

Artikel Penelitian

Pengaruh Prenatal Gentle Yoga terhadap Kecemasan Ibu Hamil Selama Kehamilan

Risnati Malinda

Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Diploma III Kebidanan, Universitas Sains Cut Nyak Dhien, Langsa, Indonesia

INFORMASI ARTIKEL

Diterima Redaksi: 29 Februari 2024
Revisi Akhir: 02 Maret 2024
Diterbitkan Online: 02 Maret 2024

KATA KUNCI

Prenatal Gentle Yoga; Kecemasan; Kehamilan

KORESPONDENSI

Phone: +62 852-7774-4002
E-mail: linda.ristama@gmail.com

A B S T R A K

Kecemasan yang terjadi pada ibu hamil dapat terjadi pada setiap wanita. Kecemasan pada masa kehamilan berpengaruh pada proses persalinan dan prediktor depresi pasca persalinan. Kecemasan bisa terjadi dari kekhawatiran tentang persalinan yang akan dilakukannya dan menyiapkan segala kebutuhan bayi. Di Malaysia, data penelitian menunjukkan 23,4% ibu hamil mengalami kecemasan, sedangkan di Indonesia menunjukkan 71,90% mengalami kecemasan. Salah satu upaya mengatasi kecemasan adalah dengan melakukan prenatal gentle yoga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh prenatal gentle yoga terhadap kecemasan ibu hamil selama kehamilan di desa Gedubang Jawa Kecamatan Langsa Baro, Aceh.

Metode Penelitian: Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi Eksperimen* dengan rancangan yaitu *Pre and Post Test One Group Design*. Lokasi penelitian ini di Polindes Gampong Gedubang Jawa Langsa Baro dengan jumlah sampel sebanyak 25 responden. **Hasil Penelitian:** hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada pretest dan posttest kecemasan ibu hamil setelah intervensi prenatal gentle yoga pada ibu hamil. **Kesimpulan dan Saran:** Terdapat pengaruh yang signifikan antara tingkat kecemasan ibu hamil sebelum intervensi dan sesudah intervensi. Diharapkan ibu hamil untuk memperhatikan kondisi fisik dan psikis selama proses kehamilan dengan melakukan prenatal gentle yoga.

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu proses yang normal dan alami, dimana banyak terdapat perubahan-perubahan baik secara fisik sampai pada psikologis. Dengan adanya perubahan-perubahan tersebut ibu hamil dapat menyebabkan ketidaknyamanan pada kehamilannya dan ketidaknyamanan tersebut. Setiap ibu pada trimester kehamilan selalu berbeda. Rasa ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil seperti nyeri ulu hati, sukar tidur (*insomnia*), kelelahan (*fatigue*), sakit punggung, hipersaliva (*ptyalism*), peningkatan frekuensi buang air kecil, nyeri sendi, mual, hidung tersumbat, kram pada kaki serta varises vena (Sarwono, 2015).

Kehamilan merupakan proses alamiah yang dialami oleh setiap perempuan. Selama kehamilan, tubuh ibu mengalami banyak perubahan. Perubahan yang terjadi secara fisik maupun psikologis. Akibat perubahan fisik pada ibu hamil seringkali membuat ibu merasa tidak nyaman (Bobak L, 2005). Perubahan hormonal pada ibu hamil mempengaruhi psikologis ibu. Ketidakmampuan ibu hamil mengatasi ketidaknyamanan akibat perubahan fisiologis juga dapat membuat psikologis ibu terganggu (Irianti B, et al., 2015)

Gangguan psikologis dapat berupa kecemasan, kekhawatiran dalam kehamilan dan menghadapi persalinan yang pada akhirnya bisa menyebabkan stress. Berdasarkan penelitian Robinson dkk (2010) dalam selain pengaruh anatomis, tingkat stress yang diakibatkan rasa kekhawatiran, tekanan dan pengaruh psikologis lain selama hamil menjadi faktor pendukung terjadinya nyeri punggung. Rangsangan stress menstimulasi otot-otot menjadi menegang sehingga memicu timbulnya nyeri.

Di Malaysia, data penelitian menunjukkan 23,4% ibu hamil mengalami kecemasan, sedangkan di Indonesia menunjukkan 71,90% mengalami kecemasan. Kecemasan sebagai respon terhadap stres, bisa merangsang tubuh untuk sulit rileks karena otot menjadi tegang dan jantung berdetak lebih kencang, sulit untuk rileks terjadi pada wanita hamil kemudian memiliki masalah tidur (Wahyuni, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Nesreen (2010) di Bangladesh bahwa depresi dan kecemasan pada ibu hamil trimester III secara signifikan berhubungan dengan resiko Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR). Penelitian yang dilakukan Martini (2010) menunjukkan bahwa dampak yang ditimbulkan akibat kecemasan selama kehamilan diantaranya adalah depresi *post partum*, persalinan prematur, operasi *caesar*, gangguan cemas perpisahan dan gangguan perilaku pada anak (*Baby Blues*).

Prenatal yoga adalah suatu olah tubuh, fikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil dalam melenturkan persendian dan menenangkan fikiran terutama pada ibu hamil trimester II dan III. Gerakan prenatal yoga dibuat dengan tempo yang lambat dan menyesuaikan dengan kapasitas ruang gerak ibu hamil (Pujiastuti S, 2010). Prenatal yoga membantu menerima, memahami dan ikhlas pada perubahan tubuh sehingga masa kehamilan lebih nyaman dan dapat dinikmati dengan indah (Suananda Y, 2017).

TINJAUAN PUSTAKA

Prenatal Gentle Yoga

adalah program yoga khusus untuk kehamilan dengan teknik dan intensitas yang telah disesuaikan dengan kebutuhan fisik dan psikis ibu hamil dan janin yang dikandungnya. Program ini menekankan pada teknik - teknik postur yoga, olah napas, rileksasi, teknik-teknik visualisasi dan meditasi yang berguna sebagai media self help yang akan memberi kenyamanan dalam kehamilan, ketenangan, sekaligus memperkuat diri saat menjalani kehamilan. Dengan kata lain, program ini akan membantu mempersiapkan calon ibu secara fisik, mental, dan spiritual untuk menghadapi masa persalinan.

Prenatal gentle yoga dapat membantu dalam banyak hal. Secara fisik, yoga memberikan program yang dapat membantu perkembangan dan pertumbuhan tubuh yang baru, menghilangkan serta mengurangi ketidaknyamanan, kecemasan dan mencegah kerusakan tubuh jangka panjang (Aprilia, 2017).

Kehamilan

adalah suatu keadaan fisiologis. Pengalaman hidup berupa kebahagiaan luar biasa atau kesedihan mendalam yang dapat memicu emosi. Menurut WHO terdapat sekitar 10% wanita hamil dan 13% wanita yang baru melahirkan diseluruh dunia mengalami gangguan jiwa trauma depresi. Di Cina menunjukkan bahwa 20,6% ibu hamil mengalami kecemasan, di Amerika Tengah-Nicaragua 41% wanita hamil memiliki gejala kecemasan dan 57% wanita hamil mengalami depresi, di Pakistan 70% ibu hamil mengalami kecemasan dan depresi, di Bangladesh ibu hamil 18% mengalami depresi dan 29% ibu hamil mengalami depresi atau kecemasan.

Kecemasan

adalah rasa khawatir, rasa takut yang tidak jelas sebabnya. Berdasarkan data ADAA (*Anxiety and Depression Association of America*) menyebutkan bahwa 52% dari wanita hamil melaporkan peningkatan kecemasan atau depresi saat hamil. Kecemasan pada ibu hamil akan berpengaruh terhadap timbulnya penyakit serta komplikasi kehamilan dan persalinan, baik pada ibu maupun bayi. Faktor psikologis mempunyai pengaruh terjadinya gangguan saat proses persalinan. Kejadian persalinan lama sekitar 65% disebabkan karena kontraksi uterus yang tidak efisien, kontraksi uterus yang tidak adekuat sebagai respon terhadap kecemasan sehingga menghambat aktifitas uterus. Respon tersebut merupakan bagian dari komponen psikologis sehingga dapat dinyatakan bahwa besar pengaruh faktor psikologis dalam keselamatan menjelang persalinan pada ibu (Rusmita T Eli, 2001). Kecemasan pada masa hamil juga merupakan prediktor terjadinya depresi pasca persalinan (Verreault N, et al, 2014)

METODOLOGI

Jenis penelitian adalah *Quasi Eksperimen* dengan rancangan yaitu *Pre and Post Test One Group Design*. Lokasi penelitian ini di Polindes Gampong Gedubang Jawa Langsa Baro. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester I sampai

III di wilayah kerja Polindes Gampong Gedubang Jawa Langsa Baro. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 25 Sampel, yaitu seluruh ibu hamil trimester I sampai III di wilayah kerja Polindes Gampong Gedubang Jawa Langsa Baro. Cara pengambilan sampel pada penelitian ini adalah menggunakan *total sampling*, yakni seluruh populasi dijadikan sample penelitian (Sugiyono, 2016).

Pengukuran kecemasan ibu hamil Trimester I sampai III dilakukan sebanyak 2 kali dengan menggunakan Pelaksanaan intervensi dilakukan sebanyak 2 (dua) kali dalam seminggu yang dilatih instruktur yoga yang telah terlatih dan bersertifikat. Pengukuran skor rerata dilakukan menggunakan kuesioner yang diisi oleh ibu hamil sebelum intervensi pada awal penelitian sebagai hasil *pre-test* sedangkan pengukuran *post-test* diberikan kepada ibu hamil seminggu setelah dilakukan intervensi. Analisis data meliputi hasil pengukuran skor rerata melalui pengujian untuk mengetahui hubungan dua variabel tersebut biasanya digunakan pengujian statistik. Jenis uji digunakan yaitu uji T dependen untuk mengetahui pengaruh *prenatal gentle yoga* terhadap tingkat kecemasan pada kelompok intervensi pada awal dan akhir penelitian sehingga dapat diperoleh nilai yang signifikan yang ditunjukkan oleh $p\text{-value} < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Pre-test* Kategori Kecemasan pada Ibu Hamil Sebelum Mengikuti *Prenatal Gentle Yoga*

Kecemasan Ibu Hamil	N	%
Ringan tapi tidak mengganggu	8	32
Sedang sangat tidak menyenangkan kadang-kadang	12	48
Berat Sangat mengganggu	5	20
Total Responden	25	100

Pada tabel 1 dapat dilihat bahwa responden dengan kecemasan pada ibu hamil sebelum melakukan *prenatal gentle yoga* sebanyak 25 responden, dari 25 responden ibu mengatakan ringan tidak mengganggu 8 (32%) responden, sedang sangat tidak menyenangkan kadang-kadang 12(48%) responden, sedangkan berat sangat mengganggu 5 (20%) responden.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Post-test* Kategori Kecemasan pada Ibu Hamil Setelah Mengikuti *Prenatal Gentle Yoga*

Kecemasan Ibu Hamil	N	%
Ringan tapi tidak mengganggu	18	72
Sedang sangat tidak menyenangkan kadang-kadang	6	24
Berat Sangat mengganggu	1	4
Total Responden	25	100

Pada tabel 1 dapat dilihat bahwa responden dengan kecemasan pada ibu hamil setelah melakukan *prenatal gentle yoga* sebanyak 25 responden, dari 25 responden ibu mengatakan ringan tidak mengganggu 18 (72%) responden, sedang sangat tidak menyenangkan kadang-kadang 6 (24%) responden, sedangkan berat sangat mengganggu 1 (4%) responden.

Tabel 3. Uji *Paired* Dependen *T-test* Rata-Rata Perbedaan Kecemasan Ibu Hamil Sebelum Dan Sesudah Melakukan *Prenatal Gentle Yoga*

<i>Prenatal Gentle Yoga</i>	Mean	SD	SE Mean	Lower	Upper	P-value
<i>Pre-test</i>	3,68	520	118	2,50	2,66	0,000
<i>Post-test</i>	1,32	632	132	1,32	1,83	0,001

Berdasarkan hasil uji statistik pada tabel 3 menggunakan uji dependen *T-test*. Dapat diketahui bahwa $p\text{-value}$ tersebut lebih kecil dari α (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa *prenatal gentle yoga* berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil. Sehingga *prenatal gentle yoga* bisa menjadi solusi dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil.

Kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang ditandai rangsangan fisiologis, perasaan-perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan ketakutan prasangka (firasat). Kecemasan ibu hamil dapat muncul karena masa panjang

saat menanti kelahiran penuh ketidakpastian. Selain itu bayangan tentang hal-hal yang menakutkan saat proses persalinan walaupun apa yang dibayangkannya belum tentu terjadi. Situasi ini menimbulkan perubahan drastis, bukan hanya fisik tetapi juga psikologis (Aswitami, 2017).

Dampak dari proses fisiologis ini dapat timbul pada perilaku sehari-hari. Ibu hamil menjadi mudah marah atau tersinggung, gelisah, tidak mampu memutuskan perhatian, ragu-ragu, bahkan kemungkinan ingin lari dari kenyataan hidup. Rasa cemas yang dialami oleh ibu hamil disebabkan karena meningkatnya hormon progesteron. Selain membuat ibu hamil merasa cemas, peningkatan hormon itu juga menyebabkan gangguan perasaan membuat ibu merasa lebih cepat lelah. Kecemasan didefinisikan sebagai sinyal adanya bahaya pada ketidaksabaran (Sadock, 2009). Dengan makin tuanya kehamilan, maka perhatian dan pikiran ibu hamil mulai tertuju pada sesuatu yang dianggap klimaks, sehingga kecemasan yang dialami ibu hamil akan semakin intensif saat menjelang persalinan (Aswitami, 2017).

Penurunan rata-rata kecemasan ibu merupakan efek dari prenatal yoga yang diberikan sebanyak dua kali dengan rentang waktu 1 minggu. Hal ini sesuai dengan penelitian di Klaten, bahwa efek prenatal yoga terhadap kecemasan ibu menurun (Aryani RZ,dkk., 2018). Sejalan dengan penelitian lain di Makassar menunjukkan bahwa prenatal yoga berpengaruh terhadap turunnya kecemasan ibu (Ashari A,dkk.,2019). Begitu juga dengan penelitian di Bandung menyebutkan bahwa ada pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil trimester III (Mulyati I, Zafariyana W.,2018).

Hasil penelitian Irma Safriani, 2017 bahwa, dari 32 responden ibu hamil Trimester III terdapat pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III dengan uji *wolcoxon* dan *pvalue* =0,000. Hasil penelitiannya adalah sebelum pelaksanaan senam yoga hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur buruk sejumlah 31 ibu hamil (96,9%) dan sesudah dilakukan senam yoga hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur baik meningkat yaitu sejumlah 29 ibu hamil (90,6%). Ada beberapa cara tindakan pencegahan selama kehamilan agar ibu dan janin berada dalam kondisi sehat dan nantinya terjadi proses persalinan normal yaitu olahraga jalan pagi, bersepeda statis, aerobik, senam air, menari, dan yoga. Senam hamil memiliki beberapa metode latihan diantaranya yaitu yoga, pilates, kegel, hypnotherapy (Curtis, 2012 dan Ronalen, 2020).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa Prenatal Gentle Yoga sangat bermanfaat untuk ibu hamil dalam mengatasi kecemasan dalam menghadapi persalinan. Prenatal yoga yang dilakukan dua kali saja dalam 1 minggu memberikan efek pada penurunan skor kecemasan. Penurunan skor kecemasan lebih tinggi jika Prenatal Gentle Yoga dilakukan secara rutin selama kehamilan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan terima kasih kepada Desa Gampong Jawa Kecamatan Langsa Baro yang telah membantu memfasilitasi kegiatan penelitian ini sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- ADAA America A and DA of. Pregnancy and Medication. 2016.
- Aprilia, Y. (2017). *Bebas Takut Hamil dan Melahirkan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Aryani RZ, Handayani R, Susilowati D. Pengaruh Pelaksanaan Prenatal Gentle Yoga terhadap Kecemasan Menjelang Persalinan pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Klinik Bidan Kita Klaten. *J Kebidanan dan Kesehatan Tradis*. 2018;3(2):57–106.
- Ashari A, Pongsibidang GS, Mikhrunnisai A. Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *J MKMI*. 2019;15(1):55–62.
- Aswitami, N. G. A. P. (2017). Pengaruh Yoga Antenatal terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Tw III dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Klinik Yayasan Bumi Sehat. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 1(1).
- Bobak L, Lowdermilk D, Jensen M. Buku Ajar Keperawatan Maternitas [Internet]. Jakarta: EGC. 2005
- Husin F.,Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti., editor. Jakarta: CV Sagung Seto; 2014. 1–389p.
- Irianti B, Halida EM, Duhita F, Prabandari F, Yulita N, Hartiningtiyaswati S, et al.

- Milgrom J, Gemmill AW, Bilszta JL, Hayes B, Barnett B, Brooks J, et al. Antenatal risk factors for postnatal depression: A large prospective study. *J Affect Disord.* 2008;108(1–2):147–57.
- Pujiastuti S. *Yoga untuk Kehamilan*. 1st ed. Mizan Publishing; 2010. 160 p.
- Rusmita T Eli. Pengaruh Senam Hamil Yoga Selama Kehamilan terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis dalam Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Trimester III di RSIA Limijati Bandung. Universitas Indonesia; 2011.
- Sadock, K. &. (2009). *Buku Ajar Psikiatri Klinis Edisi Dua*. Jakarta.
- Suananda Y. *Prenatal Postnatal Yoga*. 1st ed. Jakarta: Rafikatama; 2017. 1–170 p.
- Mulyati I, Zafariyana W. Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan pada Primigravida Trimester III di Jamsin MQ Medika Kota Bandung Tahun 2018. 2018;1(1):424–32.
- Verreault N, Da Costa D, Marchand A, Ireland K, Dritsa M, Khalifé S. Rates and risk factors associated with depressive symptoms during pregnancy and with postpartum onset. *J Psychosom Obstet Gynecol.* 2014;35(3):84–91.