

## **Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan**

Sri Maharani\*, Fatihatul Hayati  
Program Studi D III Kebidanan, STIKes Baiturrahim, Jambi  
\*Email: [maharanibarus@gmail.com](mailto:maharanibarus@gmail.com)

**Submitted :14-08-2019, Reviewed:23-08-2019, Accepted:10-09-2019**

DOI: <http://doi.org/10.22216/jen.v5i1.4524>

### **ABSTRACT**

*Mental health including pregnancy anxiety has been proven to be reduced or eliminated through physical exercise. Physical exercises recommended is yoga because it is low cost, easy to do and very beneficial for physical fitness and psychology. Yoga in pregnancy is more effective in reducing anxiety and depression. The purpose of this study was to analyze the effect of prenatal gentle yoga on the level of anxiety pregnant women face in labor. Intervention research design with Quasi experimental one group pre-post-test design. Subjects in this study were third trimester pregnant women in the working area of Putri Ayu Public Health Center in Jambi City, were given a pre-test using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire, prenatal yoga exercises were performed 4 times for 4 consecutive weeks, then a post test was conducted. The study was conducted in the working area of the Putri Ayu Public Health Center in Jambi. The collected data will be analyzed univariate and bivariate. There is an effect of prenatal gentle yoga on the anxiety of pregnant women in facing labor with a p-value <0.001 (95% CI). There is a significant influence of prenatal gentle yoga on pregnancy anxiety in the delivery of labor.*

**Key words:** Anxiety, Yoga, pregnant women

### **ABSTRAK**

*Kesehatan mental termasuk kecemasan kehamilan terbukti dapat dikurangi atau dihilangkan melalui latihan fisik. Salah satu latihan fisik yang direkomendasikan adalah yoga karena biaya rendah, mudah untuk dilakukan dan sangat bermanfaat untuk kebugaran fisik dan psikologi. Yoga dalam kehamilan lebih efektif dalam menurunkan kecemasan dan depresi. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh prenatal gentle yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan. Desain penelitian intervensi dengan Quasi eksperimental one grup pre-post-test design. Subjek dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi, diberikan pre test menggunakan kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), latihan prenatal yoga dilakukan sebanyak 4 kali selama 4 minggu berturut-turut, selanjutnya dilakukan post test. Penelitian dilakukan di Wilayah kerja Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. Data yang terkumpul akan dianalisis secara univariat dan bivariat. Ada pengaruh prenatal gentle yoga terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan dengan p-value <0,001 (CI 95%). Prenatal gentle yoga berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan.*

**Kata kunci:** Kecemasan, Yoga, ibu hamil

### **PENDAHULUAN**

Indonesia merupakan negara di kawasan Asia yang mengalami kegagalan dalam pencapaian target penurunan AKI.

Kematian ibu tersebut disebabkan oleh perdarahan (32%), eklampsia (14%), partus lama (12%), infeksi (11%), abortus (14%), penyakit jantung (5%), dan lain-lain (12%).

Perdarahan ibu terjadi karena retensi plasenta, anemia berat, partus lama, dan lainnya. (Mariati *et al.*, 2011)

Salah satu faktor emosi atau psikologis terjadinya partus lama adalah ketakutan dan kecemasan ibu yang tidak teratasi selama melahirkan dimana 65% kejadian partus lama disebabkan karena kontraksi uterus yang tidak efisien sebagai respon terhadap kecemasan sehingga menghambat aktifitas uterus. (Dolea dan Abouzahr, 2003)

Sekitar 6% dari populasi umum mengalami gangguan cemas, *generalized anxiety disorder* (GAD) merupakan gangguan yang paling sering ditemui, terjadi pada 2 – 4% populasi. Kecemasan dan ketakutan yang dialami oleh ibu bersalin terutama primipara dapat memperpanjang durasi persalinan dan meningkatkan kejadian persalinan dengan tindakan, yaitu persalinan dengan seksio sesarea (OR 26,9 CI 95%) dan vakum ekstraksi (OR 4,5 CI 95%). Felman et al juga menemukan lebih dari 12% ibu-ibu yang pernah melahirkan mengatakan bahwa mereka mengalami cemas pada saat melahirkan dimana pengalaman tersebut merupakan saat-saat tidak menyenangkan dalam hidupnya. (Sally Pairman, Jan Pincombe, Carol Thorogood, 2015)

Kecemasan akan dirasakan berbeda selama kehamilan dan kecemasan trimester ketiga lebih tinggi dibanding trimester sebelumnya. 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. (Rubertsson *et al.*, 2014)

Kecemasan dalam kehamilan terbukti dapat dikurangi melalui latihan fisik. Salah satu latihan fisik yang direkomendasikan adalah yoga karena biaya rendah, mudah untuk dilakukan dan sangat bermanfaat untuk kebugaran fisik dan psikologi. Yoga dalam kehamilan lebih efektif dalam menurunkan kecemasan dan depresi,

karena dalam yoga selain melakukan latihan fisik ibu hamil dilengkapi dengan afirmasi positif sehingga ibu dapat menerima perubahan fisiologis selama kehamilan dan persalinan. (Einion, 2016)

Yoga antenatal adalah sebuah ilmu yang menjelaskan kaitan antara fisik, mental, dan spiritual manusia untuk mencapai kesehatan yang menyeluruh. Melakukan latihan yoga pada saat hamil, akan mempersiapkan tubuh maupun pikiran untuk siap dan tegar menghadapi masa persalinan. (Pujiastuti Sindhu, 2009)

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 endorpin. Yoga akan menghambat peningkatan saraf simpatis sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem saraf parasimpatis memberi sinyal untuk mempengaruhi pengeluaran katekolamin. Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme, dan produksi hormon penyebab kecemasan atau stres. (Vijayalakshmi *et al.*, 2004)

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan quasi eksperimen untuk mencari pengaruh atau efek perlakuan. Rancangan penelitian ini menggunakan satu kelompok subjek. Pengamatan dilakukan sebelum dan setelah perlakuan. Sampel pada penelitian ini adalah ibu dengan usia kehamilan 20 – 40 minggu dan tanpa penyulit. Instrument yang digunakan dalam pengukuran tingkat kecemasan adalah kuesioner baku *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Pada penelitian ini responden dilakukan pre-test dengan pengukuran tingkat kecemasan menggunakan kuesioner HARS, kemudian diberikan perlakuan

berupa latihan yoga prenatal, setelah itu dilakukan post-test berupa pengukuran tingkat kecemasan dengan menggunakan kuesioner HARS kembali. Pelaksanaan prenatal yoga dilakukan oleh instruktur prenatal yoga bersertifikat.

Penelitian dilakukan di Wilayah kerja Puskesmas Putri Ayu Jambi. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang mengikuti kelas ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Putri Ayu dengan jumlah 315 orang, adapun sampel diambil 10% dari jumlah populasi yaitu 32 orang.

Setelah data didapatkan dari hasil pengisian kuesioner oleh responden diolah dengan menggunakan program computer

dianalisis ke dalam dua bentuk analisis yaitu analisis univariat dan bivariat. Uji statistic yang digunakan adalah T-test tidak berpasangan. Uji ini digunakan untuk melihat ada pengaruh atau tidak antara distribusi frekuensi yang diminta dengan yang diharapkan dengan derajat kepercayaan 0,05.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang dikumpulkan dan dianalisis diperoleh hasil sebagai berikut:

### 1. Karakteristik Responden

**Tabel 1 Karakteristik Responden**

Karakteristik	Kelompok	
	Frekuensi (n=32)	Presentasi (%) (n=32)
<b>a. Usia (th)</b>		
20-35	28	87,5
36-49	4	12,5
<b>b. Pendidikan</b>		
SD	1	3,1
SMP	10	31,25
SMA/SMK	18	56,25
PT	3	9,4
<b>c. Pekerjaan</b>		
IRT	27	84,4
Honorer	1	3,1
Swasta	4	12,5
<b>d. Jumlah Anak</b>		
Belum ada	11	34,4
1	11	34,4
2	5	15,6
3	5	15,6
<b>e. Mengikuti Senam Hamil</b>		
Pernah	8	25
Tidak Pernah	24	75

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel diatas diperoleh data usia responden lebih banyak pada usia 20-35 tahun yaitu 28 responden (87,5%). Pendidikan responden paling banyak berpendidikan SMA yaitu 18 responden (56,25%). Pekerjaan responden

paling banyak adalah IRT yaitu sebanyak 27 responden (84,8%). Jumlah anak paling banyak yaitu belum ada dan 1 orang sebanyak 11 responden (34,4%). Responden paling banyak tidak pernah

mengikuti senam hamil yaitu sebanyak 24 responden (75%).

## 2. Hasil Univariat

**Tabel 2. Analisis Univariat**

Kecemasan Pretest			Kecemasan posttest		
Ringan	Sedang	Berat	Ringan	Sedang	Berat
9 (28,1%)	6 (18,8%)	17 (53,1%)	23 (71,9%)	1 (3,1%)	8 (25%)

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel diatas diperoleh data bahwa ibu hamil sebelum melakukan *prenatal gentle yoga* mengalami kecemasan berat yaitu sebanyak 17 responden (53,1%). Berdasarkan hasil penelitian pada tabel diatas diperoleh data

bahwa ibu hamil setelah melakukan prenatal gentle yoga mengalami kecemasan ringan yaitu sebanyak 23 responden (71,9%).

## 3. Analisis Univariat

**Tabel 3. Analisis Bivariat**

Kecemasan	Pre	Post	Nilai p
x(SD)	26,91 (8,6)	17,59 (8,9)	<0,001*
median	28,5	16	
rentang	11-44	2-35	

Berdasarkan hasil penelitian yang tercantum dalam table diatas didapatkan hasil bahwa rata-rata responden yang mengalami kecemasan berat terdapat pada saat pretest sebelum dilakukan prenatal gentle yoga yaitu 26,91, sedangkan kecemasan yang dialami rata-rata ibu setelah dilakukan prenatal gentle yoga saat posttest yaitu 17,59. Terdapat pengaruh yang signifikan prenatal gentle yoga terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan dengan p-value <0,001 (CI 95%).

## PEMBAHASAN

Analisis univariat dalam penelitian ini menunjukkan bahwa usia responden lebih banyak pada usia 20-35 tahun, pendidikan responden paling banyak berpendidikan SMA, pekerjaan responden paling banyak adalah IRT, jumlah anak paling banyak yaitu belum ada dan 1 orang. Responden paling banyak tidak pernah mengikuti senam hamil.

Dalam penelitian ini terdapat pengaruh yang signifikan prenatal gentle yoga terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan dengan p-value <0,001 (CI 95%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rusmita (2015) tentang Pengaruh Senam Hamil Yoga terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan di RSIA Limijati Bandung dengan jenis penelitian studi restospektif yang dilakukan terhadap 96 responden. Hasil penelitian tersebut menunjukkan terdapat pengaruh senam hamil yoga terhadap kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan dengan p-value = 0,014, CI 5%

Kecemasan pada ibu bersalin berhubungan dengan lama persalinan yang berakibat menimbulkan penyulit dalam persalinan. Salah satu penyebab terjadinya partus lama adalah respon stres, dan ini menempati urutan paling atas di antara penyebab-penyebab yang lainnya.(Hayati, Herman dan Agus, 2017)

Stres akan mengaktifkan sistem syaraf simpatis dan sistem hormon tubuh kita seperti katekolamin, epinefrin, norepinefrin, glukokortikoid, kortisol dan kortison. Sistem hipotalamus-pituitary-adrenal (HPA) merupakan bagian penting dalam sistem neuroendokrin yang berhubungan dengan terjadinya stres. Hipotalamus akan mensekresi corticotrophin releasing factor (ACTH) yang menstimulasi hipotalamus anterior untuk memproduksi glukokortikoid, terutama kortisol. Kortisol berperan dalam adaptasi tubuh terhadap stres, termasuk kecemasan. (John Hall, 2014)

Persalinan umumnya disertai dengan adanya nyeri akibat kontraksi uterus. Intensitas nyeri selama persalinan dapat mempengaruhi proses persalinan dan kesejahteraan janin. Nyeri persalinan dapat membangkitkan stres yang menimbulkan sekresi hormon seperti katekolamin dan steroid dengan akibat vasokonstriksi pembuluh darah sehingga kontraksi uterus melemah. Proses persalinan terutama kala II terjadi peningkatan kontraksi pada otot rahim yang menyebabkan menurunnya suplai darah dan oksigen yang dibutuhkan oleh otot untuk mengubah glukosa menjadi energi. (Sumarah, 2009)(Maharani, 2018)

Nyeri pada saat persalinan terutama saat kala I fase aktif dapat meningkatkan rasa cemas dan tidak nyaman pada ibu, sehingga ibu hamil perlu diajarkan bagaimana teknik mengontrol pernafasan dengan baik sehingga pasokan oksigen dalam tubuh ibu meningkat, ditandai dengan ibu menjadi lebih nyaman dan rileks. Teknik ini perlu dipelajari oleh ibu sejak masa kehamilan, sehingga dapat diterapkan di saat persalinan, salah satunya melalui teknik pernafasan perut dalam prenatal yoga. (Fitri, Nova dan Nurbaya, 2019)

Pada saat melakukan gerakan yoga, hipotalamus akan mempengaruhi sistem syaraf otonom yaitu menurunkan aktivitas syaraf simpatis dan meningkatkan aktivitas syaraf parasimpatis. Yoga akan menghambat

peningkatan syaraf simpatis sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem syaraf parasimpatis memberi sinyal untuk mempengaruhi pengeluaran katekolamin. Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme, dan produksi hormon penyebab kecemasan atau stres. (Vijayalakshmi et al., 2004)

Yoga prenatal merupakan kegiatan ibu hamil yang tidak hanya melatih fisik namun juga mengkondisikan psikologis sehingga ibu sehat dan nyaman. Penggunaan aromaterapi pada saat pelaksanaan yoga prenatal dapat membantu ibu hamil dalam relaksasi, sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan. Hal ini dikarenakan aromaterapi memiliki kandungan kimia linalyl ester yang berkhasiat menenangkan dan memberikan efek anti neuro depresif yang mampu mengendorkan dan melemaskan system kerja urat-urat syaraf dan otot yang tegang. (Sari dan Leonard, 2018)

Teknik relaksasi progresif merupakan rangkaian dalam gerakan prenatal yoga, hal ini bertujuan agar ibu hamil dapat merelaksasi diri sendiri, terutama saat menghadapi kondisi yang menyebabkan ibu stres atau cemas, seperti saat menghadapi kelahiran. Efek dari teknik relaksasi progresif dapat membuat seseorang lebih rileks dan teknik ini juga digunakan untuk mengendalikan kecemasan. (Mariyana, 2019)

Menurut peneliti penurunan tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan sebelum dan setelah dilakukan prenatal gentle yoga dipengaruhi oleh kemampuan ibu hamil dalam mengendalikan kecemasan yang didapat dari latihan prenatal yoga secara berkala, dikarenakan dalam prenatal yoga diajarkan teknik relaksasi berupa afirmasi positif dan penggunaan aromaterapi, teknik pernafasan serta latihan fisik.

## SIMPULAN

Hasil dari penelitian yang dilakukan di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi Tahun 2019. Rata-rata ibu hamil sebelum melakukan prenatal gentle yoga memiliki kecemasan berat, Rata-rata ibu hamil setelah melakukan prenatal gentle yoga memiliki kecemasan ringan dan Ada pengaruh prenatal gentle yoga terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan dengan p-value <0,001.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih Peneliti ucapkan kepada semua pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

Dolea, C. dan Abouzahr, C. (2003) "Global burden of obstructed labour in the year 2000," *Who*, (January 2000), hal. 1–17.

Einion, A. (2016) "Mindfulness and perinatal mental health: A systematic review," *Practising Midwife*. Australian College of Midwives, 19(11), hal. 32–34. doi: 10.1016/j.wombi.2015.08.006.

Fitri, L., Nova, S. dan Nurbaya, R. (2019) "Hubungan Teknik Nafas Dalam Terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif di Klinik Pratama Jambu Mawar," *Jurnal Endurance*, 4(2), hal. 419. doi: 10.22216/jen.v4i2.4122.

Hayati, F., Herman, R. B. dan Agus, M. (2017) "Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin di Puskesmas dengan di Bidan Praktik Mandiri dan Hubungannya dengan Lama Persalinan," *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(3), hal. 564–571.

John Hall (2014) *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. 12 ed. Diedit oleh M Widjajakusumah Antonia Tanzil. Singapura: Elsevier.

Maharani, S. (2018) "PENGARUH PEMBERIAN MIXED JUICE TERHADAP," *Jurnal Akademika Baiturrahim*, 7(2), hal. 114–122.

Mariati, U. et al. (2011) "Studi Kematian Ibu dan Kematian Bayi di Provinsi Sumatera Barat: Faktor Determinan dan Masalahnya," *Kesmas: National Public Health Journal*, 5(6), hal. 243. doi: 10.21109/kesmas.v5i6.119.

Mariyana, R. (2019) "Efektivitas Teknik Relaksasi Progresif Dalam Mengurangi Kesulitan Tidur Pada Remaja," *Jurnal Endurance*, 4(1), hal. 80. doi: 10.22216/jen.v4i1.3589.

Pujiastuti Sindhu (2009) *YOGA untuk Kehamilan: Sehat, Bahagia, dan Penuh Makna*. Jakarta: Qanita.

Rubertsson, C. et al. (2014) "Anxiety in early pregnancy: Prevalence and contributing factors," *Archives of Women's Mental Health*, 17(3), hal. 221–228. doi: 10.1007/s00737-013-0409-0.

Sally Pairman, Jan Pincombe, Carol Thorogood, S. T. (2015) *Midwifery: preparation for practice*. 3e ed. Australia: Chatswood, NSW: Churchill Livingstone/Elsevier, [2015]. Tersedia pada: <https://trove.nla.gov.au/work/3958097?q&versionId=210329427>.

Sari, D. dan Leonard, D. (2018) "Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wisma Cinta Kasih," *Jurnal Endurance*, 3(1), hal. 121. doi: 10.22216/jen.v3i1.2433.

Sumarah (2009) *Perawatan Ibu Bersalin: Asuhan Kebidanan pada Ibu Bersalin*. Yogyakarta: Fitramaya.

Vijayalakshmi, P. et al. (2004)  
“Modulation of stress induced by isometric handgrip test in hypertensive patients following yogic relaxation training,” *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 48(1), hal. 59–64.