bulan mencapai 28 orang.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara di lapangan didapatkan enam instruktur yoga dan ditemukan 28 ibu hamil yang mengalami kecemasan. Dari ke enam instruktur yoga dan 28 ibu hamil yang diwawancarai, maka ke tiga rumusan masalah dalam makalah ini sudah dapat terjawab. Dari penelitian yang dilakukan pada bulan Mei sampai dengan Juni, didapatkan hasil wawancara dengan praktisi yang sudah disimpulkan sesuai dengan rumusan masalah, sebagai berikut :

Mengapa Meditasi Dapat Mengatasi Kecemasan Pada Ibu Hamil

Meditasi 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.

Tata Laksana Meditasi Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Ibu Hamil

1) menyiapkan alat-alat untuk melakukan meditasi seperti : matras yoga, balok yoga, bantal, sound system, aromaterapi menggunakan wangi cendana, (2) doa pembuka, (3) melakukan yoga asanas ibu hamil, (4) meditasi di mulai dengan sikap duduk (sikap *sukhasana*) dengan kedua kaki diulurkan didepan tubuh, lalu lipat kaki kiri di bawah paha kanan, lalu lipat kaki kanan di depan kaki kiri dengan posisi nyaman, kedua tangan letakkan pada lutut dengan sikap *jnana mudra*, lalu tutup kedua mata, (5) bernapas perlahan-lahan melalui hidung sambil memfokuskan pada gerakan perut saat menghirup dan menghembuskan napas, bayangkan tubuh benar-benar relaks dari mahkota kepala sampai ujung jari-jari kaki, (6) memberikan afirmasi yang positif seperti melepaskan semua kekhawatiran dan kecemasan selama kehamilan, merasakan kekuatan baru yang positif yang mengisi pikiran dan tubuh lakukan selama 10 menit, (7) mengakhiri meditasi dengan tarik napas panjang 3 kali, mulai pada kesadaran diri, buka mata perlahan gerakan jari-jari tangan dan jari-jari kaki, gosokan kedua tangan lalu usapkan dengan lembut dari ujung kepala sampai ujung jari-jari kaki, (8) diakhiri dengan doa penutup.

Implikasi Yang Ditimbulkan Setelah Melakukan Meditasi

Pengakuan dari 28 ibu hamil yang mengitu meditasi disimpulkan bahwa ibu hamil merasakan kenyamanan pada masa kehamilan, lebih relaks dan aktif dalam beraktivitas sehari-hari, pikiran ibu lebih positif, kualitas tidur lebih baik.

Pembahasan

Meditasi Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Ibu Hamil

Berdasarkan analisis data dari instruktur yoga, maka diketahui bahwa meditasi dapat mengatasi kecemasan pada ibu hamil. Hal ini disebabkan karena meditasi merupakan salah satu metode untuk memusatkan pikiran, meditasi suatu proses pemusatan perhatian yang menyebar menjadi satu perhatian yang dilakukan secara sadar dan meditasi sebagai media self help yang akan membantu saat dilanda kecemasan. Penyatuan jiwa dan pikiran pada saat meditasi akan membantu ibu hamil pada titik tenang yang dapat menenangkan pikiran dan mental ibu pada masa kehamilan. Sebelum meditasi ada tahapan yang dilakukan yaitu yoga asana ibu hamil, karena meditasi merupakan tahapan dari yoga.

Sivananda (1993:196) menjelaskan dalam lontar *Tattwa Jnana* meditasi merupakan bagian dari *Astangga Yoga*. *Astangga Yoga* berarti delapan tahapan yoga. Delapan tahapan yoga ini saling terkait, mengabaikan salah satu komponen penting

tahapannya ini berarti menghancurkan sistem yoga dan berarti itu gagal. Delapan tahapan yoga yang dimaksud yaitu : (1) *Yama*, (2) *Niyama*, (3) *Asana*, (4) *Pranayama*, (5) *Prthyahara*, (6) *Dharana*, (7) *Dhyana*, (8) *Samadhi*. Untuk dapat memusatkan pikiran secara baik dan benar pada saat melakukan meditasi delapan tahapan ini dilakukan dengan benar seperti : (1) *Yama brata* yakni lima jenis disiplin diri yang mesti senantiasa dilakukan seperti : 1. *Ahimsa* : bersikap dan berperilaku penuh cinta kasih, tidak berperilaku kasar kepada sesama maupun makhluk lain, baik melalui pikiran, ucapan, maupun tindakan, 2. *Satya* : bersikap dan berperilaku bijak, benar pada pikiran, setia pada ucapan, dan jujur dalam perbuatan, 3. *Asetya* : tidak mencuri atau tidak menginginkan milik orang lain, 4. *Brahmacarya* : bersikap dan berperilaku terkendali 5. *Aparigraha* : hidup sederhana tidak serakah. Sedangkan (2) *Niyama brata* yakni lima disiplin diri untuk mengukuhkan yama brata seperti : 1. *Sauca* : berusaha menjaga kebersihan dan kesucian diri, 2. *Santosa* : berusaha menjaga kestabilan emosi, 3. *Tapa* : berusaha untuk tahan uji, berpegang teguh pada *dharma*, 4. *Swadhyaya* : berusaha belajar mandiri, 5. *Iswarapranidhana* : selalu berusaha memusatkan pikiran dan *bhakti* kepada Tuhan.

Lebih lanjut Sivananda (1993: 197) menjelaskan tahapan (3) *Asana* : berarti sikap duduk yakni duduk dengan sikap sempurna. Orang akan mampu duduk dengan benar dan baik bilamana keadaan fisiknya sehat sempurna. Kebugaran fisik ditentukan oleh pola makan, diajarkan hanya memakan makanan dan minuman yang menyehatkan diri (fisik dan mental), (4) *Pranayama* : latihan pernapasan, dalam melakukan tahapan meditasi (*dhyana*) sangat berpengaruh terhadap pengaturan napas karena menyadari napas alami adalah langkah pertama melatih kesadaran dan fokus pikiran, memberi perhatian penuh pada proses napas merupakan cara yang paling efektif untuk memperlambat ritme napas sehingga membuat tubuh lebih relaks. Wiadnyana (2011:93) menyatakan pernapasan pada ibu hamil sangat penting, karena selama melakukan latihan ini paru-paru mengembang ke segala arah, sehingga udara masuk ke dalamnya secara maksimal. Darah mengambil oksigen dari udara di dalam paru-paru yang mengembang sempurna, kemudian mengedarkannya ke seluruh tubuh termasuk ke dalam jaringan plasenta dan janin. Sehingga selama napas lengkap, janin mendapat oksigen ekstra yang akan membantu menstabilkan kehidupannya, (5) *Prathyahara* : menarik indera dari objek kesukaannya. Masing-masing indera memiliki kesenangan sendiri-sendiri seperti : mata suka akan rupa dan warna yang indah,

tetapi benci kepada rupa dan warna yang buruk dan seterusnya. Indra-indra inilah ditarik dari hal yang disenangi atau yang dibencinya lalu diarahkan ke dalam diri, (6) *Dharana* : memegang, membawa, menguasai. Setelah indria ditarik dari objeknya dan di bawah pengawasan manah “pikiran” maka langkah lebih lanjut adalah menguasai indria dan memusatkan pikiran pada objek meditasi, (7) *Dhyana* : meditasi atau pemusatan pikiran, tahapan terakhir yaitu (8) *Samadi*

Saraswati (1996:2) menjelaskan bahwa *dhyana yoga* adalah merupakan salah satu dari sekian banyak bentuk yoga yang dapat dipilih oleh seseorang untuk memulai gerak menuju Tuhan Yang Maha Esa. Konsep yoga ini merupakan jalan yang menjembatani atman dengan Brahman. Manusia hendaklah melakukan meditasi atau *dhyana*, dan bebas dari cengkraman berbagai keinginan serta perbudakan indria. Melalui meditasi seseorang dapat mengembangkan kehendak, daya ingatan, dan imajinasi dengan baik.

Dalam Bhagawad Gita Sri-Srimad A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada sloka VI.32 disebutkan sebagai berikut:

Cancalan hi manah krsna pramathi balawad drdham, tansyaham nigrraham manye wayar iwa twa su-duskaram.

Sebab, pikiran itu sungguh-sungguh gampang berubah, wahai Krisna, ia sangat liar, kuat dan keras kepala. Aku pikir pengendaliannya sama sulitnya dengan mengendalikan angin. Pikiran memang sulit untuk dikendalikan, karena ia selalu bergoncang, dengan konstan dan ketidakterikatan. Diperlukan disiplin yang tiada putusnya, dan latihan meditasi, maka pikiran dapat dikendalikan. Orang yang berada dalam cengkraman indria, tidak dapat melakukan meditasi dengan baik. Maka itu latihlah meditasi secara bertahap setiap hari agar indria dan pikiran dapat dikendalikan.

Dalam Bhagavad Gita Sri-Srimad A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada sloka VI.6 disebutkan sebagai berikut :

mana eva manusyanam karanam bandha-moksayah, bandhaya visayasango muktyai nirvisayam manah

Pikiran menyebabkan ikatan manusia dan pikiran pula yang menyebabkan pembebasannya. Pikiran yang terikat dalam obyek-obyek indria menyebabkan ikatan, dan pikiran yang dibebaskan dari ikatan terhadap obyek-obyek indria menyebabkan pembebasan.

Yessie Aprilia (2017:1-2) mengatakan pikiran ibu memainkan peran penting dalam perkembangan bayi. Sangat penting bagi ibu untuk tetap santai, tenang dan bebas dari kecemasan atau

stres. Dengan bantuan meditasi, dapat menanamkan harmoni dalam diri. Hal serupa diperkuat oleh Dana (2007:6) menambahkan bahwa dengan berlatih meditasi membiasakan diri belajar untuk berbahagia setiap saat, dalam segala situasi bahkan yang sulit sekalipun, secara bertahap akan membebaskan diri dari masalah psikologi seperti kecemasan, kekecewaan dan stress.

Berkaitan dengan penelitian ini sesuai dengan teori yoga, berasumsi bahwa Dalam rangka hubungan spirit itu, maka Patanjali mengungkapkan bahwa, *citta* “pikiran” adalah kuncinya. Oleh karena itu, Patanjali merumuskan yoga adalah *citta wrti nirodhah* “usaha untuk mendiamkan tingkah polah pikiran” Suka Yasa dkk (2008: 8-9). Lebih lanjut Kamajaya (2000:19) Rsi Pātāñjali mengartikan yoga sebagai *citta wrtti nirodha*, yaitu penghematan gerakannya pikiran. Mengacu pada asumsi teori ini, maka melalui meditasi ibu hamil belajar untuk mengendalikan pikiran atau fokus terhadap pikiran sehingga alur pikiran akan jelas yang nantinya akan memberikan jalan keluar terhadap kecemasan yang ada.

Berdasarkan pendekatan *Ayurveda*. Kitab *Ayurveda* terdiri dari delapan cabang pengobatan yang disebut *Astangga Ayurveda* yang salah satunya disebut *Bhutavidya* (Psikologi) yang mengulas tentang penyakit jiwa. Ilmu psikologis sangat erat hubungannya dengan metode penyembuhan dengan meditasi. Dimana ilmu psikologi menitik beratkan pada jiwa dan perilaku manusia dalam hubungan dengan lingkungannya, sedangkan meditasi dengan tekniknya, akan menyatukan pikiran dan jiwa klien untuk menuju ketenangan. Nala (2001:30)

Tata Laksana Meditasi Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Ibu Hamil

Berdasarkan analisis data dapat diketahui tata laksana meditasi yang dipergunakan oleh instruktur yoga untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil yaitu :

1. Menyiapkan Alat yang Digunakan Instruktur Yoga seperti : Matras yoga, balok yoga, bantal, aromaterapi, birth ball, sound system.
2. Tahapan Meditasi Ibu Hamil

Ada beberapa tahapan yang dilakukan sebelum meditasi seperti doa terlebih dahulu, karena sebelum melakukan kegiatan apapun doa adalah kunci untuk meminta restu kepada Sang Pencipta agar kegiatan yang dilakukan berguna dalam diri, setelah itu melakukan yoga asanas untuk ibu hamil. Yoga *asanas* ibu hamil dilakukan dengan tujuan untuk menghilangkan ketegangan otot, mengurangi keluhan fisik semasa kehamilan, mempersiapkan tubuh dan pikiran untuk melakukan meditasi

sehingga tubuh dan pikiran menyatu menuju titik tenang yang dapat memberikan ketenangan pada ibu hamil pada saat meditasi. Tahapan-tahapan yang dilakukan yaitu :

a.) Doa Pembuka

Sebelum memulai meditasi diawali dengan doa pembuka memohon kepada Tuhan agar meditasi yang kita lakukan direstui dan berguna dalam diri. Dengan doa dapat menghubungkan pikiran kita terdapat Sang Pencipta sehingga pikiran jadi terpusat.

b.) Yoga *Asanas* Ibu Hamil

Rangkaian pelaksanaan meditasi diawali dengan yoga *asanas* terlebih dahulu sebelum meditasi, karena meditasi bagian dari yoga. Melakukan yoga sangat penting untuk ibu hamil untuk menguatkan fisik dan menghilangkan ketegangan otot. David Frawley (2004 : 208) menjelaskan yoga *asanas* ibu hamil dilakukan dengan tujuan untuk menyeimbangkan tubuh fisik.

Setelah yoga *asanas* selesai dilanjutkan dengan tahapan meditasi (*dhyana yoga*). Tahapan-tahapan yang dilakukan yaitu :

a.) Sikap Tubuh Meditasi (*Asana*)

Asana juga dapat dilakukan untuk alasan-alasan penyembuhan atau kesehatan. Dengan merentangkan otot-otot yang lembut, memijat organ-organ tubuh bagian dalam, dan menyelaraskan urat syaraf di seluruh tubuh. Hal ini didukung oleh Svami Satyananda (2002:1-3) menjelaskan untuk mampu duduk dalam satu posisi yang mantap untuk waktu yang lama adalah dasar bagi latihan-latihan yoga yang lebih tinggi seperti meditasi (*dhyana*)

b.) Pernapasan saat meditasi

Setelah duduk dengan sikap *sukhasana*, dilanjutkan dengan pengaturan napas perlahan mulai amati dan rasakan napas dari dalam tubuh. Sadari dan hayati seluruh proses napas alami mulai dari lubang hidung sampai ke perut biarkan napas mengalir apa adanya.

c.) Memberikan Afirmasi Positif

Pada saat memberikan afirmasi positif inilah puncak meditasi. Afirmasi positif yaitu kata-kata harapan yang diucapkan atau kalimat penegasan yang ditujukan untuk diri sendiri dengan melakukan pengulangan dapat mempengaruhi pikiran bawah sadar yang bertujuan untuk memotivasi diri siap dalam menjalani kehamilan, memberikan kepercayaan diri pada masa kehamilan dan mengarahkan pikiran terhadap hal-hal yang positif

“aku mencintai diriku”

“aku yakin pada diriku”

“aku percaya pada diriku”

“aku percaya pada tubuhku”

“aku percaya pada bayiku”

“aku berani dan kuat”

“aku berani dan tegar”

“aku tegar dan tangguh”

“tubuhku mengetahui apa yang harus dilakukan”

“tubuhku mengerti bagaimana caranya bayi ini lahir”

“rahimku penuh cinta dan cahaya”

“rahimku merupakan sumber kasih dan cinta”

“bayiku sehat dan bahagia”

“bayiku merasakan kasih sayangku”

“bayiku mengetahui jalan lahir ke dunia ini”

“persalinanku berjalan dengan aman, nyaman dan lancar”

“persalinan berlangsung dengan mudah, alami dan normal”

“aku pasti bisa melewati semuanya”

d.) Mengakhiri meditasi dengan menarik napas panjang

Tahapan meditasi selesai dengan menarik napas panjang bertujuan untuk memberikan respon pada tubuh agar kembali ke kesadaran diri yang dilakukan sebanyak 3 (tiga) kali.

e.) Doa Penutup

Sesudah melakukan meditasi selalu diakhiri dengan doa penutup, sebagai ucapan syukur dan terima kasih terhadap Tuhan atas berkatNya dalam melakukan meditasi sudah berjalan dengan lancar dan manfaatnya sudah bisa dirasakan baik bagi fisik, mental dan spiritual Suka Yasa dkk (2018:89).

Dalam *ayurweda*, *asanas* sebagai langkah perawatan penting untuk berbagai penyakit. Tubuh mental bekerja terutama melalui kepala, otak, dan sistem saraf, jika postur tubuh kita salah maka impuls saraf terganggu David Frawley (2004:210)

Berkaitan dengan penelitian ini sesuai dengan teori fungsionalisme struktural berasumsi bahwa setiap struktur dalam sistem sosial, fungsional terhadap yang lain. Sebaliknya jika tidak fungsional, maka struktur itu tidak akan ada atau akan hilang dengan sendirinya (Ritzer 2012:21). Mengacu pada asumsi teori ini, maka tata laksana meditasi terstruktur dan fungsional dari segi alat-alat yang digunakan dan tata laksana melakukan meditasi.

Implikasi Yang Ditimbulkan Setelah Melakukan Meditasi Ibu Hamil

Berdasarkan analisis data dapat diketahui implikasi yang ditimbulkan setelah meditasi ibu hamil untuk mengatasi kecemasan yaitu :

1. Perasaan nyaman, tenang dan bahagia

Perasaan nyaman, tenang dan bahagia yang dirasakan ibu hamil dikarenakan pada saat ibu hamil melakukan meditasi dengan kefokusannya yang dalam dan ditambah dengan pemberian afirmasi yang positif serta dipicunya peningkatan rasa bahagia oleh instruktur, dalam tubuh ibu hamil akan membentuk hormone *serotonin* dan *endorphin* yang sangat baik untuk menurunkan tingkat kecemasan dan tekanan

darah serta merelaksasikan seluruh fungsi otot, saraf dan pikiran. Suka Yasa dkk (2018:207) menyatakan bahwa meditasi adalah kemampuan untuk memfokuskan pikiran untuk mencapai keadaan damai, ketenangan dan relaksasi yang mendalam, melalui teknik pencitraan dan pernapasan, dan memberikan kesempatan kepada semua organ tubuh untuk rileks, ketika meditasi semua kerja anggota tubuh disugesti dengan kata-kata yang penuh daya ketuhanan atau cinta kasih, kedamaian dan kebahagiaan.

2. Berpikir Positif

Pada masa kehamilan sangat diharuskan ibu hamil berpikiran yang positif sehingga ibu hamil terhindar dari masalah psikis seperti kecemasan. Pratigny Tio (2014:58) menyatakan bahwa ibu hamil menjadi lebih tenang lebih sabar dan memiliki rasa syukur serta menerima takdir kehidupan dikarenakan pada saat meditasi ibu hamil dalam keadaan fokus pada pikiran, instruktur sudah memberikan afirmasi positif untuk mempersiapkan ibu dalam menghadapi segala sesuatu yang terjadi pada kehamilan dan persalinan.

3. Meningkatkan Kualitas Tidur

Banyak ibu hamil yang merasa kesulitan untuk tidur, karena stres, aktivitas bayi atau hanya karena perut yang semakin membesar, terasa kurang nyaman, badan nyeri dan sesak napas, meditasi membantu untuk relaksasi. Pernyataan ini dikuatkan oleh Yesie Aprilia (2017:2-3) menyatakan bahwa meditasi memfokuskan pada napas atau pengolahan napas yang mampu mengalihkan pikiran dari ketidaknyamanan dan mengajarkan dalam-dalam untuk mengolah sesak napas.

Simpulan

Berdasarkan 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 *sukhasana 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 tubuh, (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.

Saran

Berdasarkan pembahasan dan simpulan dapat disarankan beberapa hal sebagai berikut :

1. Menimbang efektivitas meditasi dalam mengatasi kecemasan pada ibu hamil, untuk lebih lanjut penting diadakan penelitian yang lebih spesifik terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil untuk mengetahui jangka waktu mengatasi kecemasan dengan meditasi.
2. 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
3. Diharapkan ada penelitian lebih lanjut dan mendalam tentang meditasi untuk bisa menghasilkan karya ilmiah yang lebih sempurna.

DAFTAR PUSTAKA

- Depkes RI. 2016. Profil Kesehatan Indonesia. www.depkes.go.id. Departemen Kesehatan Republik Indonesia Jakarta.
- Dona Fitri. 2016. Konsep Kecemasan. *Jurnal Kesehatan Terpadu* 30: 2.
- Fauziah.S. dan Sutejo. 2014. *Keperawatan Maternitas Kehamilan volume 1*. Jakarta : Kencana Prenada Media.
- Hasbiansyah. 2005. *Pendekatan Fenomenologi: Pengantar Praktik Penelitian dalam Ilmu Sosial dan Komunikasi*. Jakarta.
- Heriani. 2016. Kecemasan Dalam Menjelang Persalinan Ditinjau Dari Paritas, Usia dan

- Tingkat Pendidikan. *Jurnal Ilmu Kesehatan* 1-2.
- Joko. 2013. Konsep Kecemasan. *Jurnal Kesehatan*. 12-13.
- Lisa Rahmawati. 2017. Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perubahan Psikologi Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Pariaman. *Jurnal Ilmiah Kebidanan* 4-5.
- Nala, Ngurah. 2001. *Ayurveda Ilmu Kedokteran Hindu 1*. Denpasar: Upada Sastra.
- Nuryaizah, Ismawati. 2017. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan* 13: 1-6.
- Ritzer, George. 2011. *Sosiologi Ilmu Pengetahuan BerParadigma Ganda*. Jakarta: Rajawali.
- 2003. *Teori Sosiologi Modern*. Edisi 6. Terjemahan Alimandan. Jakarta: Fajar Iter Pratama
- Saraswati, Swami Prakash. 1996. *Patanjali Raja Yoga*. Surabaya : Paramita
- Sivananda, Sri Suami. 1993. *Intisari Ajaran Hindu*. Surabaya : Paramita.
- Sri Srimad A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada. *Bhagavad Gita menurut aslinya*. Hanuman Sakti
- Suka Yasa, dkk. 2008. *Roga Versus Yoga Perspektif Ayurveda*. Denpasar. Lembaga Penelitian Universitas Hindu Indonesia.
- 2008. *Yoga Marga Rahayu*. Denpasar : Lembaga Penelitian Universitas Hindu Indonesia.
- Swami Satyananda. 2002. *Asana Pranayama Mudra Bandha*. Surabaya: Paramita
- Tia Pratignyo. 2014. *Yoga Ibu Hamil*. Jakarta: Pustaka Bunda
- Vaibhav Prakashchandra Dadu. 2016. Yoga, Psychology and Ayurveda Medicine. *International Ayurvedic Medical* 4: 541-545.
- Wiadnyana, M.S. 2011. *Panduan Praktisi Yoga pada Masa Kehamilan dan Pascapersalinan*. Jakarta : PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Yessie Aprilia. 2017. Meditasi Selama Kehamilan. *Jurnal Kebidanan* 2: 23-2