

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Gambaran Tempat Penelitian**

Penelitian ini mengambil sampel di PMB Rita Juwariningsih yang berada pada wilayah Sleman Utara dengan alamat Murangan VIII rt 16 rw 32 Triharjo, Sleman, Sleman, DIY. Rata-rata yang melakukan pemeriksaan ANC ditempat PMB Rita Juwariningsih yaitu 40 pasien untuk trimester 2.

Responden Penelitian ini sebanyak 30 Responden yang dibagi 2 menjadi 15 kelompok eksperimen dan 15 kelompok kontrol. Pembagian kelompok dilakukan secara acak dengan melihat data dari buku register kemudian di hubungi dan dimasukkan kedalam *whatsapp group* kelompok eksperimen dan kontrol.

##### **2. Karakteristik Responden Penelitian**

Karakteristik responden yang meliputi umur, pekerjaan, pendidikan, dan paritas. Berikut adalah tabel 5 distribusi frekuensi karakteristik responden penelitian ini:

Tabel 5. Distribusi *Frekuensi* Responden berdasarkan Karakteristik dan Homogenitas pada Kelompok Video dan *Leaflet* Penatal Yoga di PMB Rita Juwariningsih

Karakteristik	Kelompok Ekperimen		Kelompok Kontrol		<i>P-Value</i>
	N	%	n	%	
Umur					0,782
a. 20-35 tahun	14	93.3	14	93.3	
b. <20 dan > 35 tahun	1	36.7	1	0	
Total	15	100.0	15	100.0	
Pekerjaan					0,667
b. Bekerja	6	40.0	9	60.0	
c. Tidak bekerja	9	60.0	6	40.0	
Total	15	100.0	15	100.0	
Pendidikan					0,233
Terakhir					
a. Tinggi	3	20.0	3	20.0	
b. Menengah	11	73.3	10	66.7	
c. Rendah	1	6.7	2	13.3	
Total	15	15	15	100.0	
Paritas					0,189
a. Multi >1	7	46.7	8	53.3	
b. Primi	8	53.3	7	46.7	
Total	15	100.0	15	100.0	

Pada tabel 5 hasil karakteristik responden yang disajikan didapatkan nilai signifikansi  $>0.05$  artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen. Karakteristik responden berdasarkan umur responden pada kelompok eksperimen dan kontrol menunjukkan bahwa distribusi frekuensi umur sebagian besar adalah umur 20-35 tahun yaitu sebesar 93,3%. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa ibu hamil lebih banyak yang tidak bekerja yaitu 60,0% dan pada kelompok kontrol lebih banyak yang bekerja yaitu 70,0%. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen sebagian besar berpendidikan menengah yaitu sebesar 73,3% dan pada kelompok kontrol sebagian besar berpendidikan menengah

sebesar 66,7%. Kemudian karakteristik responden berdasarkan paritas pada kelompok eksperimen sebagian besar belum pernah melahirkan sebesar 53,3% dan kelompok kontrol sebagian besar sudah pernah melahirkan sebesar 53,3%.

### 3. Bivariate

#### a. Uji Normalitas Data

Uji normalitas data dilakukan dengan menggunakan *One Sample Kolmogorov-Sminorv* dengan menggunakan software computer.

Tabel 6. Uji Normalitas Data

Kelompok	N	<i>P-value</i> <i>Pretest</i>	<i>p-value</i> <i>Posttest</i>
Eksperimen	15	0.101	0.128
Kontrol	15	0.200	0.146

Berdasarkan tabel 6 hasil uji normalitas penurunan kecemasan ibu hamil trimester 2 pada masa *covid-19* sebelum dan sesudah diberikan video dan *leaflet* pada kelompok *pretest* eksperimen adalah 0.101, *posttest* 0.128 dan kelompok *pretest* kontrol adalah 0.200, *posttest* 0.146 (*p-value* > 0,05 artinya data terdistribusi normal).

#### b. Rata-Rata Skor Penurunan Kecemasan pada Kelompok Pemberian Video Prenatal Yoga dan Pemberian *Leaflet* Prenatal Yoga

Rata-rata skor kecemasan pada kelompok pemberian video prenatal yoga dan pemberian *leaflet* prenatal yoga diperoleh dari uji *paired T-test*. Tujuan lain dari uji tersebut adalah untuk mengetahui pengaruh video prenatal yoga terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester II pada masa pandemi *Covid-19*.

Tabel 7. Rata-Rata Skor Penurunan Kecemasan pada Kelompok Pemberian Video dan Pemberian *Leaflet*.

	N	Mean	S.D	S.E Mean	t	CI 95%	P value
Video prenatal yoga <i>Pretest - Posttest</i>	15	2.533	1.885	0.487	5.20	1.490- 6 3.577	0.000
<i>Leaflet</i> prenatal yoga <i>Pretest - Posttest</i>	15	0.067	1.033	0.267	0.25	0.505- 0 0.639	0.806

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa kelompok video prenatal yoga memiliki rata-rata skor penurunan kecemasan sebesar 2.533. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan skor kecemasan pada ibu hamil trimester II setelah dilakukan pemberian video prenatal yoga. Pada kelompok kontrol memiliki rata-rata skor penurunan kecemasan adalah 0.067. Dapat disimpulkan juga bahwa terdapat penurunan skor kecemasan pada ibu hamil trimester II setelah pemberian *leaflet*. Kelompok pemberian video prenatal yoga memiliki nilai *signifikan* sebesar 0.000 dan pemberian *leaflet* memiliki nilai *signifikan* sebesar 0.806 yang artinya pemberian video prenatal yoga terdapat pengaruh terhadap penurunan kecemasan, sedangkan pemberian *leaflet* prenatal yoga tidak ada pengaruh terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester II pada masa pandemi *covid-19*.

c. Uji *Eksperimen Mean*

Tujuan dari uji *eksperimen mean* ini untuk mengetahui seberapa penurunan kecemasannya

Tabel 8. Uji *Eksperimen Mean*

Kelas	N	Mean	S.D	S.E Mean
Posttest Eksperimen	15	4.60	0.986	0.254
Posttest Kontrol	15	5.80	1.971	0.509

Berdasarkan tabel 8 diketahui bahwa kelompok eksperimen *mean* nya 4.60 lebih rendah dari pada kelompok kontrol yaitu 5.80 yang artinya bahwa kelompok eksperimen lebih berpengaruh terhadap penurunan kecemasan.

d. Uji Homogenitas

Uji ini dilakukan sebagai prasyarat dalam analisis *independent sample T- test*.

Tabel 9. Uji Homogenitas

Nilai Kecemasan	Df1	Df2	Sig
8.569	1	28	0.007

Berdasarkan tabel 9 dapat diketahui bahwa nilai Sig. eksperimen adalah  $<0,007$  maka varian data tidak homogen dan bisa dilakukan uji analisis *independent sample T-test*.

e. Perbedaan Rata-Rata Skor Penurunan Kecemasan pada Kelompok Pemberian Video dan Pemberian *Leaflet*

Perbedaan rata-rata skor penurunan kecemasan pada kelompok pemberian video prenatal yoga dan pemberian *leaflet* prenatal yoga diperoleh dari uji *independent sample t-test*.

Tabel 10. Perbedaan Rata-Rata Skor Penurunan Kecemasan pada Kelompok Pemberian Video dan Pemberian *Leaflet*

Nilai Kecemasan	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	S.E Difference	T	CI 95%
<i>Equal Variance not assumed</i>	0.047	-1.200	0.569	-2.109	-2385 – -0.015

Berdasarkan tabel 10 yang menggunakan *equal variance not assumed* karena tidak homogen nilai sig, 0,047 yang artinya ada perbedaan rata-rata skor kecemasan antara pemberian video prenatal yoga dengan pemberian *leaflet* prenatal yoga.

## B. Pembahasan

Pada penelitian ini, kedua kelompok memiliki pengaruh dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester II di masa pandemi *Covid-19* ini karena memiliki *p-value* <0,05, hasil uji *independent* terdapat perbedaan antara kelompok video prenatal yoga dan *leaflet* prenatal yoga. Jika dilihat dari jumlah penurunan skor kecemasan, video prenatal yoga lebih berpengaruh dalam menurunkan kecemasan.

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.<sup>21</sup> Penelitian yang melibatkan ibu hamil trimester II ini dilakukan pada masa pandemi *Covid-19* yang secara tidak langsung mempengaruhi kecemasan karena *Coronavirus* sendiri merupakan sekumpulan virus yang berasal dari *subfamily 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.<sup>26</sup>

Bila ibu hamil mengalami kecemasan akan berpengaruh terhadap bayinya dan psikologis ibunya maka akan mengalami kepanikan yang meningkatkan aktivitas motorik, menurunkan kemampuan berhubungan dengan orang lain, persepsi menyimpang, aktivitas sehari-hari terganggu, serta kehilangan pemikiran rasional.<sup>23</sup> Rasa takut dan perasaan tidak menentu yang dialami ibu hamil trimester II pada kondisi pandemi *Covid-19* yang dapat menimbulkan kecemasan yang harus bisa dikendalikan oleh diri sendiri. Supaya lebih terarah untuk mengatasi kecemasan, bisa dilakukan dengan *supported self-help* yang merupakan bantuan mandiri yang didukung dengan melibatkan pertemuan rutin dengan seorang profesional kesehatan sebagai contoh prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan dengan kondisi fisik wanita hamil yang 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.<sup>38</sup>

Penelitian Ashari dan Mikhrunnisa yang meneliti pengaruh antara senam prenatal yoga dengan kecemasan menunjukkan bahwa prenatal yoga intervensi yang dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil.<sup>15</sup> Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Lestari dan Alviani yang menyebutkan bahwan kombinasi prenatal yoga dan senam terdapat pengaruh menurunkan kecemasan ibu hamil.<sup>48</sup> Hasil penelitian ini juga sejalan dengan teori yang disampaikan oleh Suksesty bahwa menggunakan teknik-teknik pernafasan yoga untuk menenangkan diri dan memusatkan pikiran. Sebagai media *self help* yang akan membantu saat dilanda kecemasan dan ketakutan, atau saat perhatian tercerai berai.<sup>40</sup>

Pada masa pandemi covid-19 saat ini peran 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. Oleh karena itu media video dan *leaflet* sangat mendukung untuk menyalurkan ilmu tentang prenatal yoga yang bisa dilakukan ibu hamil dirumah tanpa takut untuk berkerumun dengan orang lainnya.<sup>34</sup> Apalagi saat ini teknologi sudah semakin maju, sehingga sangat memungkinkan untuk dilakukan konsultasi secara online atau virtual yang akan turut menjaga kualitas layanan kesehatan reproduksi, akses, keamanan, dan keselamatan pasien, serta meringankan tugas tenaga kesehatan selama pandemi *Covid-19*.<sup>9</sup> Media internet merupakan media yang sangat efektif dikarenakan mampu mencangkup semua jenis media tanpa adanya



keterbatasan ruang dan waktu. Aplikasi berbasis internet bukan hal baru lagi dan saat ini sedang diminati oleh masyarakat, salah satunya aplikasi yang populer saat ini adalah *whatsapp*. Dalam penelitian ini, kelompok eksperimen diberikan video prenatal yoga melalui *whatsapp group*. Orang menggunakan internet untuk mendapatkan berbagai informasi. Kaitannya dengan penelitian ini yaitu informasi tentang kesehatan, terutama prenatal yoga. Memanfaatkan aplikasi berbasis internet ini akan semakin mempermudah ibu hamil dalam mendapatkan informasi terkait prenatal yoga dari tenaga kesehatan.

Melihat dari penurunnya kecemasan ibu hamil trimester II di masa pandemi Covid-19, peranan media video sangat berpengaruh karena sesuai dengan teori dari Putri bahwa kelebihan video adalah menampilkan gambar yang bergerak secara berulang-ulang maupun dihentikan pada bagian tertentu sehingga memudahkan mengulang materi yang belum dipahami, praktis dan efisien waktu, mampu menarik perhatian dengan tampilannya yang menarik, serta dapat digunakan secara individu maupun dalam kelompok. Sementara kekurangan media video ini adalah komunikasi akan cenderung bersifat satu arah sehingga harus kreatif dalam memberikan umpan balik.<sup>12</sup> Edgar Dale dalam teorinya menjelaskan 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.<sup>35</sup> *Leaflet* juga berpengaruh menurunkan kecemasan ibu hamil trimester II di masa pandemi *Covid-19* tetapi masih lebih tinggi pengaruhnya video dari pada *leaflet* hal tersebut juga sesuai dengan teorinya dari Alini bahwa kekurangan dari *leaflet* yaitu butuh *illustrator* untuk memberi gambaran, penguasaan komputer (*lay out*), memerlukan keterampilan baca tulisan, mudah hilang dan rusak, pesan yang disampaikan terbatas.<sup>11</sup>

Faktor lain yang mempengaruhi kecemasan adalah umur, pekerjaan, tingkat pendidikan dan paritas. Songul & Kiyemet juga menyebutkan bahwa faktor sosiodemografi dapat mempengaruhi depresi dan kecemasan.<sup>27</sup> Umur mempengaruhi psikologis seseorang umur semakin baik tingkat kematangan emosi seseorang. Kehamilan dan persalinan yang aman adalah pada umur reproduksi sehat, yaitu 20-30 tahun. Umur ibu di bawah 20 tahun atau di atas 35 tahun merupakan umur kehamilan risiko tinggi, sehingga dapat menimbulkan kecemasan. Hasil penelitian ini sejalan dengan Murdayah, dkk yang menyebutkan bahwa umur muda merupakan faktor resiko terjadinya kecemasan dalam kehamilan.

Pekerjaan ibu juga berpengaruh pada kecemasan yang dialami oleh ibu hamil. Ibu hamil yang bekerja mencemasakan akan tertularnya penyakit *Covid-19* pada saat bekerja. Menurut Murdayah, dkk pekerjaan ibu hamil menentukan jenis aktivitas dan interaksi sosialnya. Menurut Kemenkes RI jika kontak dengan orang lain atau bepergian ke tempat umum risiko untuk tertular *Covid-19* tinggi.<sup>49</sup>

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. 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.<sup>22</sup> Melihat hal tersebut maka pendidikan yang rendah menjadikan faktor penunjang terjadinya kecemasan. Hal ini sesuai dengan orang yang berpendidikan selalu pantau perkembangan penyakit *Covid-19* dari sumber resmi dan akurat, mengikuti 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.

Paritas adalah jumlah persalinan yang pernah dialami ibu baik lahir hidup maupun lahir mati. Kecemasan yang dialami ibu primipara tentu berbeda dengan multipara, karena pada ibu multipara sudah memiliki pengalaman atas kehamilannya tetapi juga tidak menutup kemungkinan kecemasannya dengan pandemi *Covid-19* sama. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Velia, 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.<sup>28</sup>