

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Kecemasan

a. Kecemasan

Kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Kecemasan merupakan pengalaman individu yang bersifat subjektif, yang sering bermanifestasi sebagai perilaku yang disfungsional yang diartikan sebagai perasaan kesulitan dan kesusahan terhadap kejadian yang tidak diketahui dengan pasti.²⁰

Kecemasan merupakan suatu pengalaman emosional yang timbul karena adanya ancaman yang tidak jelas penyebabnya, baik itu ancaman yang berasal dari luar maupun dari dalam individu itu sendiri. Penyebab rasa cemas adalah perasaan bersalah akibat dari suatu tindakan yang seseorang perbuat dengan menghasilkan sesuatu yang tidak diharapkan, selain itu rasa takut akan sesuatu hal terjadi pada diri sendiri menyebabkan seseorang akan menjadi cemas.²¹ Wajar jika timbul perasaan cemas atau takut karena kehamilan apalagi ditambah beban pikiran dengan adanya fenomena pandemi *Covid-19*.²²

b. Klasifikasi kecemasan atau ansietas dapat dibedakan dalam rentang respon sebagai berikut:

1) Kecemasan ringan (*Mild Anxiety*)

Ansietas ringan berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya.

2) kecemasan Sedang (*Moderate Anxiety*)

Ansietas sedang memungkinkan seseorang untuk memusatkan perhatian pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain, sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif tetapi dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah.

3) Kecemasan Berat (*Severe Anxiety*)

Ansietas berat sangat mengurangi lahan persepsi seseorang. Adanya kecenderungan untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik dan tidak dapat berfikir spesifik tentang hal lain. Semua perilaku ditunjukkan untuk mengurangi ketegangan. Orang tersebut memerlukan banyak pengarahan untuk dapat memusatkan pada suatu area lain.

4) Ansietas Tingkat Panik

Pada tingkat ini dihubungkan dengan ketakutan dan merasa diteror, serta tidak mampu melakukan apapun walaupun dengan pengarahan. Panik meningkatkan aktivitas motorik, menurunkan kemampuan berhubungan dengan orang lain, persepsi menyimpang, serta kehilangan pemikiran rasional.²³

c. Alat Ukur Kecemasan

Coronavirus Anxiety Scale (CAS) dibuat dan dikembangkan untuk membantu mengidentifikasi mereka yang sangat terpengaruh oleh ketakutan dan ketidakpastian dari krisis pandemic *Covid-19* yang yang berkembang saat ini. CAS adalah pemeriksaan kesehatan mental terdiri dari 5 item yang dirancang secara *efisien* dan *efektif* membantu professional kesehatan dan peneliti mengidentifikasi kemungkinan kasus kecemasan *disfungsional* yang terkait dengan krisis *Covid-19*. Setiap item CAS memnfaatkan ketakutan fisiologis yang berbeda atau reaksi kecemasan terhadap pikirab atau informasi terkait virus corona.²⁴

Skala CAS dengan meminta pasien untuk memilih jawaban yang paling menggambarkan perasaan dan perilaku mereka selama 2 minggu terakhir dengan menggunakan skor 0-20:

0= tidak sama sekali

1= Jarang, kurang dari satu atau dua hari

2= Beberapa hari,

3= Lebih dari 7 hari

4= Hampir setiap hari selama 2 minggu terakhir.²⁴

d. Cara Mengatasi Kecemasan

1) *Suporrted self-help*

Bantuan mandiri yang didukung dengan melibatkan pertemuan rutin dengan seorang profesional kesehatan yang

memberikan dukungan dan pengelolaan diri. Terdapat beberapa contoh *supported selfhelp*, yaitu:

a) Senam hamil

Senam hamil bertujuan mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dimanfaatkan untuk berfungsi secara optimal dalam persalinan normal. Manfaat gerak badan selama hamil adalah sirkulasi darah menjadi baik, nafsu makan meningkat dan tidur lebih nyenyak.

b) 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.

2) CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*)

CBT adalah bentuk perawatan psikologi yang terbukti efektif untuk perawatan gangguan kecemasan oleh penelitian. Salah satu kekuatan CBT adalah fokus membangun kemampuan untuk membantu seseorang berperan aktif dalam mengurangi gejala kecemasan mereka. Hal ini dapat membantu mencegah kecemasan masa depan.

3) Pengobatan

Mengobati gejala kecemasan pada tingkat kimia. Pengobatan dapat membantu mengurangi kecemasan untuk lebih

mudah ditangani. Pengobatan kecemasan selama kehamilan dan setelah kelahiran paling baik dikombinasikan dengan perawatan diri dan keterampilan CBT lainnya.²⁵

2. Ibu Hamil Trimester II

a. Pengertian Ibu Hamil Trimester II

Kehamilan adalah sebuah proses yang dimulai dari tahap konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya kehamilan normal adalah 280 hari (40 minggu) dihitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan Trimester II mulai umur 12–28 minggu.²⁶ Songul & Kiyemet juga menyebutkan bahwa faktor sosiodemografi dapat mempengaruhi depresi dan kecemasan dalam menghadapi persalinan.²⁷

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil:

- 1) Umur yang aman atau tidak berisiko untuk hamil dan bersalin adalah rentang umur 20 – 35. Di rentang umur ini kondisi fisik wanita dalam keadaan prima. Rahim sudah mampu memberi perlindungan, mental pun siap untuk merawat dan menjaga kehamilannya secara hati-hati. Umur ibu bersalin yang berada di bawah 20 tahun akan mengalami kecemasan yang lebih tinggi karena kondisi fisik belum 100% siap serta diatas >35 tahun berisiko lebih tinggi mengalami penyulit obstetrik serta morbiditas dan mortalitas perinatal.
- 2) Paritas adalah jumlah atau banyaknya persalinan yang pernah dialami ibu baik lahir hidup maupun mati. Jumlah persalinan juga mempengaruhi adanya kesiapan mental ibu untuk menghadapi

persalinan. Menurut hasil penelitian Vilia, 2021 bahwa tingkat kecemasan pada ibu hamil yang melakukan ANC primi maupun multi pada masa pandemi *Covid-19* di Puskesmas Moyudan tahun 2021 mayoritas mengalami kecemasan dengan tingkat kecemasan ringan.²⁸

- 3) Tingkat pendidikan bisa mempengaruhi seseorang dalam berpikir dan bertindak, orang dengan pendidikan yang tinggi akan lebih mudah berpikir rasional sehingga lebih mudah memecahkan masalah dan mengetahui bagaimana cara mekanisme koping yang positif. Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang kepada orang lain agar dapat memahami sesuatu hal.²⁹ Tidak dapat dipungkiri bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin mudah pula mereka menerima informasi, dan pada akhirnya pengetahuan yang dimilikinya akan semakin banyak. Sebaliknya, jika seseorang memiliki tingkat pendidikan yang rendah, maka akan menghambat perkembangan sikap orang tersebut terhadap penerimaan informasi dan nilai-nilai yang baru diperkenalkan.²²
- 4) Pekerjaan ibu hamil menentukan jenis aktivitas dan interaksi sosialnya. Aktivitas yang berat membuat resiko keguguran dan kelahiran prematur lebih tinggi karena kurang asupan oksigen pada plasenta dan mungkin terjadi kontraksi dini. Aktivitas atau latihan ringan yang dilakukan ibu hamil akan membantu mempertahankan kehamilan.²⁹

c. Kebutuhan ibu hamil adalah:

1) Nutrisi

Ibu hamil butuh bekal energi yang memadai. Selain untuk mengatasi beban yang kian berat, juga sebagai cadangan energi untuk persalinan kelak. Itulah sebabnya pemenuhan gizi seimbang tidak boleh dikesampingkan baik secara kualitas maupun kuantitas. Pertumbuhan otak janin akan terjadi cepat sekali pada dua bulan terakhir menjelang persalinan. Karena itu jangan sampai kekurangan gizi.

2) Oksigen

Kebutuhan oksigen adalah yang utama pada manumur termasuk ibu hamil. Berbagai gangguan pernafasan bisa terjadi saat hamil sehingga akan mengganggu pemenuhan kebutuhan oksigen pada ibu yang akan berpengaruh pada bayi yang dikandung.³⁰

Cara untuk memenuhi kebutuhan oksigen maka ibu hamil perlu latihan nafas selama hamil, tidur dengan bantal yang lebih tinggi, makan tidak terlalu banyak, kurangi atau berhenti merokok, dan konsul kedokter bila ada kelainan atau gangguan seperti asma dan lain-lain.

3) Pakaian

Ibu hamil sebaiknya menggunakan pakaian yang longgar, mudah dikenakan dan nyaman. Gunakan kutang dengan ukuran

sesuai ukuran payudara dan mampu menyangga seluruh payudara, tidak menggunakan sepatu tumit tinggi.³¹

4) Eliminasi

Keluhan yang sering muncul pada ibu hamil berkaitan dengan eliminasi adalah sering buang air kecil dan konstipasi. Konstipasi terjadi karena adanya pengaruh hormon progesterone yang mempunyai efek *rileks* terhadap otot polos salah satunya otot usus. Selain itu desakan usus oleh pembesaran janin juga menyebabkan bertambahnya konstipasi. Tindakan pencegahan yang dilakukan adalah dengan mengkonsumsi makanan tinggi serat dan banyak minum air putih, terutama ketika lambung kosong. Sering buang air kecil merupakan keluhan utama yang dirasakan terutama pada trimester 1 dan 3. Ini terjadi karena pembesaran uterus yang mendesak kandung kemih. Tindakan mengurangi asupan cairan untuk mengurangi keluhan sangat tidak dianjurkan, karena akan menyebabkan dehidrasi.³⁰

5) Mobilisasi

Ibu hamil boleh melakukan aktifitas fisik biasa selama tidak terlalu melelahkan. Ibu hamil dianjurkan untuk melakukan pekerjaan rumah dengan dan secara berirama dengan menghindari gerakan menyentak, sehingga mengurangi ketegangan tubuh dan kelelahan.

6) *Exercise*

Tujuan utama persiapan fisik dari senam hamil sebagai berikut:

- a) Mencegah terjadinya deformitas (cacat) kaki dan memelihara fungsi hati untuk dapat menahan berat badan yang semakin naik, nyeri kaki, varises, bengkak, dan lain-lain.
- b) Melatih dan menguasai teknik pernapasan yang berperan penting dalam kehamilan dan proses persalinan. Dengan demikian proses relaksasi dapat berlangsung lebih cepat dan kebutuhan oksigen terpenuhi.
- c) Memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, otot-otot dasar panggul dan lain-lain.
- d) Membentuk sikap tubuh yang sempurna selama kehamilan.
- e) Memperoleh relaksasi yang sempurna dengan latihan kontraksi dan relaksasi.
- f) Mendukung ketenangan fisik.³¹

7) *Traveling*

Ibu hamil masih membutuhkan reaksi untuk menyegarkan pikiran dan perasaan, misalnya dengan mengunjungi objek wisata atau pergi ke luar kota. Hal-hal yang dianjurkan apabila ibu hamil bepergian sebagai berikut:

- a) Hindari pergi ke suatu tempat yang ramai, sesak dan panas, serta berdiri terlalu lama di tempat itu karena dapat menimbulkan sesak napas sampai akhirnya jatuh pingsan.
- b) Apabila bepergian selama kehamilan, maka duduk dalam jangka waktu lama harus dihindari karena dapat menyebabkan peningkatan resiko bekuan darah vena dalam dan tromboflebitis selama kehamilan.
- c) Wanita hamil dapat mengendarai mobil maksimal 6 jam dalam sehari dan harus berhenti selama 2 jam lalu berjalan selama 10 menit. Sabuk pengaman sebaiknya tidak selalu dipakai, sabuk tersebut tidak diletakkan di bawah perut ketika kehamilan sudah besar.³⁰

8) Seksualitas

Ibu hamil tetap dapat melakukan hubungan seksual dengan suaminya sepanjang hubungan tersebut tidak mengganggu kehamilan. Pilihlah posisi yang nyaman dan tidak menyebabkan nyeri bagi wanita hamil dan usahakan gunakan kondom karena *prostaglandin* yang terdapat pada semen dapat menyebabkan kontraksi.³²

9) Istirahat dan Tidur

Ibu hamil sebaiknya memiliki jam istirahat atau tidur yang cukup. Kurang istirahat atau tidur dapat menyebabkan ibu

hamil terlihat pucat, lesu dan kurang gairah. Usahakan tidur malam kurang lebih 8 jam dan tidur siang kurang lebih 1 jam.³²

d. Ketidaknyamanan dan Masalah serta Cara Mengatasi ibu hamil
Trimester II

Ketidaknyamanan dan cara mengatasi masalah dapat dilihat pada tabel

2. Sebagai berikut:

Tabel 2. Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester II

Ketidaknyamanan	Mengatasi
Pusing	a. Cukup istirahat, b. Menghindari berdiri secara tiba-tiba dari posisi duduk, c. Hindari berdiri pada waktu yang lama, d. Jangan lewatkan waktu makan, e. Berbaring miring ke kiri
Sering Kemih	a. Menyarankan ibu untuk banyak minum disiang hari dan mengurangi minum pada malam hari, b. Menyarankan ibu untuk buang air kecil secara teratur, c. Menghindari penggunaan pakaian ketat.
Nyeri perut bawah	a. Menghindari berdiri secara tiba-tiba dari posisi jongkok, b. Mengajarkan ibu posisi tubung yang baik,
Nyeri punggung	a. Memberitahu ibu untuk menjaga posisi tubuhnya, b. Menganjurkan ibu untuk melakukan <i>exercise</i> selama hamil, c. Menganjurkan ibu untuk mengurangi aktivitas serta menambah istirahat.
Flek kehitman pada wajah dan sikatri	a. Anjurkan ibu untuk menggunakan <i>lotion</i> , b. Menganjurkan ibu untuk menggunakan bra dengan ukuran besar, c. Anjurkan ibu untuk diet seimbang, d. Enjurkan ibu untuk menggunakan pelembab kulit. e. Mengganti celana dalam bila basah dan lembab
<i>Secret</i> vagina	Memelihara kebersihan alat reproduksinya,
Konstipasi	a. Mengonsumsi makanan yang berserat, b. Memenuhi kebutuhan hidrasinya, c. Melakukan olahraga ringan secara rutin.
Pergerakan Janin	Mengajarkan kepada ibu untuk merasakan gerakan janin.
Perubahan psikologis	a. Memberikan ketenangan pada ibu dengan memberikan informasi yang di butuhkan ibu,

-
- b. Memberi motivasi dan dukungan pada ibu,
 - c. Melibatkan orang dekat atau keluarga setiap asuhan.³³
-

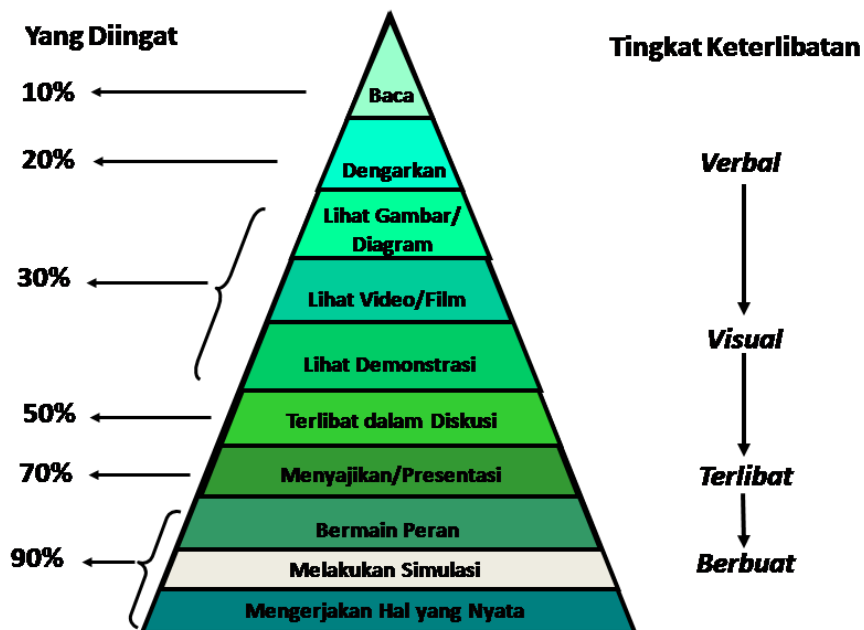
3. Media Promosi Kesehatan

a. Pengertian

Menurut *World Health Organization* (WHO) Promosi Kesehatan (PROMKES) adalah suatu proses yang mempunyai tujuan untuk memberdayakan satu individu atau kelompok dalam meningkatkan kemampuan untuk mengontrol kesehatannya sendiri dan meningkatkan status kesehatan berdasarkan filsafat atau pemahaman yang jelas tentang arti dan penerapan pemberdayaan diri (*self empowerment*) dalam kehidupan.³⁴

Media pendidikan kesehatan adalah semua sarana atau upaya untuk menampilkan pesan informasi yang ingin disampaikan oleh komunikator sehingga sasaran dapat meningkat pengetahuannya yang akhirnya diharapkan dan berubah perilakunya ke arah positif terhadap kesehatan.³⁴

Edgar Dale pada tahun 1969 menjelaskan mengenai piramida pembelajaran. Piramida ini adalah penjelasan bagaimana cara agar kita dapat memahami materi pembelajaran dengan lebih mudah dan cepat. Berdasarkan konsep utama dari piramida tersebut kemudian dilakukan penelitian-penelitian yang mengembangkan bobot persentase dari setiap tingkatan efektivitas pembelajaran dalam piramida tersebut. Berikut adalah piramida pembelajaran yang dikemukakan oleh Edgar Dale.



Gambar 1. Piramida belajar menurut Edgar Gale

Gambar tersebut menunjukkan bahwa, pembelajaran bisa mencapai keberhasilan sebesar 20% hingga 30% jika pembelajaran dilakukan dengan melihat dan mendengar secara langsung materi yang diajarkan. Berdasarkan pernyataan tersebut maka dibutuhkan multimedia yang tepat sebagai media pembelajaran untuk memfasilitasi siswa dalam kegiatan pembelajaran sehingga mampu meningkatkan kemampuan siswa dalam memahami konsep materi yang dipelajari dengan lebih baik.³⁵

b. Macam-macam Media

Berdasarkan fungsinya sebagai penyaluran pesan kesehatan, media dibagi menjadi tiga, yaitu:

1) Media cetak

- a) *Booklet*: digunakan untuk menyampaikan pesan dalam bentuk buku, baik tulisan maupun gambar.

- b) *Leaflet*: melalui lembar yang dilipat, isi pesan bisa gambar/tulisan ataupun keduanya.
 - c) *Flyer* (selebaran): seperti *leaflet* tetapi tidak dalam bentuk lipatan.
 - d) *Flip chart* (lembar Balik): pesan/informasi kesehatan dalam bentuk lembar balik. Biasanya dalam bentuk buku, di mana tiap lembar (halaman) berisi gambar peragaan dan di baliknya berisi kalimat sebagai pesan/informasi berkaitan dengan gambar tersebut.
 - e) Rubrik/tulisan-tulisan: pada surat kabar atau majalah, mengenai bahasan suatu masalah kesehatan, atau hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan.
 - f) Poster: merupakan suatu bentuk media cetak berisi pesan-pesan/informasi kesehatan, yang biasanya ditempel di tembok-tembok, di tempat-tempat umum, atau di kendaraan umum.
 - g) Foto: digunakan untuk mengungkapkan informasi – informasi kesehatan.³⁴
- 2) Media elektronik
- a) Televisi: dapat dalam bentuk sinetron, sandiwara, forum diskusi/tanya jawab, pidato/ceramah, TV, quiz, atau cerdas cermat.
 - b) Radio: bisa dalam bentuk obrolan/tanya jawab, ceramah.
 - c) *Video Compact Disc* (VCD)

d) *Slide*: digunakan untuk menyampaikan pesan/informasi kesehatan.

e) *Film strip*: digunakan untuk menyampaikan pesan kesehatan.³⁴

c. Media Video

1) Pengertian

Kamus Besar Bahasa Indonesia, video merupakan rekaman gambar hidup atau program televisi untuk ditayangkan lewat pesawat televisi, atau dengan kata lain video merupakan tayangan gambar bergerak yang disertai dengan suara. Video sebenarnya berasal dari bahasa Latin, *video-vidi-visum* yang artinya melihat (mempunyai daya penglihatan); dapat melihat. Media video merupakan salah satu jenis media audio visual. Media audio visual adalah media yang mengandalkan indera pendengaran dan indera penglihatan. Media audio visual merupakan salah satu media yang dapat digunakan dalam pembelajaran menyimak.³⁶

2) Kelebihan dan kekurangan

a) Kelebihan

Kelebihan media video adalah sebagai berikut:

- (1) Menarik perhatian sasaran.
- (2) Sasaran dapat memperoleh informasi dari berbagai sumber.
- (3) Menghemat waktu dan dapat diulang kapan saja.

(4) Volume audio dapat disesuaikan ketika penyaji ingin menjelaskan sesuatu.³⁶

b) Kekurangan

Kekurangan media video adalah sebagai berikut:¹⁶

- (1) Kurang mampu dalam menguasai perhatian peserta.
- (2) Komunikasi bersifat satu arah.
- (3) Dapat bergantung pada energi listrik.
- (4) Detail objek yang disampaikan kurang mampu ditampilkan secara sempurna.³⁶

4. Pandemi *Covid-19*

a. Pengertian

Coronavirus sendiri merupakan sekumpulan virus yang berasal dari subfamili *Orthocoronavirinae* dalam keluarga *Coronaviridae* dan *Ordo Nidovirales*. Virus ini dapat menyerang hewan dan juga manusia dan pada manusia gejalanya berupa infeksi yang serupa dengan penyakit *SARS* dan *MERS*, hanya saja *Covid-19* bersifat lebih masif perkembangannya. *Corona Virus Disease 2019* ini awal penyebarannya terjadi di kota Wuhan China pada penghujung tahun 2019. Virus ini menyebar dengan sangat masif sehingga hampir semua negara melaporkan penemuan kasus *Covid-19*, tak terkecuali di negara Indonesia yang kasus pertamanya terjadi di awal bulan Maret 2020.³¹

b. Gejala *Covid-19*

Gejala umum berupa demam 38°C , batuk kering, dan sesak napas. Jika ada orang yang dalam 14 hari sebelum muncul gejala tersebut pernah melakukan perjalanan ke negara terjangkit, atau pernah merawat/kontak erat dengan penderita *COVID-19*, maka terhadap orang tersebut akan dilakukan pemeriksaan laboratorium lebih lanjut untuk memastikan diagnosisnya.³⁷

c. Cara mencegah Penularan *Covid-19*

- 1) Menjaga kesehatan dan kebugaran agar stamina tubuh tetap prima dan sistem imunitas/kekebalan tubuh meningkat.
- 2) Mencuci tangan dengan benar secara teratur menggunakan air dan sabun atau *hand-rub* berbasis alkohol. Mencuci tangan sampai bersih selain dapat membunuh virus yang mungkin ada di tangan kita, tindakan ini juga merupakan salah satu tindakan yang mudah dan murah. Sekitar 98% penyebaran penyakit bersumber dari tangan. Karena itu, menjaga kebersihan tangan adalah hal yang sangat penting.
- 3) Ketika batuk dan bersin, tutup hidung dan mulut dengan tisu atau lengan atas bagian dalam (bukan dengan telapak tangan).
- 4) Hindari kontak dengan orang lain atau bepergian ke tempat umum.
- 5) Hindari menyentuh mata, hidung dan mulut (segitiga wajah). Tangan menyentuh banyak hal yang dapat terkontaminasi virus. Jika kita menyentuh mata, hidung dan mulut dengan tangan yang

terkontaminasi, maka virus dapat dengan mudah masuk ke tubuh kita.

- 6) Gunakan masker dengan benar hingga menutupi mulut dan hidung ketika sedang sakit atau saat berada di tempat umum.
- 7) Buang tisu dan masker yang sudah digunakan ke tempat sampah dengan benar, lalu cucilah tangan.
- 8) Menunda perjalanan ke Daerah/Negara dimana virus ini ditemukan.
- 9) Hindari bepergian ke luar rumah saat Anda merasa kurang sehat, terutama jika Anda merasa demam, batuk, dan sulit bernapas. Segera hubungi petugas kesehatan terdekat, dan mintalah bantuan mereka. Sampaikan pada petugas jika dalam 14 hari sebelumnya Anda pernah melakukan perjalanan terutama ke negara terjangkit, atau pernah kontak erat dengan orang yang memiliki gejala yang sama. Ikuti arahan dari petugas kesehatan setempat.
- 10) Selalu pantau perkembangan penyakit *Covid-19* dari sumber resmi dan akurat. Ikuti arahan dan informasi dari petugas kesehatan dan Dinas Kesehatan setempat. Informasi dari sumber yang tepat dapat membantu untuk melindungi dari penularan dan penyebaran penyakit ini.³⁷

5. Prenatal Yoga

a. Pengertian Yoga

Yoga merupakan sebuah ilmu yang menjelaskan kaitan antara fisiologis, psikologis, etika dan spiritualitas manusia untuk mencapai kesehatan yang menyeluruh. Kata Yoga berasal dari akar kata “yuj” yang artinya menghubungkan dan yoga itu sendiri merupakan pengendalian aktivitas pikiran dan merupakan penyatuan roh pribadi dengan roh tertinggi. Yoga mengajarkan seseorang cara untuk mengendalikan indra-indra dan gejala pikiran ke arah yang positif, cara mengembangkan konsentrasi dan meditasi mendekati diri kepada Tuhan. Dalam konteks aslinya yoga adalah praktik pengembangan spiritual untuk melatih tubuh dan pikiran.³⁸

b. Pengertian Prenatal Yoga

Prenatal yoga atau yang biasa dikenal dengan yoga untuk kehamilan merupakan modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan dengan kondisi fisik wanita hamil sehingga dilakukan dengan intensitas yang lebih lembut dan perlahan. Terdapat berbagai keuntungan yang akan didapatkan ibu hamil apabila melakukan prenatal yoga yang sesuai dengan masa kehamilannya seperti relaksasi dan mengatasi stress, menjaga stamina dan kesehatan, meningkatkan sirkulasi darah, membantu mengatasi rasa nyeri, mempersiapkan fisik dan mental untuk proses persalinan, mempercepat proses penyembuhan setelah melahirkan dan membantu ibu dalam menikmati

masa kehamilan. Tidak hanya itu, prenatal yoga yang dilakukan khususnya pada masa kehamilan trimester III juga merupakan salah satu solusi yang bermanfaat sebagai media *self help* yang akan mengurangi ketidaknyamanan selama hamil, membantu proses persalinan, dan bahkan mempersiapkan mental untuk masa-masa awal setelah melahirkan dan saat membesarkan anak, selain meningkatkan kondisi fisik ibu namun juga berperan dalam mendukung proses penerimaan perubahan kondisi fisik oleh ibu selama hamil.³⁸

c. Manfaat Prenatal Yoga

1) Fisik prenatal yoga melalui asana/postur tubuh

- a) Melatih postur tubuh yang baik, tegap dan kuat, di sepanjang kehamilan,
- b) Melancarkan otot punggung, membuat lebih kuat untuk menyangga beban kehamilan dan menghindarkan dari cedera punggung atau sakit pinggang,
- c) Menguatkan otot punggung, membuatnya lebih kuat untuk menyangga beban kehamilan dan menghindarkan dari cedera punggung atau sakit pinggang
- d) Melatih otot dasar panggul dan perineum yang berfungsi sebagai otot kelahiran agar kuat menyangga beban kehamilan dan menyangga kandung kemih dan usus besar. Semakin elastis otot dasar panggul, semakin mudah untuk menjalani proses kelahiran dan semakin cepat pula proses pasca salin,

- e) Membantu mengurangi ketidaknyamanan fisik selama kehamilan, seperti *morning sickness*, sakit punggung, sakit pinggang, *weak bladder*, *heartburn*, sembelit dan lainnya.
- 2) Manfaat prenatal yoga melalui teknik-teknik pernafasan yoga (pranayama), rileksasi dan teknik-teknik pemusatan pikiran (Dharana):
- a) Menggunakan teknik-teknik pernafasan yoga untuk menenangkan diri dan memusatkan pikiran. Sebagai media *selfhelp* yang akan membantu saat dilanda kecemasan dan ketakutan, atau saat perhatian tercerai berai,
 - b) Menggunakan teknik-teknik pernafasan yoga untuk beristirahat sejenak di saat jeda antara dua kontraksi, untuk mengumpulkan kembali energi dan prana,
 - c) Menggunakan teknik-teknik rileksasi untuk menginduksi rasa nyaman dan *rileks* di sepanjang kehamilan dan saat melahirkan. Menjaga otot-otot tubuh tetap *rileks* saat melahirkan.
- 3) Spiritual prenatal yoga melalui afirmasi dan meditasi:
- a) Menggunakan teknik-teknik pemusatan pikiran meditasi yang bermanfaat untuk berkomunikasi dengan hati dan meningkatkan keterikatan/bonding dengannya,
 - b) Meningkatkan ketenangan dan ketrentaman batin selama menjalani kehamilan,

- c) Memandang segala sesuatu secara apa adanya, membantu saat ketakutan melanda dan meningkatkan kemampuan untuk tidak dikuasai oleh rasa takut,
 - d) Meningkatkan *inner peace*, penerimaan diri dan kepasrahan saat melewati semua kesulitan dalam proses kehamilan dan kelahiran,
 - e) Meningkatkan kemampuan untuk merasa bahagia.³⁹
- d. Persiapan Prenatal Yoga
- 1) Kenakan pakaian yang pas (tidak terlalu longgar dan tidak terlalu ketat yang akan mengganggu nafas dan gerakan) dengan bahan yang ringan dan menyerap keringat,
 - 2) Pakailah bra kusus untuk wanita hamil yang bisa menyangga payudara dengan baik,
 - 3) Berlatih tanpa alas kaki di atas matras yoga yang *anti-slip* untuk mencegah risiko terpeleset dan terkilir,
 - 4) Gunakan beberapa alat bantu yang mudah ditemukan di rumah, seperti bantal tidur, kursi pendek, kursi kayu, *bean bag* dan ikat pinggang,
 - 5) Berlatihlah diruangan yang sama, dengan waktu yang sama setiap harinya, dan musik untuk menciptakan suasana dan memudahkan pikiran langsung “masuk” ke suasana yoga.
 - 6) Kosongkan perut sebelum berlatih, 2 jam setelah makan berat dan 1 jam setelah makan ringan,

- 7) Minum air sesering mungkin sebelum, setelah, dan saat berlatih. Ibu hamil sangat mudah terkena dehidrasi, yang dapat membahayakan keselamatan ibu dan janin.¹⁴

e. Indikasi dan kontraindikasi prenatal yoga

1) Indikasi

- a) Yoga aman dilakukan selama hamil mulai UK 18 minggu dan tidak memiliki riwayat komplikasi selama hamil.
- b) Pada masa wanita dengan riwayat abortus boleh melakukan yoga setelah UK 20 minggu atau setelah dinyatakan kehamilannya baik.

2) Kontra Indikasi

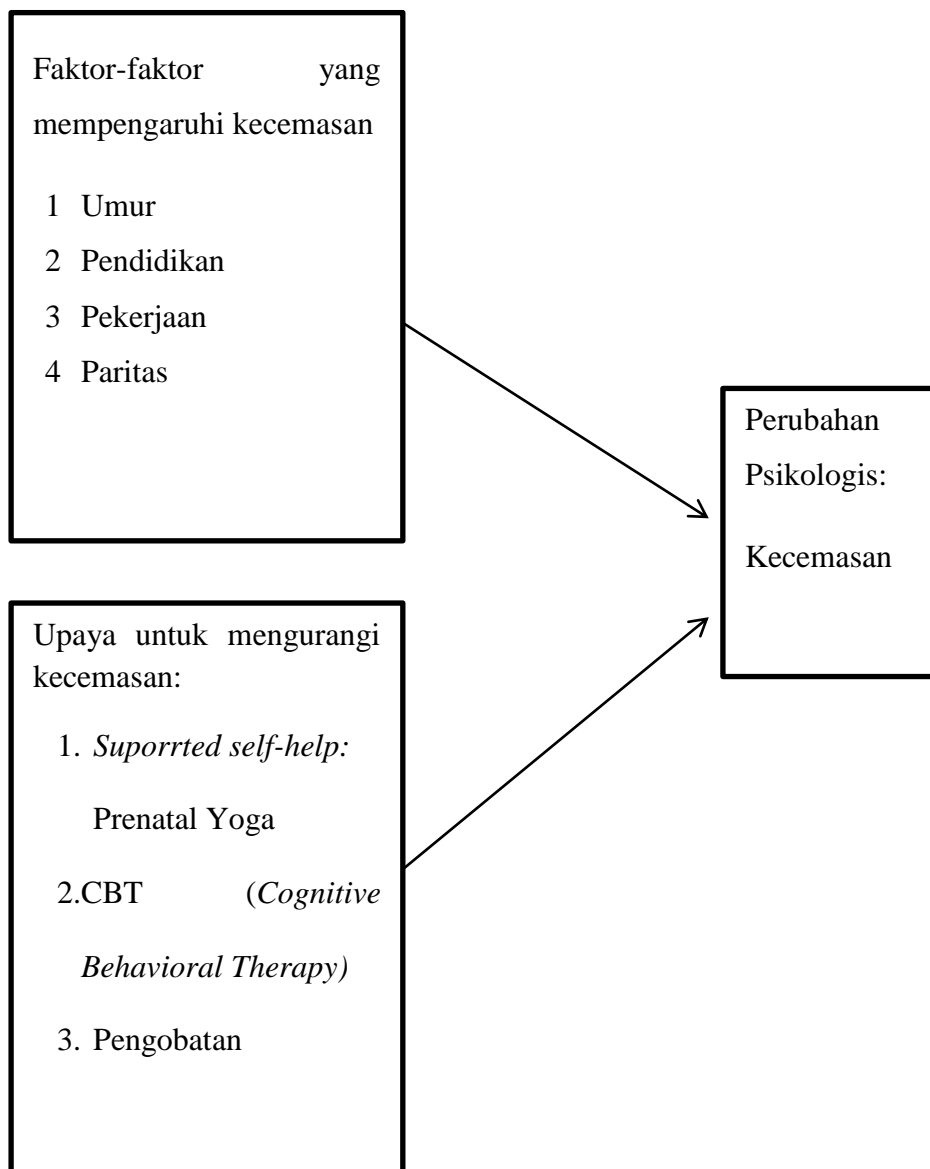
- a) Pre eklamsia
- b) Plasenta previa
- c) *Cervix incompetent*
- d) Hipertensi
- e) Hipotensi
- f) Riwayat perdarahan

3) Yoga dihentikan jika saat pelaksanaan ibu hamil mengalami keluhan:

- a) Pusing, mual dan muntah
- b) Gangguan penglihatan
- c) Kram pada perut bagian bawah
- d) Pembengkakan pada kaki dan tangan

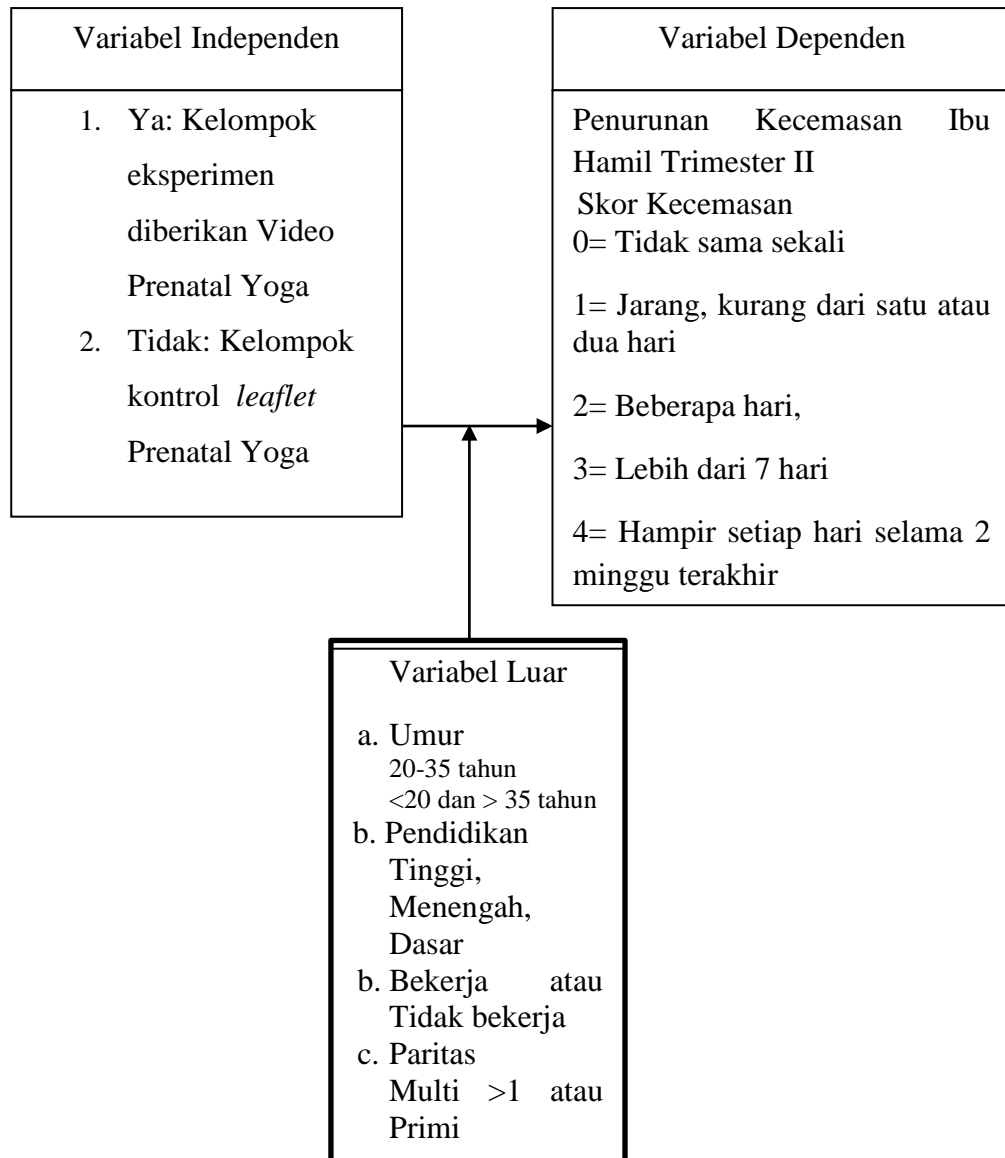
- e) Tremor
- f) Jantung berdebar-debar
- g) Gerakan janin yang melemah.⁴⁰

B. Kerangka Teori



Gambar 2. Kerangka Teori Kecemasan.²⁹
Sumber: Hernawaty (2015), Lilis (2021)

C. Kerangka Konsep



Gambar 3. Kerangka Konsep

D. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya pengaruh video prenatal yoga terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester II pada masa pandemi *covid-19* di PMB Rita Juwariningsih.