

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL
PRIMIGRAVIDARUM TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BANGSONGAN KEDIRI**

Rahma Kusuma Dewi¹, Weni Tri Purnani²

¹Program Studi D-IV Bidan Pendidik, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kadiri

²Program Studi D-IV Bidan Pendidik, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kadiri

Email: rkusde@gmail.com

ABSTRACT

The Pregnant women anxiety will effect the physically and fisically's condition of baby and mother. The anxiety can be caused by the long duration of labour process especially primigravidarum pregnancy women. The Purpose to know the influence of yoga prenatal toward the anxiety level of third semester primigravidarum mother. The Method of this research study was pre post test control group. The samples were 32 respondent, consist of 16 treatment group and 16 control group. This research used wilcoxon test to analyze the data. The Result of the research shows the influence of yoga prenatal toward the anxiety level of trimester III primigravidarum pregnancy women in Puskesmas Bangsongan of treatment group ($p < 0.05$); there were no influence of yoga prenatal toward the anxiety level of trimester III primigravidarum pregnancy women in Puskesmas Bangsongan of control group ($p > 0.05$) and there were the different anxiety of trimester III primigravidarum pregnant women anxiety level before and after yoga prenatal in Puskesmas Bangsongan ($p = 0.000$). Thus, it Concluded that yoga prenatal influences to decrease the anxiety of trimester III primigravidarum pregnant woman's anxiety level.

Keywords: *yoga prenatal, anxiety, pregnant woman, primigravidarum*

ABSTRAK

Kecemasan pada ibu hamil akan memberi dampak terhadap kondisi fisik dan psikis ibu dan janin. Kecemasan pada kehamilan bisa muncul karena masa penantian yang panjang dalam menunggu proses persalinan terutama pada ibu hamil primigravidarum. Tujuan untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravidarum trimester III. Metode penelitian ini merupakan pre-experiment dengan pre-post test control group. Besar sampel dalam penelitian adalah 32 responden yang terdiri dari 16 kelompok perlakuan dan 16 kelompok kontrol. Analisis yang digunakan adalah uji Wilcoxon. Hasilnya terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravidarum trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Bangsongan pada kelompok perlakuan ($p < 0,05$); tidak terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravidarum trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Bangsongan ($p > 0.05$) pada kelompok kontrol, dan terdapat perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III sebelum dan sesudah prenatal yoga di Wilayah Kerja Puskesmas Bangsongan ($p = 0,000$). Kesimpulan Prenatal Yoga berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil primigravidarum trimester III.

Kata Kunci: Prenatal Yoga, Kecemasan, ibu hamil, primigravidarum

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan masa terjadinya perubahan yang besar dalam tubuh seorang perempuan. Perubahan ini tidak hanya berhubungan dengan bentuk dan berat badan, tetapi juga perubahan biokimia, fisiologis, bahkan emosional yang merupakan konsekuensi dari pertumbuhan janin dalam rahim. (Emilia, 2010). Kecemasan akan dirasakan berbeda selama kehamilan dan kecemasan trimester ketiga lebih tinggi dibanding trimester sebelumnya (Varney *et al.*, 2010). Kecemasan dan depresi di negara maju sekitar 7-20% dan di negara berkembang lebih dari 20% (Biaggi *et al.*, 2016).

Ibu hamil mengalami perubahan yang signifikan pada fungsi fisiologis dan psikologis, proses penyesuaian diri terhadap keadaan baru pada ibu hamil dapat menyebabkan kecemasan (Aprianawati dan Sulistyorini, 2007).

Olahraga yang teratur dalam masa kehamilan sangat diperlukan bagi ibu hamil, beberapa olah raga yang bisa dilakukan oleh ibu hamil diantaranya, senam hamil, jalan kaki, senam air, dan yoga. Prenatal Yoga adalah modifikasi dari yoga klasik yg telah disesuaikan dengan kondisi wanita hamil yg dilakukan dengan intensitas yang lebih lembut dan perlahan (Sindhu, 2009). Prenatal Yoga dapat menurunkan stress,

meningkatkan kualitas hidup, memberi rasa nyaman, mengurangi nyeri persalinan (Curtis *et al.*,2012).

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravidarum Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangsongan Kabupaten Kediri Tahun 2018”.

METODE

Dalam penelitian ini termasuk jenis penelitian *inferensial kuantitatif*, Metode penelitian ini menggunakan pendekatan Pretest-posttest Control Group Design (Arikunto,2010). Penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan *pre test* (pengamatan awal) terlebih dahulu sebelum diberikan perlakuan (x) setelah diberikan perlakuan, kemudian dilakukan kembali *post test* (pengamatan akhir) hal ini dilakukan untuk perbedaan yang dihasilkan antara *pre test* dan *post test*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil primigravidarum trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Bangsongan Kabupaten Kediri sejumlah 36 ibu hamil primigravidarum trimester III. Jumlah sampel dihitung menggunakan rumus (Lwanga dan Lemeshow,1991). Besar sampel dalam penelitian ini adalah 32 responden. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat, untuk analisis univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi karakteristik umur, pendidikan, pekerjaan dan abortus. Analisis bivariat untuk mengetahui tingkat kecemasan menggunakan *Mann Whitney Test* dan untuk mengetahui pengaruh menggunakan uji *wilcoxon*.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur pada kelompok Perlakuan di Wilayah Kerja Puskesmas Bangsongan Kabupaten Kediri Tahun 2018

Usia	Frekuensi (n)	Persentase
< 20 tahun	0	0
20-35 tahun	16	100
> 35 tahun	0	0
Jumlah	16	100

Sumber : Data Primer Penelitian, 2018

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa seluruh responden (100%) memiliki usia 20-35 tahun yaitu sebanyak 16 responden.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur pada kelompok kontrol di Wilayah Kerja Puskesmas Bangsongan Kabupaten Kediri Tahun 2018

Usia	Frekuensi (n)	Persentase
< 20 tahun	1	6.2
20-35 tahun	15	93.8
> 35 tahun	0	0
Jumlah	16	100

Sumber : Data Primer Penelitian, 2018

Berdasarkan tabel 5.2 di atas diketahui bahwa hampir seluruh responden (93.8%) memiliki usia 20-35 tahun yaitu sebanyak 15 responden.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan pada kelompok Perlakuan di Wilayah Kerja Puskesmas Bangsongan Kabupaten Kediri Tahun 2018

Pendidikan	Frekuensi (n)	Persentase
Dasar (SD dan SMP)	0	0.0
Menengah (SMA)	13	81.2
Tinggi (PT)	3	18.8
Jumlah	16	100

Sumber : Data Primer Penelitian, 2018

Berdasarkan tabel 3 di atas dapat diketahui hampir seluruhnya (90%) berpendidikan menengah (SMA) yaitu sebanyak 13 responden.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan pada kelompok Kontrol di Wilayah Kerja Puskesmas Bangsongan Kabupaten Kediri Tahun 2018

Pendidikan	Frekuensi (n)	Persentase
Dasar (SD dan SMP)	0	0.0
Menengah (SMA)	13	81.2
Tinggi (PT)	3	18.8
Jumlah	16	100

Sumber : Data Primer Penelitian, 2018

Berdasarkan tabel 4 di atas dapat diketahui hampir seluruhnya (90%) berpendidikan menengah (SMA) yaitu sebanyak 13 responden.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan pada kelompok Perlakuan di Wilayah Kerja Puskesmas Bangsongan Kabupaten Kediri Tahun 2018

Pekerjaan	Frekuensi (n)	Persentase
IRT	11	68.8
Wiraswasta	5	31.2
Pegawai Swasta	0	0.0
PNS	0	0.0
Jumlah	16	100

Sumber : Data Primer Penelitian, 2018

Berdasarkan tabel 5 di atas dapat diketahui sebagian besar (68.8%) sebagai IRT atau ibu rumah tangga yaitu sebanyak 11 responden.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan pada kelompok Kontrol di Wilayah Kerja Puskesmas Bangsongan Kabupaten Kediri Tahun 2018

Pekerjaan	Frekuensi (n)	Persentase
IRT	9	56.2
Wiraswasta	7	43.8
Pegawai Swasta	0	0.0
PNS	0	0.0
Jumlah	16	100

Sumber : Data Primer Penelitian, 2018

Berdasarkan tabel 6 di atas dapat diketahui sebagian besar responden (56.2%) sebagai IRT atau ibu rumah tangga yaitu sebanyak 9 responden.

Tabel 7. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III pada Kelompok Perlakuan antara saat Pre Test dan Post Test Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangsongan Kabupaten Kediri Tahun 2018

Keada- -an	Tingkat Kecemasan								Total		
	Panik		Berat		Sedang		Ringan		n	%	
	n	%	n	%	n	%	n	%			
Pre Test	14	43.75	1	3.125	1	3.125	0	0	16	50	
Post Test	0	0	0	0	5	15.625	11	34.375	16	50	
Total	14	43.75	1	3.125	6	18.75	11	34.375	32	100	
		$\rho = 0.000$				$\alpha = 0.05$					

Sumber: Data Primer Penelitian 2018

Berdasarkan hasil pengujian menunjukkan hasil uji perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III pada kelompok perlakuan antara pada saat pre test

dengan post test mempunyai nilai signifikansi (p) sebesar 0.000 yang lebih kecil dari alpha 0.05, sehingga Ho ditolak dan dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III yang signifikan (bermakna) pada kelompok perlakuan antara pada saat pre test dengan post test.

Tabel 8. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III pada saat Pre Test antara Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangsongan Kabupaten Kediri Tahun 2018

Tingkat Ke- cemasan	Kelompok				Total		
	Prenatal Yoga		Kontrol		n	%	
	n	%	n	%			
Panik	14	43.75	10	31.25	24	75	
Berat	1	3.125	5	15.625	6	18.75	
Sedang	1	3.125	1	3.125	2	6.25	
Total	16	50	16	50	32	100	
		$\rho = 0.27$		$\alpha = 0.05$			

Sumber: Data Primer Penelitian 2018

Untuk hasil analisa data dengan menggunakan Uji Mann whitney menunjukkan hasil uji perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III pada saat pre test antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan mempunyai nilai signifikansi (p) sebesar 0.270 yang lebih besar dari alpha 0.05, sehingga Ho diterima dan dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III pada saat pre test antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan.

Tabel 9. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III pada saat Post Test antara Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangsongan Kabupaten Kediri Tahun 2018

Tingkat Ke- cemasan	Kelompok				Total		
	Prenatal Yoga		Kontrol		n	%	
	n	%	n	%			
Panik	0	0	8	25	8	25	
Berat	0	0	6	18.75	6	18.75	
Sedang	5	15.625	2	6.25	7	21.875	
Ringan	11	34.375	0	0	11	34.375	
Total	16	50	16	50	32	100	
		$\rho = 0.00$		$\alpha = 0.05$			

Sumber: Data Primer Penelitian 2018

Corresponding Author: Rahma Kusuma Dewi,

Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Bangsongan Kediri

Untuk hasil analisa data dengan menggunakan Uji *Mann whitney* menunjukkan hasil uji perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III pada saat *post test* antara kelompok yang kontrol dan kelompok yang mendapatkan perlakuan mempunyai nilai signifikansi (p) sebesar 0.000 yang lebih kecil dari alpha 0.05, sehingga H_0 ditolak dan dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III pada saat *post test* antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Dimana pada ibu hamil primigravida trimester III yang mendapatkan *prenatal yoga* mempunyai tingkat kecemasan yang lebih rendah daripada tingkat kecemasan ibu hamil pada kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh pemberian *prenatal yoga* pada ibu hamil dapat menurunkan tingkat kecemasan mereka.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui yang mendapatkan *prenatal yoga*, pada saat *pre test* ada sebanyak 14 orang ibu yang tingkat kecemasaannya tergolong panik, 1 orang ibu mempunyai tingkat kecemasan tergolong berat, sedangkan 1 orang ibu hamil lainnya mempunyai tingkat kecemasan yang tergolong sedang. Pada saat *post test* sebanyak 5 orang ibu yang tingkat kecemasaannya tergolong sedang, 11 orang ibu mempunyai tingkat kecemasan yang tergolong ringan,. Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *wilcoxon* diketahui bahwa besarnya *p-value* 0,000 lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$ sehingga H_0 ditolak, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III yang signifikan pada kelompok perlakuan antara pada saat *pre test* dan *post test*.

Kecemasan dapat terjadi akibat tinggi rendahnya tingkat pendidikan yang dimiliki seseorang. Ibu hamil yang memiliki pengetahuan yang tinggi dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi bisa mengatasi kehamilannya dengan baik bila dibandingkan yang tidak memiliki dengan tingkat pendidikan yang rendah (Zanden *et al.*, 2007). Mayoritas tingkat pendidikan dalam kedua kelompok adalah berpendidikan SMA (81,2%)

Menurut Rokhmah (2010) masa kehamilan merupakan peristiwa yang membahagiakan dalam kehidupannya, namun terkadang ibu hamil juga mengalami kecemasan , kecemasan tersebut dikarenakan adanya perubahan fisik dan psikologis yang membuat ibu hamil merasa ketakutan tentang hal-hal yang terjadi selama kehamilan. *Prenatal yoga* adalah sebuah ilmu yang menjelaskan kaitan antara fisik mental dan spiritual manusia untuk mencapai kesehatan yang menyeluruh(Sindhu, 2009). Melakukan latihan yoga pada saat hamil

akan mempersiapkan tubuh maupun pikiran untuk siap dan tegar menghadapi masa persalinan (Wiadnyana, 2011)

Menurut pendapat peneliti kecemasan seseorang dipengaruhi oleh banyak hal, selain yoga antenatal faktor penting yang dapat membantu menurunkan kecemasan adalah dukungan keluarga yang dapat berupa dukungan dari suami, orang tua atau keluarga yang lain. Oleh karena itu agar ibu hamil tidak mengalami kecemasan perlu mempersiapkan segala hal yang dapat membantu selama hamil dan proses melahirkan dengan melalui *prenatal yoga*.

Manfaat yoga bagi kesehatan dapat menurunkan tekanan darah, detak jantung, meningkatkan peredaran darah untuk membuang sisa-sisa makanan yang mengandung racun bagi tubuh. Manfaat senam hamil yoga bagi ibu hamil dapat meningkatkan aliran darah dan nutrisi janin secara adequate dan berpengaruh juga pada organ reproduksi dan panggul (memperkuat otot perineum) ibu untuk mempersiapkan kelahiran secara alami (Stoppard, 2008).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III yang mendapatkan prenatal yoga lebih rendah dibandingkan dengan ibu hamil primigravida trimester III yang tidak mendapatkan prenatal yoga.

Saran

Bagi ibu hamil diharapkan berperan aktif dalam melakukan olahraga secara rutin seperti prenatal yoga untuk mengurangi tingkat kecemasan. Bagi pelayanan kesehatan untuk mensosialisasikan pada ibu hamil bahwa prenatal yoga merupakan salah satu olahraga yang dapat dilakukan secara rutin.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprianawati, R.B & Sulistyorini, I.R. (2007). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Kelahiran Anak Pertama pada Masa Triwulan Ketiga. Psikologi. <http://skripsistikes.wordpress.com/2009/08/56.pdf>
- Arikunto. (2010) Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta
- Biaggi, A.,Conroy, S.,Pawlby, S.& Pariante, C. (2016) Identifying the women ar risk of antenatal anxiaety and depression: a systematic review. L Affect Disord, 191:62-77
- Curtis, K.,Weinrib, A. & Katz, J. (2012) Systematic review of yoga for pregnant women: current

- status and future directions. *Evid Based Complement Alternat Med*, 2012: 1-13
- Emilia, O. (2010). Tetap bugar dan enegik selama hamil. Jakarta: Agra media pustaka.
- Krisnadi, S. R. (2010). Sinopsis Yoga Untuk kehamilan: Sehat, Bahagia Dan Penuh Makna. <http://www.bukukita.com>. Jakarta
- Lwanga, S.K., Lemeshow S., 1991. Sample Size Determination In Health Studies. A Practical Manual. Geneva: World Health Organization (WHO), 1998. Role of the pharmacist in the health care system. Netherlands
- Rokhmah, R.N. (2010). Hubungan Meditasi Dalam Yoga Dengan Daya Tahan Terhadap Stress Pada Paguyuban Yogiswaran Surakarta. <http://etd.eprints.ums.ac.id/858/>.
- Sindhu, P. (2009). Yoga Untuk Kehamilan Sehat, Bahagia, dan Penuh Makna. Seri Bugar. Bandung: Qonita, Mizan Pustaka.
- Stoppard, M. (2008). *Conception Pregnancy and Birth: Ensiklopedia Kehamilan*. Surabaya: Erlangga
- Varney, H. (2002) Buku Saku Bidan. Jakarta.
- Varney, H., Kriebs, J.M. & Gegor, C.L. (2010) *Varney's midwifery*. Fourth edition. Jakarta: EGC.
- Zanden, J. V., Crandell, T. L. & Crandell, C. H. (2007) *Human Development*. Eight Edition. New York: Mc. Graw Hill.