

Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Persalinan

by Yusniarita Yusniarita

Submission date: 27-Sep-2022 09:11AM (UTC+0700)

Submission ID: 1910000181

File name: Turnitin__Prenatal_Yoga_Yus.docx (78.72K)

Word count: 2369

Character count: 15159

ABSTRACT

One indicator to measure the degree of health is maternal mortality. According to the World Health Organization (WHO) (2019), around 830 women die from complications during pregnancy and childbirth, where 94% of maternal deaths occur in developing countries including Indonesia. This study aims to determine the relationship of prenatal yoga on anxiety facing childbirth in primigravida Trimester III mothers. This study used a quasi-experimental design with a pre-test-post-test design with a control group. The population is Primigravida Trimester III pregnant women in the working area of the Pasar Kepahiang Health Center as many as 120 people. A sample of 34 people consisted of 17 experimental groups and 17 control groups. Sampling in case groups by purposive sampling. Data were analyzed by Paired Sample t-test. The results showed the average anxiety in the experimental group before the intervention (pre-test) was 59.65 and after the intervention (post-test) was 43.76 while the average anxiety in the control group before the intervention (pre-test) was 57.59 and after the intervention (post-test) namely 52.53. There were differences in anxiety in the control group (p value = 0.004) and the experimental group (p value = 0.000) before and after the intervention. It is expected that midwifery health services can do prenatal yoga as an alternative in conducting midwifery care to reduce the level of anxiety of pregnant women.

Keywords: *Primigravida Mother, Anxiety, Prenatal Yoga, Pregnancy Exercise*

ABSTRAK

Salah satu indikator untuk mengukur derajat kesehatan adalah kematian ibu. Menurut World Health Organization (WHO) (2019), sekitar 830 wanita meninggal dikarenakan komplikasi saat kehamilan maupun persalinan yang mana 94% kematian ibu terjadi di Negara berkembang termasuk Indonesia. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan prenatal yoga terhadap kecemasan menghadapi persalinan pada ibu primigravida Trimester III. Rancangan penelitian menggunakan *quasi eksperimen* dengan rancangan *pre-test-post-test* dengan grup kontrol. Populasi yaitu ibu hamil primigravida TM III di wilayah kerja Puskesmas Pasar Kepahiang sebanyak 120 orang. Sampel sebanyak 34 orang terdiri dari 17 kelompok eksperimen dan 17 kelompok kontrol. Pengambilan sampel pada kelompok kasus secara *purposive sampling*. Data dianalisis dengan uji Paired Sample t-test. Hasil menunjukkan Rata-rata kecemasan pada kelompok eksperimen sebelum intervensi (*pre test*) yaitu 59.65 dan setelah intervensi (*post test*) yaitu 43.76 sedangkan rata-rata kecemasan pada kelompok kontrol sebelum intervensi (*pre test*) yaitu 57.59 dan setelah intervensi (*post test*) yaitu 52.53. Ada perbedaan kecemasan pada kelompok kontrol (nilai $p=0.004$) dan kelompok eksperimen (nilai $p=0.000$) sebelum dan

sesudah intervensi. Diharapkan pelayanan kesehatan kebidanan dapat melakukan prenatal yoga sebagai alternative dalam melakukan asuhan kebidanan untuk mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil

Kata kunci : IbuPrimigravida, Kecemasan, Prenatal Yoga, Senam Hamil

PENDAHULUAN

Salah satu indikator untuk mengukur derajat kesehatan adalah kematian ibu. Menurut *World Health Organization* (WHO) (2019), sekitar 830 wanita meninggal dikarenakan komplikasi saat kehamilan maupun persalinan yang mana 94% kematian ibu terjadi di Negara berkembang termasuk Indonesia. Sebagian besar komplikasi ini berkembang selama kehamilan dan sebagian besar dapat dicegah atau diobati (WHO, 2019). Angka Kematian Ibu (AKI) pada tahun 2018 yaitu sebesar 205 per 100.000 kelahiran hidup dan belum mencapai target SDGs yaitu menurunkan AKI sebesar 102 per 100.000 kelahiran hidup. Penyebab terbesar kematian ibu adalah perdarahan, pre eklampsia, dan infeksi, dan penyebab lain adalah karena ketidakberdayaan ibu dalam memutuskan untuk mendapatkan pertolongan medis apabila terjadi kegawatdaruratan (Kemenkes, 2018).

AKI di Provinsi Bengkulu pada tahun 2018 yaitu sebanyak 39 orang atau 111 per 100.000 per kelahiran hidup. Penyebab kematian ibu yaitu perdarahan (41,02%), penyebab kematian ibu secara tidak langsung (35,89%), hipertensi dalam kehamilan (12,82%), gangguan metabolik (7,69%) dan infeksi (2,58%) (Dinkes Prov, 2018). Menurut WHO tahun 2015 terdapat sekitar 10% wanita hamil dan 13% wanita baru melahirkan di seluruh dunia mengalami gangguan jiwa, terutama depresi. Status kesehatan merupakan variabel paling dominan berperan pada kecemasan ibu hamil primigravida trimester III.

Pada dasarnya Ibu hamil akan mengalami beberapa perubahan dalam tubuhnya, baik dalam segi fisiologis dan psikologis. Selama proses perubahan tersebut secara psikologis ibu hamil akan menyesuaikan dengan perubahan baru yang ada dalam dirinya sehingga hal ini juga dapat menimbulkan kecemasan (Dewi dan Weni, 2018). Kecemasan menjelang persalinan terumata pada Trimester III (28-40 minggu) akan muncul pertanyaan dan bayangan apakah ibu dapat melahirkan normal, bagaimana cara mengejan. Apakah akan terjadi sesuatu saat persalinan sering muncul dalam benak ibu hamil (Aswitami, 2017).

Kehamilan dengan kecemasan akan mempengaruhi lingkungan *intrauterine* dan perkembangan janin. Kecemasan berpeluang meningkatkan 3 kali ketakutan dalam persalinan dan berpeluang 1,7 kali meningkatkan kejadian sectio cesarea. Kehamilan dengan kecemasan yang tinggi akan mempengaruhi hasil perkembangan saraf janin yang berkaitan dengan perkembangan kognitif, emosi dan perilaku sampai masa anak-anak. Salah satu latihan fisik yang direkomendasikan dan terbukti efektif menurunkan kecemasan selama kehamilan adalah latihan yoga. Hasil penelitian Aswitami (2017), dari 35 ibu hamil trimester III yang akan bersalin, 45,7%

menyatakan cemas dalam menghadapi persalinan. Kecemasan ibu hamil dapat muncul karena masa panjang saat menanti kelahiran penuh ketidakpastian. Situasi ini menimbulkan perubahan drastis, bukan hanya fisik tetapi juga psikologi. (Aswitami, 2017).

Metode relaksasi dan latihan pada ibu hamil agar siap mental dan jasmani dalam menghadapi persalinan, salah satunya yaitu dengan prenatal yoga. Prenatal yoga dapat membantu mengurangi stress yang berhubungan dengan kelahiran bayi, mempersiapkan ibu secara fisik dan mental, membantu memperkuat tubuh ibu hamil dan meningkatkan fleksibilitas (Lestari, 2019). Senam prenatal yoga merupakan Gerakan dalam prenatal yoga dibuat dengan tempo yang lebih lambat dan menyesuaikan dengan kapasitas ruang gerak ibu hamil. Senam prenatal yoga merupakan modifikasi dari senam yoga dasar yang disesuaikan gerakannya. (Donsu, 2017) Hasil penelitian Dewi (2018) menunjukkan ada pengaruh pemberian prenatal yoga pada ibu hamil dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil. Manfaat kegiatan yoga bagi kesehatan tubuh yaitu diantaranya dapat menurunkan tekanan darah, detak jantung, meningkatkan dan peredaran darah dalam proses membuang sisa-sisa makanan yang mengandung racun bagi tubuh (Indrayani, 2016).

Salah satu tempat yang menyediakan sarana yoga *prenatal* yang ada di Kabupaten Kepahiang adalah Puskesmas Pasar Kepahiang. Fasilitas Yoga disini dilakukan oleh profesional, dan salah satu instrukturnya mengatakan bahwa yoga *prenatal* di Indonesia sendiri belum begitu berkembang seperti di luar negeri dan jumlah instruktur yoga *prenatal* pun masih sangat sedikit. Salah satu terapi perawatan yang dilakukan adalah latihan fisik, sebab berpengaruh positif terhadap janin, kehamilan, dan kesehatan maternal serta mengurangi komplikasi persalinan seperti persalinan yang lama dan menurunkan tingkat nyeri. Survey awal yang dilakukan pada tanggal 27 September 2019 yang dilakukan melalui wawancara dengan 7 orang ibu hamil yang mengikuti kelas prenatal yoga, mengatakan dalam kehamilan sering mengalami keluhan seperti pegal, punggung dan pinggang sakit, kram, posisi janin belum “mapan”, sering kencing.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan menghadapi persalinan pada ibu primigravida trimester III.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *quasi eksperimen* dengan rancangan *pre-test-post-test*. Variabel independen yaitu prenatal yoga dan variabel dependen yaitu kecemasan pada ibu hamil. Populasi yaitu ibu hamil primigravida trimester III di wilayah kerja Puskesmas Pasar Kepahiang sebanyak 120 orang. Total sampel 34 orang terdiri dari 17 kelompok eksperimen dan 17 orang kelompok control diambil dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *State Trait Anxiety Inventory* (STAI) untuk menilai kecemasan responden, lembar serta panduan prenatal yoga sebagai acuan dalam memberikan yoga pada ibu hamil yang sudah divalidasi oleh dr. Yhossie Suananda dalam Muria (2018) dan instruktur senam yang

sudah pelatihan. Data diolah secara univariat dan bivariat dengan uji *paired sampel test*.

HASIL

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Pasar Kepahiang Kabupaten Kepahiang Propinsi Bengkulu dalam kurun waktu penelitian November - Desember 2020. Karakteristik responden dalam penelitian dapat dilihat pada diagram berikut ini :

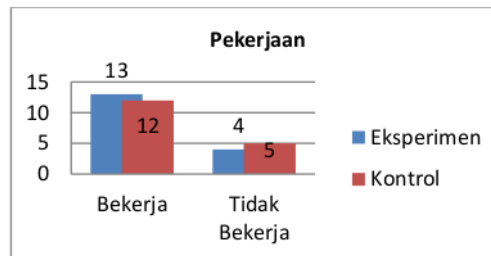


Diagram 1.Distribusi Frekuensi Pekerjaan Responden

Berdasarkan diagram 1 menunjukkan sebagian besar pekerjaan responden dari kedua kelompok mayoritas bekerja (73,5%).

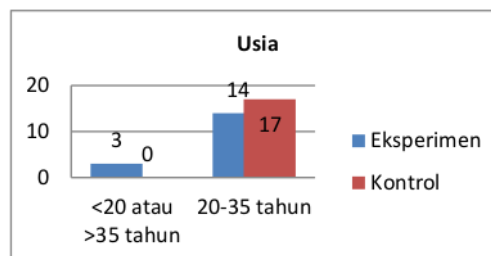


Diagram 2.Distribusi Frekuensi Usia Responden

Berdasarkan diagram 2 menunjukkan sebagian besar usia responden dari kedua kelompok yaitu 20-35 tahun (91,1%).

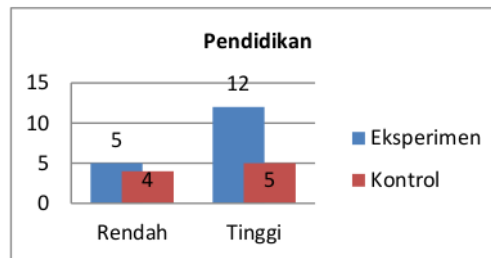


Diagram 3. Distribusi Frekuensi Pendidikan Responden

Berdasarkan diagram 3 menunjukkan sebagian besar pendidikan responden dari kedua kelompok mayoritas pendidikan tinggi (73,5%).

Tabel 1. Rata-Rata Kecemasan Sebelum dan Sesudah pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Kelompok	n	Mean	Selisih Mean	SD	CI 95%
Eksperimen					
Pre test	34	59.65	15.89	4.582	57.29- 62.00
Post test	34	43.76		7.224	40.05- 47.48
Kontrol					
Pre test	34	57.59	5.06	4.529	55.26- 59.92
Post test	34	52.53		4.679	50.12- 54.93

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan terdapat penurunan skor kecemasan pada kelompok eksperimen setelah dilakukan prenatal yoga yaitu 15,89 dan dapat disimpulkan juga bahwa terdapat penurunan skor kecemasan pada kelompok kontrol setelah dilakukan senam hamil yaitu 5,0.

Hasil uji normalitas dengan menggunakan uji *Shapiro Wilk* yaitu nilai $p < 0.05$, artinya data berdistribusi normal sehingga uji statistic menggunakan statistic parametric yaitu Uji *Paired Sampel Test*.

Tabel 2. Perbedaan kecemasan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Kelompok	n	Mean $\pm$ SD	p value	CI 95%
Eksperimen				
Pre test	34	1,41 $\pm$ 0,507	0.000	0,404-

Post test	34	0,71±0,470		1,008
Kontrol				
Pre test	34	1,41±0,507	0.004	0,151-0,673
Post test	34	1,00±0,000		

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan nilai *t* hitung pada kelompok eksperimen adalah 4.951 dengan probabilitas *p* value = 0.000 sedangkan nilai *t* hitung pada kelompok kontrol adalah 3.347 dengan *p* = 0.004. karena nilai *t* hitung positif maka prenatal yoga lebih berpengaruh dan lebih efektif daripada senam hamil.

Tabel 3. Perbedaan Kecemasan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Kelompok	n	Mean ± SD	p value	CI 95%
Pre test				
Eksperimen	34	1,41±0,507	0.197	-5.241-1.124
Kontrol	34	1,41±0,507		
Post test				
Eksperimen	34	0,71±0,470	0.000	4.513-13.017
Kontrol	34	1,00±0,000		

Berdasarkan tabel 3 di atas menunjukkan nilai *p* pada saat *pretest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol= 0.197 berarti tidak ada perbedaan kecemasan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada saat *pre test* sedangkan pada saat *post test* nilai *p* = 0.000 berarti ada perbedaan kecemasan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada saat *post test* sehingga disimpulkan prenatal yoga lebih berpengaruh dan lebih efektif daripada senam hamil.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden berusia 20-35 tahun. Usia mempengaruhi psikologis seseorang, semakin bertambah usia semakin baik tingkat kematangan emosi seseorang. Kehamilan dan persalinan yang aman adalah pada usia reproduksi sehat, yaitu 20- 30 tahun. Usia ibu hamil dibawah 20 tahun atau diatas 35 tahun merupakan usia hamil resiko tinggi, sehingga dapat menimbulkan kecemasan (Donsu, 2017).

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden bekerja sebagai ibu rumah tangga dan swasta. Ibu hamil yang bekerja mencemaskan kehilangan pekerjaan apabila Pekerjaannya tidak dapat diselesaikan karena kehamilannya, dimana ibu bisa menjalaninya selama kehamilan, bisa membawa dampak positif. (Donsu, 2017).

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki pendidikan jenjang S1. Pendidikan pada umumnya berguna dalam merubah pola pikir, pola tingkah laku dan pola pengambilan keputusan. Tingkat pendidikan seseorang berpengaruh dalam memberikan respon terhadap sesuatu yang datang baik dari dalam maupun luar. Orang yang mempunyai pendidikan tinggi akan memberikan respon yang lebih rasional dibandingkan yang berpendidikan lebih rendah. Dalam hal ini adalah kehamilan, mereka yang berpendidikan yang lebih tinggi akan menggunakan rasio dalam perubahan fisiologis maupun psikologis selama kehamilannya (Donsu, 2017).

Hasil penelitian Priharyanti (2018) menjelaskan ada pengaruh tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian prenatal yoga di studio Qita Yoga Kecamatan Semarang Selatan Indonesia dengan p value = 0,004 α = 0,05. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata kecemasan ibu pada kelompok eksperimen sebelum intervensi (*pre test*) yaitu 59.65 dan setelah intervensi (*post test*) yaitu 43.76. Rata-rata kecemasan ibu pada kelompok control sebelum intervensi (*pre test*) yaitu 57.59 dan setelah intervensi (*post test*) yaitu 52.53 (Priharyanti, 2018). Kecemasan atau *anxietas* adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Menurut Freud dalam Supratiknya kecemasan adalah suatu keadaan tegangan, ia merupakan suatu dorongan seperti lapar, hanya saja ia tidak timbul dari kondisi-kondisi jaringan di dalam tubuh melainkan aslinya ditimbulkan oleh sebab-sebab dari luar (Gunarsah dkk, 2009). Salah satu cara mengatasi kecemasan pada ibu hamil yaitu dengan melakukan prenatal yoga. Prenatal yoga (yoga bagi kehamilan) merupakan modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan dengan kondisi fisik wanita hamil yang dilakukan dengan intensitas yang lebih lembut dan perlahan (Donsu, 2017).

Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil pada kelompok prenatal yoga dan kelompok senam hamil dengan nilai $p=0.000$. Hal ini menunjukkan bahwa prenatal yoga lebih efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil dibandingkan dengan senam hamil. Adanya perbedaan tingkat kecemasan pada ibu hamil setelah diberikan prenatal yoga dikarenakan pada saat prenatal yoga ibu melakukan teknik-teknik pernafasan yoga dimana dapat menenangkan diri ibu serta memusatkan pikiran ibu sehingga membantu ibu untuk mengurangi rasa cemas dan takut sehingga prenatal yoga ini mempengaruhi aspek psikologis ibu.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Ashari (2019) yang menjelaskan bahwa senam prenatal yoga sangat berperan penting dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil yang memasuki masa kehamilan trimester III. Penelitian ini membuktikan bahwa pada awal penelitian banyak ibu hamil yang mengalami kecemasan sedang yaitu 50,0% pada kelompok intervensi dan 40,0% pada kelompok kontrol. Setelah dilakukan intervensi sebanyak dua kali untuk setiap ibu hamil terjadi perubahan besar pada tingkat kecemasan pada kelompok intervensi. Terjadi perbedaan penurunan skor rata-rata yang signifikan ($p=0.000$) sedangkan pada kelompok kontrol perbedaan skor rata-rata tidak signifikan ($p=0.162$) (Ashari, 2019).

Hasil ini juga didukung oleh penelitian Dewi (2018) yang menunjukkan ada pengaruh pemberian prenatal yoga pada ibu hamil dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil. Manfaat kegiatan yoga bagi kesehatan tubuh yaitu diantaranya dapat menurunkan tekanan darah, detak jantung, meningkatkan dan peredaran darah dalam proses membuang sisa-sisa makanan yang mengandung racun bagi tubuh. Kemudian, beberapa manfaat senam hamil yoga bagi ibu hamil yaitu dapat meningkatkan aliran darah dan nutrisi janin secara adequate, serta berperan dalam kesehatan organ reproduksi dan panggul seperti memperkuat otot perineum dalam mempersiapkan kelahiran bayi secara alami (Dewi, 2018).

Hasil ini didukung juga oleh penelitian Maidina (2019) yang menunjukkan bahwa yoga lebih efektif dalam menurunkan kecemasan dan depresi pada kehamilan. Mekanisme kerja system saraf yang berespon adalah sistem saraf otonom yaitu meningkatkan saraf parasimpatis yang memiliki fungsi kerja yang berlawanan dengan saraf simpatis akan memperlambat atau memperlemah kerja alat-alat internal tubuh, sehingga mempengaruhi pengeluaran katekolamin (adrenalin) ke aliran darah. Yoga mempengaruhi pula *hipotalamus* untuk menekan sekresi CRH yang akan mempengaruhi kelenjar *hipofisis lobus anterior* untuk menekan pengeluaran hormon ACTH sehingga produksi hormon *adrenal* dan *kortisol* menurun serta memerintahkan kelenjar *hipofisis lobus anterior* mengeluarkan hormon *endorphin* (Maidina, 2019).

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian dapat disimpulkan ada perbedaan kecemasan pada kelompok control dan kelompok eksperimen dengan nilai $p=0.000$ sehingga ada pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan menghadapi persalinan pada ibu primigravida TM III dan prenatal yoga lebih efektif menurunkan kecemasan dibandingkan senam hamil. Disarankan bagi ibu hamil dapat memilih kegiatan yang dapat dilakukan baik prenatal yoga ataupun senam hamil. Disarankan bagi Institusi Pelayanan Kebidanan untuk mengadakan seminar atau workshop tentang prenatal yoga untuk ibu hamil. Disarankan bagi peneliti lain untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan menambah variabel yang berbeda .

Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Persalinan

ORIGINALITY REPORT

22%

SIMILARITY INDEX

19%

INTERNET SOURCES

16%

PUBLICATIONS

10%

STUDENT PAPERS

MATCH ALL SOURCES (ONLY SELECTED SOURCE PRINTED)

1%

★ Navy Norma Renityas, Levi Tina Sari, Wahyu Wibisono. "The Effectiveness of Acuyoga to the Insomnia Complaints of Pregnant Women in Trimester III in Agriculture Traditional Community in Puskesmas Ngancar Kediri", Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery), 2017

Publication

Exclude quotes On

Exclude bibliography On

Exclude matches < 1%

Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Persalinan

GRADEMARK REPORT

FINAL GRADE

/0

GENERAL COMMENTS

Instructor

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8