

JURNAL PROMOTIF PREVENTIF

Efektifitas Prenatal Yoga pada Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Primigravida

Effectiveness Of Prenatal Yoga on Anxiety During Labor of Primigravida Pregnant Women

Ayu Rosita Dewi, Anna Septina Andarini

¹Institusi Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

Article Info

Article History

Received: 16 Des 2023

Revised: 19 Jan 2024

Accepted: 26 Jan 2024

ABSTRACT / ABSTRAK

Pregnancy is the time from the growth of the fetus in the womb until term gestation, namely 38 weeks. Anxiety is an example of a form of psychological change felt by mothers during pregnancy, especially mothers who are newly pregnant. As a non-pharmacological way to minimize anxiety in primigravida pregnant women, namely by doing prenatal yoga exercises. This research was conducted with the aim of finding out whether there were differences in the level of anxiety experienced by primigravida pregnant women in facing the birth process before and after carrying out prenatal yoga exercises at the Kauman Community Health Center. This research is a pre-experimental-research, namely one group pretest-posttest design, involving all pregnant women who carry out prenatal yoga exercises. The sample size was 15 primigravida pregnant women using a purposive sampling technique. The research results showed that the average before doing prenatal yoga practice was 20.14 and the average anxiety after doing yoga practice was 11.73, where the average anxiety value decreased by 8.14. Based on the results of the Paired T Test: $p \text{ value} = 0.000 < \alpha = 0.05$. Prenatal yoga, if done regularly, can reduce the anxiety level of primigravida pregnant women when facing the birth process at the Kauman Community Health Center.

Keywords: Prenatal Yoga, Anxiety, Childbirth

Kehamilan merupakan waktu sejak tumbuhnya janin dalam kandungan hingga usia kehamilan aterm yakni 38 minggu. Kecemasan adalah contoh dari bentuk perubahan psikologi yang dirasakan ibu selama kehamilan, khususnya ibu yang baru hamil. Sebagai cara untuk meminimalisir kecemasan pada ibu hamil primigravida secara non farmakologis yaitu dengan melakukan latihan prenatal yoga. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan yakni mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat kecemasan yang dialami oleh ibu hamil primigravida dalam menyongsong proses kelahiran sebelum dan setelah dilaksanakan latihan prenatal yoga di Puskesmas Kauman. Penelitian ini merupakan penelitian Pra-eksperimental yakni *one group pretest-posttest design*, dengan besar sampel berjumlah 15 ibu hamil primigravida yang mengalami kecemasan dengan teknik sampling secara Total Sampling. Pengukuran tingkat kecemasan ibu hamil dengan menggunakan *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HRSA). Hasil penelitian menunjukkan rata-rata sebelum melakukan latihan prenatal yoga yakni 20,14 dan rata-rata kecemasan setelah dilakukan latihan yoga adalah 11,73, dimana nilai rata-rata kecemasan mengalami penurunan sebesar 8,14. Berdasarkan hasil uji *Paired T Test*: $p \text{ nilai} = 0,000 < \alpha = 0,05$. Prenatal yoga kalau dilakukan secara rutin bisa menurunkan tingkat kecemasan wanita hamil primigravida dalam menghadapi proses kelahiran di Puskesmas Kauman.

Kata kunci: Prenatal Yoga, Kecemasan, Persalinan

Corresponding Author:

Name : Ayu Rosita Dewi

Affiliate : Fakultas Kesehatan, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

Address : Jl. KH. Wachid Hasyim 65, Mojoroto Kota Kediri

Email : ayu.dewi@iik.ac.id

PENDAHULUAN

Kehamilan, adalah waktu sejak tumbuh kembang janin di dalam kandungan sampai dengan 38 minggu selanjutnya, dimana ibu hamil bisa merasakan beberapa perubahan dari segi fisiologis ataupun psikologisnya. Beberapa perubahan itu bisa mengakibatkan timbulnya rasa cemas dengan seiring dengan usia kehamilan yang bertambah. Kecemasan, pada kehamilan, jika, dibiarkan tanpa penanganan bisa menimbulkan permasalahan terhadap wanita hamil dan janin yang dikandung terutama pada proses kelahiran, antara lain lemahnya kontraksi rahim pada ibu, persalinan lama, gawat janin, peningkatan tekanan darah pada ibu akibat rasa cemas. (Setyaningrum RF, 2017).

Berdasarkan UNICEF, terdapat 12.230.142 juta orang, menyadari adanya permasalahan selama kehamilan dan 30 % mayoritas mengalami kecemasan. Menurut ADAA, 52% ibu hamil mengalami rasa cemas yang meningkat selama proses kehamilan (Putri et al, 2022). Sedangkan, Indonesia sendiri wanita hamil yang mengalami kecemasan meningkat menjadi 373.000. Sebesar 107.000(28,7%) di antaranya, mengalami, kecemasan antenatal, tingkat sedang pada ibu hamil (.Anitasari., 2018).

Kecemasan yang terjadi pada wanita hamil menyebabkan terlepasnya hormon stres seperti Adreno Cortico Tropin Hormone (ACTH) dan kortisol, dengan terlepasnya hormon – hormon tersebut menyebabkan vasokonstriksi sistemik yang berpengaruh terhadap vaso utero plasenta sehingga dapat mengganggu proses peredaran darah di dalam kandungan ibu yang berakibat pasokan oksigen ke dalam rahim mengalami gangguan dan menyebabkan kontraksi otot – otot rahim melemah. Jika kecemasan tetap bertahan sampai menjelang proses persalinan, kondisi tersebut akan mempengaruhi lamanya persalinan (partus lama) sehingga akan berpengaruh terhadap kesehatan janin (Amalia, 2019).

Untuk mengatasi masalah, stres dan kecemasan yang dirasakan oleh wanita hamil, bisa dengan cara berlatih. Senam ibu hamil, bertujuan, untuk menghibur, meminimalisir rasa cemas dan ketegangan, pikiran menjadi tenang, memperbaiki pola tidur, mencegah sembelit dan menjadikan wanita merasa rileks. Dengan olahraga tubuh akan mengeluarkan hormon endofrin dimana salah satu efeknya yaitu menjadikan seseorang rileks serta memberikan ketenangan (Irianti dkk, 2014).

Bagi wanita hamil, ada beberapa jenis olahraga yang direkomendasikan karena dirasa baik dan aman untuk dilakukan, antara lain jalan kaki, naik sepeda, renang, senam hamil, pilates serta yoga. Yoga yang diperuntukan khusus wanita hamil atau nama lainnya adalah prenatal yoga, yaitu gabungan dari latihan dasar yoga dengan menggunakan gerakan yang sudah dirancang berdasarkan keadaan wanita hamil (Aprilia, 2017).

Yoga prenatal merupakan latihan olah tubuh, pikiran serta jiwa yang dapat memberikan manfaat terhadap kelenturan sendi tubuh serta efek tenang dalam pikiran, terutama pada wanita hamil yang sudah memasuki usia kehamilan di atas 12 minggu (trimester 2 dan 3). Dalam latihan yoga, gerakan untuk wanita hamil dilaksanakan secara perlahan dan disesuaikan dengan kemampuan tubuh wanita tersebut. Dari hasil latihan yoga, wanita hamil akan lebih bisa menerima dan paham terhadap perubahan serta masalah – masalah selama proses hamil sehingga mereka akan melalui proses tersebut dengan lebih senang, tenang, nyaman dan indah (Suananda, 2017).

Menurut Beddoe 2019, yoga kehamilan bisa menurunkan tingkat rasa kecemasan bagi wanita hamil dan memberikan respon yang sangat baik dapat mengurangi kecemasan serta masalah ataupun gangguan yang berkaitan terhadap proses kehamilan dan juga bisa membuat indeks kesehatan mental wanita meningkat (Aryani dkk, 2018). Penelitian lain yang dilakukan oleh Lisa dkk (2021) menyebutkan bahwa wanita hamil yang rutin atau dua kali dalam satu minggu mengikuti latihan prenatal yoga terbukti efektif dalam penurunan tingkat kecemasan dalam menghadapi proses persalinan (Arlym & Pangarsi, 2021).

Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses kelahiran di Puskesmas Kauman Kabupaten Tulungagung.

BAHAN DAN METODE

Dalam studi ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2023, dengan memakai desain Pra-eksperimental yakni *one group pretest-posttes design*. Dimana *one group pretest-posttes design* merupakan pengukuran variabel tergantung dari satu kelompok subyek (*pre-test*), kemudian subyek diberikan perlakuan (prenatal yoga) kemudian dilakukan pengukuran kedua (*post-test*) terhadap variabel bebas, hasil pengukuran *pre-test* dibandingkan dengan hasil pengukuran *post-test*. Teknik pengambilan data pada penelitian ini menggunakan *Total Sampling* yakni ibu hamil primigravida yang masuk usia kehamilan TM 3 yang mengalami kecemasan yaitu sebanyak 15 ibu hamil. Dalam studi ini untuk mengukur tingkat kecemasan ibu hamil menggunakan *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HRSA). Lokasi tempat penelitian di satuan kerja Puskesmas Kauman Kabupaten Tulungagung. Jenis uji yang digunakan adalah uji Paired t-test yang bertujuan untuk menganalisis ada tidaknya perbedaan kecemasan sebelum dan setelah mengikuti prenatal yoga.

HASIL

Tabel I
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

	Karakteristik	n	%
Usia (tahun)	17-25	12	80
	26-35	3	20
Pendidikan Terakhir	SMP	3	20
	SMA	5	33
	Perguruan Tinggi	7	47
Pekerjaan	Bekerja	6	40
	Tidak Bekerja	9	60
Jumlah		15	100

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 1 di atas, karakteristik responden sesuai usia yakni mayoritas di usia 17 – 25 tahun sebesar 12 responden (80%), sebagian besar pendidikan terakhir sarjana yakni sebesar 7 responden (47%), sebagian besar tidak bekerja yakni sebesar 9 responden (60%).

Tabel 2. Hasil Uji Kecemasan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Prenatal Yoga

Kecemasan	N	Mean	Selisih	P Value
Sebelum Prenatal Yoga	15	20,14		
Sesudah 2x Prenatal Yoga	15	11,73	8,41	0,0000

Sumber: Data Primer (diolah), 2023

Tabel 2 diatas menunjukkan rata – rata tingkat kecemasan pada wanita hamil primigravida sebelum dilaksanakan latihan prenatal yoga yaitu sebesar 20,14 dan sesudah dilaksanakan latihan prenatal yoga sebanyak 2x latihan rata – rata kecemasan pada ibu hamil menjadi 11,73. Dapat dikatakan rata – rata nilai kecemasan wanita hamil terjadi penurunan sebesar 8,41. Dari hasil uji Paired T Test diperoleh nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$, sehingga dapat ditarik simpulan bahwa terdapat perbedaan (penurunan) kecemasan pada wanita hamil primigravida setelah dilaksanakan latihan prenatal yoga di Wilayah Kerja Puskesmas Kauman tahun 2023.

PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil analisis univariat didapatkan hasil bahwa mayoritas responden di usia produktif pada rentan usia 20 sampai 30 tahun, seluruh sampel merupakan ibu hamil primigravida, sebagian responden merupakan lulusan perguruan tinggi dan sebagian besar responden berstatus tanpa bekerja atau hanya dirumah. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori bahwasanya terdapat berbagai faktor yang bisa berpengaruh terhadap kecemasan seseorang. Dalam masa usia produktif yaitu rentan usia 20 sampai 35 tahun merupakan masa dimana kesehatan sistem reproduksi dalam kondisi yang sangat baik, baik dalam segi fisik maupun segi psikologis (Sari dkk, 2017)

Pada rentang usia reproduksi, merupakan masa yang paling banyak bagi seorang wanita untuk melewati proses kehamilan. Pada masa ini, merupakan masa paling subur dan paling sehat baik secara fisiologis maupun psikologisnya, oleh karena itu seorang wanita usia subur dapat siap dan lebih mudah dalam menghadapi perubahan – perubahan selama masa kehamilannya. Primipara merupakan kehamilan pertama bagi seorang wanita, sehingga mereka belum memiliki pengalaman ataupun gambaran mengenai kehamilan dan melahirkan. Kondisi tersebut berisiko lebih besar menyebabkan wanita primigravida akan merasakan kekhawatiran, was-was, ketakutan serta kecemasan untuk melewati masa – masa kehamilan serta persalinannya. Bagi seorang wanita multipara, dia sudah mendapatkan pengalaman dari kehamilan dan persalinannya terdahulu, sehingga wanita multipara lebih bisa menekan kecemasan dalam menghadapi persalinan yang akan datang (Ashari, 2019).

Status pendidikan juga dapat mempengaruhi dalam kecakapan berfikir dan logika secara rasional serta memiliki pola pikir yang lebih cepat untuk memecahkan masalah – masalah yang dapat menimbulkan perasaan cemas pada saat kehamilan. Pendidikan wanita yang tinggi akan berpeluang besar bagi wanita hamil untuk bisa mencari informasi serta solusi dalam menghadapi masalah (Sari dkk, 2017).

Status pekerjaan juga dapat menunjukkan tentang status ekonomi dari suatu keluarga. Ketika seseorang tidak bekerja dan tidak berinteraksi dengan banyak orang dapat mengakibatkan kurangnya informasi serta pengetahuan seputar kehamilan dan persalinan.

Tidak hanya itu, status pekerjaan dapat menunjukkan berpengaruh terhadap persepsi serta pemahaman tentang hal – hal yang harus disediakan dalam menghadapi kelahiran (Mulyati, 2018).

Dari hasil analisis bivariat, didapatkan hasil rerata kecemasan wanita hamil primigravida sebelum dilaksanakan latihan prenatal yoga dan sesudah dilaksanakan latihan terjadi penurunan. Rerata penurunan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilaksanakan latihan prenatal yoga sebanyak 2 kali yaitu 8,41, dari hasil tersebut bisa ditarik kesimpulan yaitu latihan prenatal yoga dapat mempengaruhi penurunan tingkat kecemasan pada wanita hamil primigravida untuk mempersiapkan persalinan.

Tingkat rata – rata penurunan kecemasan pada wanita hamil salah satunya pengaruh dari latihan prenatal yoga yang dilaksanakan sebanyak 2 kali dalam rentang waktu 7 hari. Pernyataan ini sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan di Klaten tahun 2018, efek dari prenatal yoga adalah penurunan tingkat kecemasan wanita hamil (Aryani dkk, 2018).

Selain itu, hasil penelitian yang dilaksanakan di salah satu klinik di Depok didapatkan hasil dari latihan prenatal yoga dapat mempengaruhi pada turunnya kecemasan (Lisa dkk, 2021). Penelitian yang dilaksanakan di Kabupaten Bandung juga menarik kesimpulan bahwa kecemasan wanita hamil yang masuk di TM 3 cenderung turun berkat dilakukan latihan prenatal yoga (Mulyati, 2018).

Pada usia kehamilan TM III, wanita hamil primigravida cenderung merasa cemas yang lebih yang disebabkan adanya beberapa perubahan baik dari segi fisik / anatomi tubuh maupun dari psikologisnya. Rasa cemas adalah salah satu bentuk dari gangguan perasaan dengan ciri – ciri merasa takut bahkan perasaan khawatir yang amat mendalam serta berkelanjutan (Uebelacker, 2016).

Salah satu manfaat dari prenatal yoga adalah dapat meningkatkan mood sepanjang periode kehamilan, oleh karena itu wanita hamil akan lebih merasakan kenyamanan selama periode hamil dan lebih siap untuk menyiapkan kelahiran (Soleha & Rahmadania, 2022). Dari hasil penelitian sistematik review dan meta analisis, dijelaskan prenatal yoga bisa menurunkan tanda dari tekanan mental (Gong H, 2015). Latihan yoga adalah gabungan antara olah tubuh dengan pikiran yang dapat menghasilkan perasaan tenang dan ketentraman jiwa. Yoga yang dilakukan oleh orang yang hamil atau biasa disebut dengan prenatal yoga bermanfaat dalam menaikkan rasa nyaman sebab dapat memperbaiki pola tidur, dapat meningkatkan imunitas tubuh, aliran darah semakin lancar serta asupan oksigen dari ibu ke janin lebih maksimal (Tia, 2017). Dari manfaat prenatal yoga tersebut menyebabkan ibu wanita hamil akan merasakan lebih bugar secara fisik yang pada akhirnya bisa juga mempengaruhi kesehatan psikologisnya. Selama melakukan latihan prenatal yoga, tubuh akan mengeluarkan lebih tinggi hormon relaksin, pada akhirnya berpengaruh terhadap fisik ibu hamil menjadi lebih nyaman dan ibu hamil merasakan ketenangan (Aprilia, 2018).

Dalam melakukan latihan prenatal yoga dapat dilakukan dengan melibatkan beberapa ibu hamil, sehingga ibu hamil dapat saling bertukar informasi dan pengalaman kehamilannya dengan yang lain. Dari interaksi tersebut ibu hamil bisa mempunyai banyak teman, saling berbagi cerita seputar masalah–masalah yang dialami selama kehamilan, bagaimana persiapan untuk menyambut bayi, dan bisa memberikan solusi dari masalah yang dialami dari setiap ibu hamil, sehingga ibu hamil akan lebih tenang dalam menjalani proses kehamilan (Amalia, 2019).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan dari hasil penelitian ditemukan bahwa prenatal yoga dapat memberikan manfaat bagi wanita hamil untuk mengatasi rasa cemas dalam mempersiapkan proses kelahiran bayi. Prenatal yoga yang dilaksanakan satu kali saja dapat mengurangi skor kecemasan. Penurunan skor kecemasan semakin besar bila dilaksanakan latihan prenatal yoga sebanyak dua kali atau bahkan dilaksanakan secara rutin.

Bagi Instansi Kesehatan diharapkan dapat memberikan fasilitas dan sarana prasarana yang lebih memadahi untuk kegiatan prenatal yoga serta lebih mempromosikan kegiatan prenatal yoga tersebut karena jumlah peserta yang masih sangat sedikit sedangkan manfaat dari kegiatan tersebut sangat besar tidak hanya untuk kesehatan fisik ibu dan janin melainkan juga berpengaruh terhadap kesehatan psikis ibu dan janin.

DAFTAR PUSTAKA

- Anitasari. (2018). Psikologi Reproduksi Wanita. Yogyakarta: Nuamedika
- Aprilia Y STM. (2017). Modul Prenatal Gentle Yoga. Jakarta;
- Arlym L, Pangarsi S, (2021), Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III Di Klinik Bidan Jeanne Depok, Jurnal ilmiah Kesehatan & Kebidanan
- Aryani RZ, Handayani R, Susilowati D. (2018) Pengaruh Pelaksanaan Prenatal Gentle Yoga terhadap Kecemasan Menjelang Persalinan pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Klinik Bidan Kita Klaten. *J Kebidanan dan Kesehat Tradis.* 3(2):57-106.
- Ashari A, Pongsibidang GS, Mikhrunnisai A. (2019) Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *J MKMI*;15(1):55-62.
- Beddoe AE, Paul Yang C-P, Kennedy HP, Weiss SJ, Lee KA. The Effects of Mindfulness-Based Yoga During Pregnancy on Maternal Psychological and Physical Distress. *J Obstet Gynecol Neonatal Nurs* [Internet]. 2009 May 1 [cited 2019 Jan 24];38(3):310-9.
- Gong H, Ni C, Shen X, Wu T, Jiang C. Yoga for Prenatal Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis. *BMC Psychiatry.* 2015;15(1):1-8.
- Irianti B, Halida EM, Duhita F, Prabandari F, Yulita N, Hartiningtiyaswati S, et al. (2014) Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti. 1st ed. Husin F, editor. Jakarta: CV Sagung Seto; 1-389 p.
- Marwiyah, N., dan Sari, P. A. (2017). Efektifitas Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester 2 Dan 3 Di Desa Margaluyu Wilayah Kerja Puskesmas kasemen. *Jurnal Ilmiah Kesehatan* , XII, 35
- Mulyati I, Zafariyana W. (2018) Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan pada Primigravida Trimester III di Jamsin MQ Medika Kota Bandung Tahun 2018;1(1):424-32
- Putri, Arlym dan Yuanti, (2022). Pengaruh Prenatal Yoga dalam Mengurangi Kecemasan pada Kehamilan: Systematic Literature Review. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi (JABJ)*, Maret 2022, 11 (1): 81-87. STIKes Mitra RIA Husada Jakarta
- Riza Amalia, R. dan D. R. Y. (2019). Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida Trimester III, *Jurnal sains kebidanan.* 1 (1), 25 - 29

- Setyaningrum RF. (2017) Hubungan usia ibu primigravida dengan tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di wilayah kerja puskesmas pembantu kandang bawen.
- Suananda Y. (2017) Prenatal Postnatal Yoga. 1st ed. Jakarta: Rafikatama;1-170 p.
- Tia P. (2014). Yoga Ibu Hamil. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Uebelacker LA, Battle CL, Sutton KA, Magee SR, Miller IW. A Pilot Randomized Controlled Trial Comparing Prenatal Yoga to Perinatal Health Education for Antenatal Depression. Arch Womens Ment Health [Internet]. 2016 Jun 18 [cited 2019 Apr 10];19(3):543-7.