

PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI KECAMATAN PLAJU

^{1*}Yuniza, ²Tasya, ³Suzanna

^{1,2,3}Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Institut Teknologi dan Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Palembang

*E-mail: niza.yuni@yahoo.com

Abstrak

Tujuan: Kehamilan adalah suatu rangkaian peristiwa yang terjadi apabila sel telur bertemu dengan sel sperma dan akan berkembang menjadi janin yang akan matang. Pada peristiwa kehamilan terjadi perubahan fisik dan psikologis, dari perubahan fisik akan mengakibatkan kecemasan yang akan berdampak buruk bagi janin dan ibu hamil. Untuk mengurangi kecemasan ibu hamil dapat dilakukan dengan prenatal yoga yaitu suatu olahraga yang berfokus pada pernafasan dan olah tubuh yang gerakannya sudah aman dan nyaman untuk ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Prenatal Yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Metode: Jenis penelitian ini dilakukan dalam bentuk *Quasy Experiment* menggunakan *Pre And Post Test One Group Design* dengan total sampel sebanyak 35 responden. Pengumpulan data menggunakan instrumen kuesioner *PRAQ R2* dan wawancara. Penelitian ini menggunakan uji normalitas *Shapiro Wilk*, uji univariat dan uji bivariat.

Hasil: Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III dilihat dari nilai dari P value dengan nilai 0,000 yang artinya bahwa nilai tersebut $< 0,05$.

Simpulan: Ada pengaruh dari latihan Prenatal Yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Kata kunci: Prenatal yoga, kecemasan, ibu hamil Trimester III

Abstract

Aim: *Pregnancy is a series of events that occur when an egg cell meets a sperm cell and will develop into a mature fetus. In the event of pregnancy, physical and psychological changes occur, from physical changes will result in anxiety which will have a negative impact on the fetus and pregnant women. To reduce the anxiety of pregnant women, it can be done with prenatal yoga, which is a sport that focuses on breathing and body exercise whose movements are safe and comfortable for pregnant women. This study purposes to determine the effect of Prenatal Yoga on anxiety in third trimester pregnant women.*

Method: *This type of research was conducted in the form of Quasy Experiment using Pre And Post Test One Group Design with a total sample of 35 respondents. Data collection using PRAQ R2 questionnaire instruments and interviews. This study used the Shapiro Wilk normality test, univariate test and bivariate test.*

Result: *There was an effect of prenatal yoga on anxiety in third trimester pregnant women seen from the P value with a value of 0.000 which means that the value is < 0.05 .*

Conclusion: *there is an effect of Prenatal Yoga practice on anxiety in third trimester pregnant women.*

Keywords: *prenatal yoga, anxiety, third trimester pregnant women*

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu peristiwa yang sangat penting dan ditunggu tunggu dalam kehidupan seorang wanita dan keluarga. Kehamilan adalah suatu rangkaian peristiwa yang terjadi apabila sel telur (ovum) wanita bertemu dengan sel sperma laki – laki dan berkembang sampai menjadi janin (fetus) yang akan matang (aterm). Pada peristiwa kehamilan ini banyak terjadi perubahan yang besar di dalam tubuh seorang ibu, baik perubahan fisik seperti perubahan bentuk dan berat badan, perubahan biokimia, fisiologis bahkan psikologis yang merupakan konsekuensi dari pertumbuhan janin di dalam rahim ibu¹.

Perubahan fisik emosional, dan mental dapat membuat wanita menjadi stres hanya karena tidak lagi memegang kendali atas tubuhnya dan merasa khawatir dan takut karena tidak tahu apa yang akan terjadi pada dirinya. Kecemasan adalah rasa takut dan khawatir yang biasa terjadi pada ibu hamil yang akan menghadapi kelahiran².

Kecemasan tidak hanya mengganggu psikologi ibu tetapi dapat berpengaruh pada perkembangan dan pertumbuhan janin dalam kandungan. Dalam kehamilan normal juga memiliki faktor resiko kematian. Faktor resiko tersebut biasanya terjadi pada ibu yang berumur kurang dari 20 tahun atau lebih dari 35 tahun, riwayat penyakit sebelumnya, jarak kehamilan, dan lain sebagainya³.

Kecemasan atau rasa cemas adalah salah satu penyebab yang dapat meningkatkan tekanan darah atau hipertensi. Hipertensi merupakan salah satu penyebab Angka Kematian Ibu yang cukup tinggi di Indonesia Kecemasan yang

dialami pada saat hamil dapat meningkatkan hormon stress pada ibu hamil sehingga terjadi gangguan aliran darah didalam rahim, serta dapat melemahnya kontraksi otot-otot rahim⁴.

Menurut data WHO⁵ dalam Kuswaningsih⁶ menyebutkan sebanyak 536.000 ibu hamil meninggal karena tekanan darah tinggi selama kehamilan. Kejadian ini hampir terjadi di seluruh dunia. Angka kematian ibu (AKI) di Asia Tenggara berjumlah 35 per 100.000 kelahiran hidup. Hasil laporan WHO tahun 2015 juga menunjukkan bahwa di Indonesia angka kematian ibu merupakan yang tertinggi yaitu 420 kasus per 100.000 kelahiran hidup. Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia, penyebab kematian ibu di Indonesia adalah lain-lain 40,8%, Perdarahan 30,3%, Hipertensi 27,1%, dan Infeksi 7,3%.

Data Dinkes SUMSEL⁷ menyebutkan jumlah kematian ibu meningkat sebanyak 120 orang dibanding tahun 2017 sebanyak 107 orang. penyebab kematian ibu adalah pendarahan, hipertensi dalam kehamilan, infeksi, gangguan sistem peredaran jantung. kasus kematian ibu berdasarkan penyebabnya adalah sebanyak 46 orang yang meninggal karena pendarahan, 29 orang karena hipertensi dalam kehamilan, 2 orang karena infeksi, 14 orang karena gangguan peredaran darah, 1 orang karena gangguan metabolik, dan 28 orang disebabkan karena penyakit lain.

Tingkat kecemasan pada ibu dengan kehamilan trimester III dapat diminimalisir menggunakan tindakan nonfarmakologi. Beberapa contoh tindakan nonfarmakologi yang dapat mengurangi rasa cemas dan memberikan rasa nyaman pada ibu hamil trimester III yaitu prenatal yoga, terapi aroma, terapi uap, sentuhan

terapeutik, dan lain sebagainya. Salah satu teknik non farmakologi untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil selain mudah di peragakan juga dapat dilakukan dirumah yaitu prenatal yoga. Prenatal yoga adalah suatu olahraga yang diperuntukan oleh ibu hamil, yang bermanfaat untuk mengurangi kecemasan dan memberikan rasa nyaman¹.

Latihan prenatal yoga bagi kehamilan berfokus pada ritme pernafasan, mengutamakan keamanan serta kenyamanan sehingga memberikan banyak manfaat bagi ibu hamil. Prenatal yoga adalah sejenis olah tubuh, pikiran dan mental ibu yang sangat membantu ibu hamil dalam melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama pada trimester III. Pada latihan prenatal yoga akan mendapatkan manfaat selama kehamilan yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran anak secara alami dan sehat. Senam hamil yoga selama kehamilan dapat meningkatkan berat lahir dan mengurangi kejadian prematur dan komplikasi persalinan⁸.

Hasil penelitian Mulyati & Zafariyana¹ terdapat pengaruh prenatal yoga dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida dalam menghadapi persalinan di Jasmine MQ Medika Kota Bandung. Pada penelitian Veftisia *et al*⁹ menyatakan dari 15 responden menjawab bahwa yoga dipercaya dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Hal ini juga menyatakan bahwa efektivitas Prenatal Yoga untuk menurunkan kecemasan dan stress pada ibu hamil dimasa pandemi covid-19. Selain itu, Ashari *et al.*,¹² menyimpulkan bahwa intervensi senam yoga yang dilakukan pada tahap prenatal ibu hamil berpengaruh terhadap turunnya tingkat

kecemasan pada ibu hamil yang memasuki fase trimester ketiga di Puskesmas Pattingalloang dan Puskesmas Tamalate Kota Makassar. Hasil studi pendahuluan pada tanggal 23 Januari dan 27 Januari 2021 berdasarkan wawancara didapatkan bahwa belum ada kegiatan prenatal yoga dimasa pandemi ini serta untuk fasilitas dan sarana belum cukup memadai. Maka dari itu penulis tertarik untuk melakukan sebuah penelitian yang berjudul “Pengaruh Prenatal Yoga dalam menurunkan Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III”.

METODE

Penelitian ini dilakukan pada awal bulan Februari sampai dengan bulan April 2021, jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi Eksperimen* merupakan metode yang bertujuan untuk mencari pengaruh dan *treatment* (perlakuan) prenatal yoga dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III. Rancangan penelitian ini menggunakan *Pre And Post Test One Group Design*. Dalam penelitian ini untuk mengukur skala tingkat kecemasan ini digunakan instrumen skala *PRAQ-R2 (Pregnancy Related Anxiety Quesrionnaire- Revised)* yang terdiri dari 10 item¹⁰. Tehnik pengambilan pada penelitian ini menggunakan *Purposive Sampling* yaitu sebanyak 46 responden. Penentuan besaran sampel dilakukan dengan menggunakan rumus Isaach dan Michael dari 46 responden menjadi 35 sampel. Lokasi tempat penelitian ini di lakukan di Kecamatan Plaju yaitu BPM Husniyati S.ST Palembang dan dilakukan intervensi prenatal yoga di ruangan Yoga Studio IKesT Muhammadiyah Palembang dan ruang Yoga Studio BPM Husniyati S.ST. Palembang

HASIL

Penelitian ini dilakukan pada 35 responden pada ibu hamil trimester III di Kecamatan Plaju yang telah memenuhi kriteria inklusi.

Tabel 1
Karakteristik Responden (n=35)

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentase
Usia	Beresiko	4	11.4%
	Tidak beresiko	31	88.6%
Pendidikan	SD	1	2.9%
	SMP	4	11.4%
	SMA	23	65.7%
	Perguruan Tinggi	7	20.0%
Pekerjaan	Bekerja Tidak	12	34.3%
	Bekerja	23	65.7%
Paritas	Primigravida	15	42.9%
	Multigravida	20	57.1%

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat dilihat bahwa dari 35 responden, responden yang banyak mengalami kecemasan pada usia 20- 35 tahun dengan jumlah 31 responden (88.6%). Sedangkan responden pada usia <20 tahun dan >35 tahun didapatkan hasil yang sama yaitu dengan jumlah responden 2 responden (5.7%). Distribusi frekuensi pendidikan responden sebagian besar berpendidikan menengah yaitu 23 responden (65.7%). Berdasarkan pekerjaan, sebagian besar ibu hamil tidak bekerja yaitu 23 responden (65.7%). Distribusi frekuensi paritas ibu hamil sebagian besar sudah lebih dari satu anak yaitu 20 responden (57.1%)

Tabel 2
Pengaruh Latihan Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III

Variabel	Perbedaan Berpasangan				t	Derajat Kebebasan	Sig.
	Rerata	SD	95% CI				
			Lower	Upper			
Kecemasan	2.57143	1.88314	1.92455	3.21831	8.078	34	.000

Berdasarkan tabel 2 di atas maka nilai dari sig dengan nilai ,000 yang artinya bahwa nilai tersebut < 0,05 dan hal tersebut membuktikan bahwa ada Pengaruh dari latihan prenatal yoga terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III.

PEMBAHASAN

Intervensi prenatal yoga ini dilakukan selama 60 menit. Ibu hamil dituntut untuk bisa melakukan tehnik nafas dalam dan setiap gerakan dilakukan

dengan benar agar ibu hamil merasakan ketenangan secara psikologi dan juga memberikan kenyamanan pada setiap gerakan dan membantu mengurangi ketegangan pada otot sehingga dapat dirasakan manfaat dari

prenatal yoga sepenuhnya . Pada sesi istirahat seringkali diisi dengan sesi tanya jawab santai yang dibuka oleh instruktur. Topik pembicaraan dimulai dari asupan selama kehamilan, seputar peralihan, posisi tidur yang baik. Didalam proses latihan, instruktur memberikan penjelasan mengenai manfaat dari postur-postur yang dilakukan, responden juga dilatih untuk mengendalikan tubuh serta melatih otot-otot persalinan agar lebih lentur dan kuat pada saat mengejan. Informasi yang didapatkan di kelas prenatal yoga, ternyata membuat responden merasa senang dan nyaman serta ingin berlatih prenatal yoga secara rutin dan benar. Selain itu, pembelajaran di kelas juga menjadi bekal apabila ibu merasa nyeri pinggang, punggung, kram kaki pada saat proses persalinan.

Pada saat proses berbincang setelah dilakukan intervensi prenatal yoga, masa kehamilan adalah suatu peristiwa yang sangat penting bagi responden, apalagi bagi mereka yang baru pertama kali mengalami kehamilan. Pada responden dengan kehamilan pertama mereka masih belum mempunyai pengalaman sebelumnya, maka dari itu butuh beberapa waktu untuk responden beradaptasi dengan keadaannya dari mulai perubahan hormon, perubahan fisik dan juga bagaimana dan apa yang akan mereka lakukan, dan bayangan persalinan yang membuat responden merasa cemas akan kehamilannya.

Pada kondisi cemas, responden mengatakan bahwa mereka memiliki bayangan yang tidak menentu akan proses persalinan yang akan mereka hadapi nanti. Muncul rasa tidak yakin akan kondisi kesehatan janin yang responden kandung, dan juga merasa bahwa takut akan proses persalinan secara normal dan apakah proses persalinan akan berjalan dengan selamat dan lancar. Responden juga mengatakan bahwa kondisi fisiknya tidak lagi selincah dan senyaman dulu, membuat responden merasa cepat lelah dan mudah merasa pegal – pegal terutama pada pinggang. Maka responden

memiliki perasaan yang tidak terkendali. Latihan prenatal yoga yang diberikan pada responden merupakan latihan fisik bagi pasien akan tetapi pada didalam rangkaian latihan prenatal yoga dapat memberikan efek relaksasi, menambah pengetahuan. Latihan fisik ini ternyata membantu responden mengurangi sakit pinggang, punggung kram kaki apabila dilakukan dengan rutin baik ditempat latihan maupun dirumah. Prenatal yoga tidak hanya bermanfaat bagi kehamilan dan kebugaran fisik, tetapi mengikuti kelas prenatal yoga dapat berada dalam lingkungan yang positif dan ibu hamil lainnya yang menjadi bagian dari komunitas dapat memberikan dukungan serta memberi dorongan emosional dan ibu hamil termotivasi untuk terus berolahraga¹¹.

Pada prinsipnya, prenatal yoga aman untuk wanita hamil dan bisa dilakukan pada usia kehamilannya 18 minggu, tidak ada riwayat komplikasi selama kehamilan, tidak memiliki riwayat kelahiran prematur dan BBLR. Pada wanita dengan riwayat abortus bisa melakukan yoga setelah usia kehamilan lebih dari 20 minggu atau setelah kehamilan membaik¹².

Latihan prenatal yoga bagi kehamilan berfokus pada ritme pernafasan, mengutamakan keamanan serta kenyamanan sehingga memberikan banyak manfaat bagi ibu hamil. Prenatal yoga adalah sejenis olah tubuh , pikiran dan mental ibu yang sangat membantu ibu hamil dalam melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama pada trimester III. Pada latihan prenatal yoga akan mendapatkan manfaat selama kehamilan yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran anak secara alami dan sehat. Senam hamil yoga selama kehamilan dapat meningkatkan berat lahir dan mengurangi kejadian prematur dan komplikasi persalinan¹³

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mulyati dan Zafariyana¹ prenatal yoga dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu

hamil primigravida dalam menghadapi persalinan di Jasmine MQ Medika Kota Bandung. Pada penelitian Venisia¹⁴ menyatakan dari 15 responden menjawab bahwa yoga dipercaya dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Hal ini juga menyatakan bahwa efektivitas Prenatal Yoga untuk menurunkan kecemasan dan stress pada ibu hamil dimasa pandemi covid-19. Selain itu, Ashari *et al*¹⁰ menyimpulkan bahwa intervensi senam yoga yang dilakukan pada tahap prenatal ibu hamil berpengaruh terhadap turunnya tingkat kecemasan pada ibu hamil yang memasuki fase trimester ketiga di Puskesmas Pattingalloang dan Puskesmas Tamalate Kota Makassar.

Dari beberapa penjelasan dan juga hasil penelitian peneliti menyimpulkan bahwa prenatal yoga memiliki pengaruh dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil Trimester III. Selain itu juga diperlukan proses berbincang dan tanya jawab untuk membuat responden merasa senang dan nyaman.

SIMPULAN

1. Karakteristik pada responden sebagian besar adalah usia sehat, tingkat pendidikan menengah dan paritas multigravida serta sebagian besar ibu hamil tidak bekerja.
2. Rata rata pada tingkat kecemasan responden sebelum mengikuti prenatal yoga yaitu didapatkan hasil 21,3 .
3. Rata rata pada tingkat kecemasan responden sesudah mengikuti prenatal yoga yaitu didapatkan hasil 18,7.
4. Terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III dilihat dari nilai dari P value dengan nilai 0,000 yang artinya bahwa nilai tersebut < 0,05.

REFERENSI

1. 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. *Prosiding Pertemuan Ilmiah Nasional Penelitian & Pengabdian Masyarakat (PINLITAMAS 1)*, 1(1), 424– 431. <http://repository2.stikesayani.ac.id/index.php/pinlitamas1/article/view/324/281>
2. Bingan, E. C. S. (2019). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 466. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i3.1505>
3. Jayanti, K. D., N, H. B., & Wibowo, A. (2016). *Factor That Influence Maternal Mortality*. 46–53.
4. Yu Pan, et al. (2017). Association between anxiety and metabolic syndrome: A systematic review and meta- analysis of epidemiological studies. *Psychoneuroendocrinology*, 77, 112–121. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2016.11.025>
5. Prameswari, Y., & ulfah, zahra. (2019). Faktor Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Batu Aji Kota Batam tahun 2018. *Jurnal PSYCHE*, 12.
6. Kuswaningsih, Jasmawati, & Nulhakim, L. (2020). *Pengaruh Tehnik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Dengan Hipertensi di Puskesmas Pragat Kabupaten Kutai Kartanegara*.

7. Dinkes Provinsi SUMSEL, profit kesehatan provinsi sumsel. (2019). *Profil Kesehatan DINKES Provinsi SUMSEL*. 100.
8. Rusmita, E. (2015). Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Persalinan Di Rsia Limijati Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan, III(2)*, 80–86.
9. Veftisia,V..D. (2020).Prenatal Yoga dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan dan Stress Dimasa Pandemi Covid-19. *Call For Paper Seminar Nasional Kebidanan, 1 No. 1*, 112–120. <http://jurnal.unw.ac.id:1254/index.php/semnasbidan/article/view/652/477>.
10. Ashari, Pongsibidang, G. S., & Mikharunnisai, A. (2019). Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Influence of Yoga Prenatal Gym to Decreasing in Anxiety of Third Trimester Pregnant Women. *JURNAL Media Kesehatan Masyarakat Indonesia, 15(1, Maret)*, 55–62. <http://journal.unhas.ac.id/index.php/mkmi/article/view/5554>.
11. Hanifah, D., & utami, shinta. (2019). Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Antenatal. *Jurnal Kebidanan, 5*.
12. Ayuningtyas, I. F. (2019). *Terapi Komplementer Dalam Kebidanan*. Pustaka Baru Press
13. Juniwanti, A., Andaruni, R., & Amini, A. (2018). *Fetal Outcome Pada Ibu Bersalin Yang Melakukan Senam Yoga Prenatal Di Rumah Sakit Ibu dan Anak Tresna*.
14. Rusmita, E. (2015). Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Persalinan Di Rsia Limijati Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan, III(2)*, 80–86