

PRENATAL YOGA MENURUNKAN KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III



Eci Julianti¹, Ayudita^{2✉}, Siti Patimah³

ABSTRACT

Anxiety during childbirth is a problem that affects the physical and psychological conditions of the mother and the fetus. Yoga exercises can calm the anxiety of pregnancy. This study aims to find out the effects of prenatal yoga on the anxiety of pregnant women in the third trimester. This research method is quasy experimental with a one-group pre-test and post-test design. The research population is all pregnant women in their third trimester in the RSUD Kriopanting Payung period of November 2022 to January 2023, a total of 154 people. The large sample was 15 pregnant women according to the criteria of inclusion (third trimester pregnant mothers with mild to moderate anxiety and willing to be respondents) and exclusion (pregnant women with severe anxieties and having a history of preeclampsia, placenta previa, cervical incompetence, hypertension, and history of recurrent bleeding). Emergency measurements using the HARS questionnaire before and 4 weeks after the intervention Data analysis using paired t tests with SPSS The results of the study showed that prenatal yoga for 4 weeks influenced the decrease in pregnant women's anxiety in the third trimester ($p = 0.003$). The conclusion of the study is that prenatal yoga is one of the complementary therapies that is beneficial for reducing anxiety in pregnant women in the third trimester.

Keywords: pregnant women; anxiety; prenatal yoga

ABSTRAK

Kecemasan menghadapi persalinan merupakan masalah yang berdampak terhadap keadaan fisik dan psikis ibu maupun janin. Latihan fisik yoga dapat menenangkan rasa cemas pada kehamilan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil trimester III. Metode penelitian ini adalah *quasy experimental* dengan pendekatan *one group pre-test post-test design*. Populasi penelitian adalah semua ibu hamil trimester III di RSUD Kriopanting Payung periode November 2022 hingga Januari 2023 sebesar 154 orang. Besar sampel adalah 15 ibu hamil sesuai kriteria inklusi (ibu hamil trimester III dengan kecemasan ringan hingga sedang serta bersedia menjadi responden) dan eksklusi (ibu hamil dengan kecemasan berat dan memiliki riwayat preeklamsia, plasenta previa, inkompeten serviks, hipertensi, dan riwayat perdarahan berulang. Pengukuran kecemasan menggunakan kuesioner HARS sebelum dan 4 minggu sesudah intervensi. Analisis data menggunakan *paired t test* dengan SPSS. Hasil penelitian adalah prenatal yoga selama 4 minggu berpengaruh terhadap penurunan kecemasan ibu hamil Trimester III ($p=0.003$). Simpulan penelitian adalah prenatal yoga merupakan salah satu terapi komplementer yang bermanfaat untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Kata Kunci: ibu hamil; kecemasan; prenatal yoga

^{1,2,3}STIKES Citra Delima
Bangka Belitung

Submitted: 31 Mei 2023

Accepted: 29 Juni 2023

Published: 30 Juni 2023

Corresponding author:

Ayudita; Program Studi

Sarjana Kebidanan,

STIKES Citra Delima

Bangka Belitung

E-mail:

ayuditabel24@gmail.com

PENDAHULUAN

Kecemasan adalah perasaan takut yang muncul sebagai respons terhadap bahaya yang akan datang dan berfungsi sebagai sinyal bagi seseorang untuk bersiap menghadapi ancaman. Selama kehamilan, kecemasan yang parah dapat memengaruhi kesehatan ibu dan bayinya, serta mengurangi kemampuan ibu untuk memenuhi tanggung jawabnya. Studi menunjukkan bahwa stres selama kehamilan meningkatkan kemungkinan abortus, kelahiran prematur, cacat lahir, dan retardasi perkembangan dan pertumbuhan janin. Selain itu, stres selama kehamilan memicu pengeluaran hormon kortisol yang berlebihan sehingga meningkatkan risiko hipertensi, preeklamsia, dan berat badan lahir rendah (BBLR).^{1,2}

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sri Esthini et al. (2012) terhadap 68 ibu hamil, 94,1% mengalami kecemasan sedang, 4,4% mengalami kecemasan ringan, dan 1,5% mengalami kecemasan akut.³ Sementara itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Hidayat et al. (2014) terhadap 23 calon ibu menunjukkan bahwa 69,6% mengalami kecemasan sedang, 13,0% mengalami kecemasan tinggi, 8,7% mengalami kecemasan ringan, dan 8,7% tidak mengalami kecemasan. Persalinan pervaginam, ruptur perineum atau episiotomi, dan kematian bayi selama kehamilan adalah penyebab utama kecemasan ibu. Ada juga kekhawatiran tentang kesehatan anak, ketakutan akan nyeri persalinan, dan ketakutan akan operasi persalinan atau anestesi epidural.¹

Semua kehamilan memiliki tingkat kecemasan yang berbeda, dan trimester ketiga adalah yang paling menakutkan bagi ibu primigravida.^{4,5} Rutin berolahraga (olahraga fisik) terbukti dapat mengurangi kecemasan pada kehamilan.⁶ Salah satu latihan fisik untuk kehamilan adalah yoga. Yoga prenatal, dapat membantu perempuan merasa tidak terlalu sedih dan lebih tahan terhadap stres.⁷ Yoga memengaruhi hipotalamus untuk menghambat sekresi Corticotropin Releasing Hormone (CRH) di kelenjar hipofisis lobus anterior untuk menghambat produksi hormon adrenokortikotropik (ACTH), sehingga

menurunkan produksi hormon adrenal dan kortisol. Selain itu, ia memerintahkan lobus hipofisis anterior untuk melepaskan endorfin. Yoga akan menghambat pertumbuhan saraf simpatik, sehingga menurunkan jumlah hormon penyebab disregulasi tubuh. Sistem saraf parasimpatis mengirimkan sinyal yang mempengaruhi pelepasan katekolamin. Mekanisme ini akan berpengaruh pada penurunan detak jantung, laju pernapasan, tekanan darah, ketegangan otot, laju metabolisme, dan produksi hormon pemicu stres.⁸

Peneliti mewawancarai 10 ibu hamil untuk studi percontohan di RSUD Kriopanting Payung pada 21 Desember 2022. Temuan mengungkapkan bahwa 30% ibu hamil memiliki kecemasan tinggi, 20% memiliki kecemasan ringan, dan 50% memiliki kecemasan rendah. Meskipun ada kekhawatiran, situasinya bisa memburuk, menimbulkan ancaman yang lebih besar bagi ibu dan anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di Rumah Sakit Kriopanting Payung.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *quasy experimental* dengan pendekatan *one group pre-test post-test design*. Populasi penelitian adalah semua ibu hamil trimester III dari bulan November 2022 sampai Januari 2023 yang berjumlah 154 orang dengan teknik *purposive sampling*. Besar sampel berdasarkan rumus *Yount* yaitu jumlah populasi dibagi 10% dan didapatkan 15 ibu hamil. Kriteria inklusi yaitu ibu hamil trimester III dengan kecemasan ringan (skor HARS 14-20) atau sedang (skor HARS 21-27) yang bersedia menjadi responden penelitian dengan menandatangani *informed consent*. Sedangkan kriteria eksklusi adalah Ibu hamil trimester III yang memiliki kecemasan berat (skor HARS >28), memiliki riwayat preeklamsia, plasenta previa, inkompeten serviks, hipertensi, dan riwayat perdarahan berulang.

Penelitian ini dilaksanakan di RSUD Kriopanting Payung pada bulan Januari 2023. Kelompok intervensi sebanyak 15 ibu hamil

diberi prenatal yoga seminggu sekali selama 1 bulan oleh pakar prenatal yoga yang sudah tersertifikasi. Sedangkan kelompok kontrol sebanyak 15 ibu hamil mendapatkan antenatal care terstandar yaitu senam hamil. Pengumpulan data kecemasan pre dan post menggunakan kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) pada kedua kelompok. Analisis data menggunakan uji-t berpasangan untuk mengetahui perbedaan kecemasan setelah intervensi pada kedua kelompok. Etika penelitian ini sesuai dengan alur *informed consent* terlebih dahulu, menggunakan inisial (*anonimality*) dan adanya kerahasiaan (*confidentiality*), namun tidak terdaftar oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik responden

Karakteristik	Frekuensi n (%)
Umur (tahun)	
<20	0 (0)
20-35	15 (100)
>35	0 (0)
Pekerjaan	
Bekerja	3 (20)
Tidak bekerja	12 (80)
Paritas	
Primipara	5 (33,3)
Multipara	10 (66,7)

Sumber: Data Primer

Karakteristik responden penelitian tentang umur, pekerjaan, dan paritas dijelaskan pada tabel 1. Tabel 2 menjelaskan bahwa terdapat penurunan skor kecemasan berdasarkan HARS dari 19,60 menjadi 11,67 setelah diberikan prenatal yoga selama empat kali dalam satu bulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prenatal yoga berpengaruh signifikan dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III ($p=0,003$).

Tabel 2. Pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan

Variabel	Pre test	Post test	Nilai p^*
Kecemasan	19,60	11,67	0,003

*) *paired t test*

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa prenatal yoga yang diberikan setiap minggu selama satu bulan terbukti menurunkan kecemasan pada 15 ibu hamil ($p<0,05$, CI 95%). Hasil ini sejalan dengan penelitian Yuniza et al. (2021) bahwa prenatal yoga terbukti secara signifikan menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III.⁹ Selain itu, penelitian oleh Aryani et al. (2018) menyatakan bahwa prenatal gentle yoga terbukti berpengaruh dalam menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan.¹⁰

Selama proses penelitian, seluruh responden taat dan patuh saat pretest dan posttest. Tidak ada responden yang drop out dalam penelitian ini. Rata-rata skor kecemasan ibu hamil sebelum diberi prenatal yoga sebesar 19,60 yaitu tingkat kecemasan ringan. Selama trimester ketiga, ibu hamil mengalami banyak kecemasan, seperti khawatir tentang bagaimana kehidupan mereka dan bayinya, kapan mereka akan melahirkan, mimpi tentang perawatan dan kekhawatiran, dan hamil. Ibu akan lebih sering bermimpi tentang bayinya, tentang anak-anak, persalinan, khawatir tentang bagaimana kehilangan bayinya, dan ibu akan mulai khawatir tentang rasa sakit dan cedera fisik yang akan terjadi selama persalinan.⁹

Kecemasan dapat muncul dari perasaan ibu yang khawatir, takut, tertekan, kecewa, marah, cemas, dan bingung. Karena perasaan ini selama persalinan, ibu mungkin merasa sakit atau tidak nyaman. Selain itu, sensasi ini dapat menghambat persalinan jika berlanjut hingga persalinan selesai. Ketakutan meningkatkan produksi norepinefrin. Tekanan darah meningkat, detak jantung meningkat, pernapasan meningkat, dan kontraksi otot meningkat. Kecemasan, panik, vokalisasi bernada tinggi, kontraksi yang tertunda karena penurunan jumlah oksitosin, dan gawat janin adalah tanda-tanda bahwa ibu tidak dapat mengelola persalinan dengan baik selama persalinan.¹¹

Rata-rata skor kecemasan ibu hamil setelah pemberian yoga prenatal adalah 11,67 atau tidak cemas berdasarkan alat ukur HARS. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat

perubahan kecemasan dari ringan menjadi tidak cemas. Penelitian Aryani et al. (2018) juga menunjukkan bahwa terdapat penurunan skor kecemasan setelah diberi prenatal yoga yaitu dari 27,4 menjadi 23,1 menggunakan alat ukur kecemasan *anxiety scale for pregnant* (ASP).¹⁰ Selain itu, hasil ini konsisten dengan penelitian Ashari et al. (2019) bahwa prenatal sangat penting bagi ibu hamil trimester ketiga untuk mengurangi dan mencegah kecemasan setelah diberi intervensi sebanyak dua kali.¹² Ini sejalan dengan teori bahwa gerakan relaksasi yang ditemukan dalam gerakan prenatal yoga sangat bermanfaat untuk meningkatkan pernapasan, menurunkan adrenalin, meredakan ketegangan otot, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan aliran darah, melepaskan endorfin, mengurangi stres dan ketegangan, dan meningkatkan rasa sejahtera. tenang, nyaman, dan cocok untuk persiapan persalinan.⁸

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian yang dilakukan di RS Kriopanting Payung tentang pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan ibu hamil trimester III mengalami penurunan sebesar 7,93 sehingga membuktikan bahwa prenatal berpengaruh dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III. Prenatal yoga merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat dilakukan oleh ibu hamil sebelum trimester III sebagai langkah pencegahan kecemasan kehamilan. Bidan sebagai pendamping masa kehamilan dapat memberikan KIE tentang manfaat prenatal yoga pada ibu hamil selama kontak kehamilan.

PERSETUJUAN ETIKA

Tidak ada.

SUMBER PENDANAAN

Pendanaan penelitian ini berasal dari dana mandiri peneliti.

PERNYATAAN KONTRIBUSI PENULIS

Eci Julianti, Ayudita, dan Siti Patimah berkontribusi atas konsep, desain, definisi konten intelektual, pencarian literatur, penelitian eksperimental, pengolahan data, analisis data dan statistik, penyusunan manuskrip, edit manuskrip, review manuskrip, dan *guarantor* (penjamin).

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak ada konflik kepentingan dalam penelitian ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengapresiasi izin Rumah Sakit Kriopanting Payung dalam proses penelitian hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

1. Hidayat S. Kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan. Wiraraja Med [Internet]. 2013;3(2):67–72. Available from: <https://scholar.google.co.id/scholar>
2. Wander PL, Sitlani CM, Badon SE, Siscovick DS, Williams MA, Enquobahrie DA. Associations of early and late gestational weight gain with infant birth size. *Matern Child Health J* [Internet]. 2015 Nov 1 [cited 2023 May 27];19(11):2462. Available from: </pmc/articles/PMC4959808/>
3. Estini S. Efektivitas Yoga Pranaya Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Ke III. Program Studi Kebidanan. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Cimahi. Pros Pertem Ilm Nas Penelit Pengabd Masy (PINLITAMAS 1) Dies Natalis ke-16 STIKES Jenderal Achmad Yani Cimahi PINLITAMAS. 2012;1.
4. Maharani S, Hayati F. Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan. *J Endur Kaji Ilm Probl Kesehat*. 2020;5(1):161–7.
5. Yuniarti Y, Eliana E. Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Primigravida Dalam Menghadapi Persalinan Di Bpm Kota Bengkulu. *J Media Kesehat*. 2020;13(1):9–17.

6. Putri M. Pengaruh Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Puskesmas Rawang Pasar IV Kecamatan Rawang Panca Arga Kabupaten Asahan Tahun 2019. *Excell Midwifery J.* 2019;2(2):1-13.
7. Newham JJ, Wittkowski A, Hurley J, Aplin JD, Westwood M. Effects of antenatal yoga on maternal anxiety and depression: a randomized controlled trial. *Depress Anxiety.* 2014;31(8):631-40.
8. Pujiastuti S. Yoga untuk Kehamilan. Bandung: Qanita. 2014;
9. Yuniza Y, Tasya T, Suzanna S. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di Kecamatan Plaju. *J Keperawatan Sriwij.* 2021;8(2):78-84.
10. 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 Kesehat Tradis.* 2018;3(2):78-83.
11. Pan Y, Cai W, Cheng Q, Dong W, An T, Yan J. Association between anxiety and hypertension: a systematic review and meta-analysis of epidemiological studies. *Neuropsychiatr Dis Treat.* 2015;1121-30.
12. Ashari G, Sura Pongsibidang AM. Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Influence of Yoga Prenatal Gym to Decreasing in Anxiety of Third Trimester Pregnant Women. *J Media Kesehat Masy Indones [Internet].* 2019;15(1):55-62.