

**EFEKTIVITAS PRENATAL YOGA TERHADAP
KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III MENGHADAPI
PERSALINAN DI PUSKESMAS SUKAMERINDU*****THE EFFECT OF PRENATAL YOGA ON ANXIETY IN
PREGNANT WOMEN FACING CHILDBIRTH IN THE
TRIMESTER III OF THE SUKAMERINDU HEALTH CENTER*****Desi Fitriani¹, Yulita Elvira Silviani¹, Loren Juksen²**¹Program Studi Pendidikan Profesi Bidan STIKES Tri Mandiri Sakti²Program Studi Keperawatan STIKES Tri Mandiri Sakti

Email : fitriadesy120@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan terjadi karena perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan yang dapat berdampak pada kehamilan dan persalinan, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III menghadapi persalinan di Puskesmas Sukamerindu Bengkulu. Jenis penelitian ini adalah *pre eksperimen* dengan menggunakan rancangan *one group pre-post test*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil TM III di Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu yang belum melakukan prenatal yoga sebanyak 15 orang. Teknik pengambilan sampel dengan cara teknik *total sampling*. Analisis data dalam penelitian menggunakan uji statistik uji paired samples t-tes jika data berdistribusi normal dan jika data tidak berdistribusi normal digunakan uji *Wilcoxon (Z)* dengan derajat kepercayaan 95% dengan $\alpha : 0.05$. Hasil penelitian ini yang didapatkan : Rata-rata kecemasan sebelum dilakukan prenatal yoga sebesar 16,60 dengan nilai minimum 14 dan maksimum 27. Rata-rata kecemasan ibu setelah dilakukan prenatal yoga adalah sebesar 9,47 dengan nilai minimum 5 dan maksimum 21. Terdapat Efektivitas prenatal yoga dengan kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan di Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu. Diharapkan pada pihak PMB agar dapat meningkatkan pelaksanaan senam yoga dan menganjurkan pada ibu hamil untuk selalu mengulang gerakan-gerakan yoga yang telah dipraktekkan di rumah.

Kata Kunci : ***Prenatal Yoga, Kecemasan, Ibu Hamil*****ABSTRACT**

Anxiety occurs due to deep and ongoing feelings of fear or worry which can have an impact on pregnancy and childbirth, then this study aims to determine the effect of prenatal yoga on anxiety in pregnant women facing childbirth TM III in the Sukamerindu Health Center, Bengkulu. This type of research is *pre-experimental* using a *one group pre-post test* design. The population in this study were all TM III pregnant women in the PMB N working area of Sukamerindu Health Center, Bengkulu City who had not yet done prenatal yoga, 15 people. The sampling technique is by *total sampling* technique. Data analysis in research uses the *paired samples t-test* statistical test if the data is normally distributed and if the data is not normally distributed the *Wilcoxon (Z)* test is used with a confidence level of 95% with $\alpha : 0.05$. The results of this research obtained: The average anxiety before doing prenatal yoga was 16.60 with a minimum value of 14 and a maximum of 27. The average anxiety of mothers after doing prenatal yoga was 9.47 with a minimum value of 5 and a

maximum of 21. There was an influence prenatal yoga with anxiety in pregnant women facing childbirth in the Sukamerindu Community Health Center, Bengkulu City. It is hoped that Sukamerindu Community Health Center can increase the implementation of yoga exercises and encourage pregnant women to always repeat the yoga movements that have been practiced at home.

Keywords: *Prenatal Yoga, Anxiety, Pregnant Women*

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization (WHO)* menetapkan bahwa pada tahun 2030, rasio kematian ibu global (AKI) harus diturunkan menjadi kurang dari 70 per 100.000 kelahiran hidup, dan tidak ada negara yang memiliki AKI lebih dari 140 per 100.000 kelahiran hidup. Perkiraan terbaru adalah 211 per 100.000 kelahiran hidup – tetapi meningkat menjadi rata-rata 415 di negara-negara termiskin (WHO, 2021).

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2021 cakupan persalinan di fasilitas pelayanan kesehatan tahun 2020 menunjukkan penurunan. Pada tahun 2020, dilaporkan sebanyak 4.046.521 ibu bersalin yang mendapatkan pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan di fasilitas pelayanan kesehatan sesuai standar dari 4.984.432 sasaran ibu bersalin, sehingga cakupan persalinan di fasilitas pelayanan kesehatan sebesar 81,18% (Kemenkes RI, 2021).

Rasa panik dan takut merupakan gejala dari kecemasan (Annisa & Ifdil, 2018), kecemasan adalah gangguan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas normal (Hawari, 2019). Pada ibu hamil khususnya trimester III perubahan psikologi ibu terkesan lebih kompleks dan meningkat dibandingkan

trimester sebelumnya, dan ini tidak lain dikarenakan kondisi kehamilan yang semakin membesar (Janiwarty & Pieter, 2019).

Salah satu cara untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan adalah dengan melakukan senam pranatal yoga. Yoga adalah suatu metode penyembuhan yang memberikan pengaruh positif pada kesehatan tubuh, psikologi, perasaan, dan reaksi terhadap kehidupan yang sedang kita jalani. Tujuan dari rangkaian latihan yoga untuk menciptakan keseimbangan jiwa dan raga, kekuatan tubuh, ketenangan, kedamaian, mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan. Dengan persiapan matang, ibu akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman serta tidak mengalami kecemasan (T. Maharani & Yesie, 2019).

Prenatal yoga terdiri dari beberapa komponen antara lain latihan fisik (*asana*), latihan pernafasan (*pranayama*), dan meditasi (*dhyana*). Latihan fisik pada yoga dapat meningkatkan kekuatan fisik, fleksibilitas otot dan daya tahan tubuh, serta mempengaruhi kelenjar endokrin untuk menekan pengeluaran hormon stres dan meningkatkan sekresi hormon relaksan, sehingga menimbulkan kestabilan emosi dan mengurangi efek ketegangan (Husin, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Hamdiah, 2017) menyatakan bahwa semakin sering ibu hamil mengikuti yoga maka akan semakin mengurangi tingkat kecemasan, dikarenakan pada latihan-latihan yoga dapat mengurangi kinerja hipotalamus untuk melepaskan neuropeptida yang selanjutnya akan merangsang kelenjar hipofisis untuk melepaskan ACTH (*Adrenocorticotrophic hormone*), yang kemudian menekan produksi kortisol. Dengan menurunnya kadar kortisol menyebabkan gejala kecemasan yang dirasakan menjadi berkurang.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan di Provinsi Bengkulu Tahun 2020 adalah 88% dari jumlah ibu bersalin ini artinya belum mencapai target yang ditetapkan yaitu 98%. Dan Bila dilihat menurut Kabupaten/Kota pun hanya 1 Kabupaten yang sudah mencapai target yaitu Kabupaten Rejang Lebong. Sedangkan di Kota Bengkulu hanya mencapai 94% (Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu, 2021).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tahun 2022 jumlah ibu hamil sebanyak 6.865 orang dengan jumlah ibu hamil terbanyak berada di Puskesmas Telaga Dewa sebanyak 732 orang dan terendah berada di Puskesmas Kuala Lempuing sebanyak 97 orang, sedangkan di Puskesmas Sukamerindu sebanyak 414 orang (Dinkes Kota Bengkulu, 2022).

Berdasarkan data dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil TM III di Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu yang belum melakukan prenatal yoga sebanyak 16 orang. Berdasarkan uraian tersebut, maka

peneliti tertarik untuk meneliti Efektivitas prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil Trimester III dalam menghadapi persalinan.

Rumusan masalah dalam penelitian ini “apakah ada efektivitas prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil Trimester III dalam menghadapi persalinan di wilayah kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu?”. Tujuan penelitian untuk mempelajari efektivitas prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil Trimester III dalam menghadapi persalinan di Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu.

BAHAN DAN METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre eksperimen* dengan menggunakan rancangan *one group pre-post test*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil TM III di Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu yang belum melakukan prenatal yoga sebanyak 16 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan *Total Sampling* sebanyak 16 orang. Teknik pengumpulan data dengan data primer dan data sekunder. Teknik analisis data menggunakan analisa univariat dan analisa bivariat dengan uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks*.

HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat

Analisis ini dilakukan untuk mendapatkan rata-rata kecemasan ibu hamil sebelum dan setelah dilakukan prenatal yoga di Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu. Setelah penelitian dilaksanakan maka diperoleh data sebagai berikut :

Tabel 1
Rata-Rata Kecemasan Sebelum dilakukan Prenatal Yoga di Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu

Variabel	Mean	Min	Max	Std. Deviation
Kecemasan <i>Pree-test</i>	16,60	14	27	3,460

Berdasarkan Tabel 1 di atas tampak bahwa nilai rata-rata kecemasan ebelum dilakukan prenatal yoga adalah sebesar 16,60 dengan nilai minimum 14 dan maksimum 27.

Tabel 2
Rata-Rata Kecemasan Setelah Dilakukan Prenatal Yoga di Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu

Variabel	Mean	Min	Max	Std. Deviation
Kecemasan <i>Post-test</i>	9,47	5	21	4,719

Berdasarkan Tabel 2 di atas tampak bahwa nilai rata-rata kecemasan setelah dilakukan prenatal yoga adalah sebesar 9,47 dengan nilai minimum 5 dan maksimum 21.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan di BPM

N wilayah kerja Puskesmas Sukamerindu Bengkulu. Hasil analisis data disajikan dalam bentuk tabel dan narasi sebagai berikut :

3. Uji Normalitas Data

Uji normalitas data ini dilakukan untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak dengan uji *Shapiro-Wilk* sebagai berikut:

Tabel 3
Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	P
Kecemasan <i>Pree-test</i>	0.000
Kecemasan <i>Post-test</i>	0.001

Uji Normalitas data dengan uji *Shapiro-Wilk* di atas dapat diketahui bahwa diperoleh nilai $p = 0,000$ untuk kecemasan sebelum prenatal yoga dan nilai $p = 0,001$ untuk kecemasan setelah prenatal yoga yang berarti seluruh data dengan nilai $p < 0,05$, artinya data

tersebut tidak berdistribusi normal. Karena ada salah satu data tidak berdistribusi normal sehingga tidak memenuhi syarat untuk dilakukan uji *Paired sample t-test* sehingga akan digunakan uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test*.

Tabel 4

Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Menghadapi Persalinan di Puskesmas Sukamerindu Bengkulu

Variabel	Rank	N	Mean Rank	Z	p
Kecemasan <i>Post-test</i> - Kecemasan <i>Pree-test</i>	Negatif	14	7,50	-3,316	0,001
	Positif	0	0,00		
	Ties	1			
Total		15			

Berdasarkan Tabel 4 di atas dapat diketahui nilai negatif ranks atau selisih negatif adalah 14 yang artinya 14 orang mengalami penurunan kecemasan setelah dilakukan prenatal yoga. Hasil nilai positive ranks atau selisih positif adalah 0 artinya 0 orang mengalami peningkatan kecemasan setelah dilakukan prenatal yoga. Hasil nilai ties atau kesamaan nilai adalah 1, artinya ada 1 orang dengan kecemasan yang sama antara sebelum dan setelah prenatal yoga.

Hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks* didapat nilai $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ signifikan, artinya terdapat perbedaan kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi ada efektivitas prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil Trimester III dalam menghadapi persalinan di Puskesmas Sukamerindu Bengkulu.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian dari 15 responden diperoleh nilai rata-rata kecemasan ibu

hamil sebelum dilakukan prenatal yoga adalah sebesar 16,60 yang artinya sebelum dilakukan prenatal yoga rata-rata ibu hamil mengalami kecemasan ringan dengan nilai minimum 14 yang berarti kecemasan terendah yang dialami ibu hamil adalah ringan dan maksimum 27 yang berarti kecemasan tertinggi yang dialami ibu hamil adalah sedang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Sulistiyaningsih, 2020), tentang pengaruh prenatal gentle yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III, menunjukkan bahwa tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum melakukan prenatal gentle yoga rata-rata mengalami kecemasan ringan sampai dengan sedang.

Hasil penelitian (Fauziah, 2021), tentang senam yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III, menunjukkan bahwa dari 15 responden diperoleh skor rata-rata kecemasan sebelum dilakukan senam yoga yaitu 26,00, yang berarti rata-rata kategori

kecemasan ibu hamil trimester III adalah cemas sedang.

Hasil penelitian dari 15 responden diperoleh nilai rata-rata kecemasan ibu hamil setelah dilakukan prenatal yoga adalah sebesar 9,47 yang berarti kecemasan yang dialami ibu hamil setelah dilakukan prenatal yoga dengan kategori ringan, dengan nilai minimum 5 yang berarti kecemasan terendah yang dialami ibu hamil adalah tidak mengalami kecemasan dan maksimum 21 yang berarti kecemasan tertinggi yang dialami adalah sedang. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan antara sebelum dan setelah dilakukan prenatal yoga dari rata-rata 16,60 menjadi rata-rata 9,47 atau tidak cemas setelah dilakukan prenatal yoga, artinya terjadi penurunan kecemasan sebanyak 7,13 kali.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Ginting et al., 2022), bahwa prenatal yoga memiliki efek positif untuk ibu hamil yaitu mengurangi stress, kecemasan, rasa sakit saat kehamilan, ketidaknyamanan dan mengurangi nyeri persalinan. Sindhu juga menyatakan bahwa salah satu manfaat berlatih yoga bagi kehamilan adalah dapat mengurangi kecemasan dan mempersiapkan mental sang ibu untuk menghadapi persalinan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prenatal yoga berhubungan terhadap pengurangan penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Ashari, 2019), menunjukkan bahwa Senam prenatal yoga sangat berperan penting dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil yang memasuki masa kehamilan trimester

ketiga. Setelah dilakukan intervensi sebanyak dua kali untuk setiap ibu hamil terjadi perubahan besar pada tingkat kecemasan untuk kelompok intervensi terjadi perbedaan penurunan skor rerata yang signifikan.

Hasil penelitian terdapat 14 orang mengalami penurunan kecemasan setelah dilakukan prenatal yoga. Hal tersebut terjadi karena Prenatal yoga memiliki efek positif untuk ibu hamil yaitu mengurangi stress, kecemasan, rasa sakit saat kehamilan dan ketidaknyamanan. Salah satu manfaat berlatih yoga bagi kehamilan adalah dapat mengurangi kecemasan dan mempersiapkan mental sang ibu untuk menghadapi persalinan

Hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks* didapat ada efektivitas prenatal yoga dengan kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan di Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu. Artinya prenatal yoga yang diberikan berdampak pada penurunan kecemasan ibu hamil efektivitas prenatal yoga dengan kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan di Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hamdiah, 2017), yang menyatakan bahwa semakin sering ibu hamil mengikuti yoga maka akan semakin mengurangi tingkat kecemasan, dikarenakan pada latihan-latihan yoga dapat mengurangi kinerja hipotalamus untuk melepaskan neuropeptida yang selanjutnya akan merangsang kelenjar hipofisis untuk melepaskan ACTH (*Adrenocorticotrophic hormone*), yang kemudian menekan produksi kortisol. Dengan menurunnya kadar kortisol

menyebabkan gejala kecemasan yang dirasakan menjadi berkurang.

Menurut (Husin, 2019), bahwa paada pranayama dilakukan latihan pernapasan secara perlahan dan mendalam untuk menyiapkan pernafasan saat proses persalinan, sehingga ibu tetap tenang dan suplai oksigen ke janin tetap adekuat. Selain itu latihan ini merupakan pengalihan konsentrasi ibu dari nyeri persalinan. Pada meditasi dilakukan latihan relaksasi yang mendalam untuk mencapai keadaan relaksasi yang lebih maksimal

Hasil penelitian (Yuniza, 2021), tentang pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester iii di Kecamatan Plaju, menunjukkan bahwa ada pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III di Kecamatan Plaju.

KESIMPULAN

1. Rata-rata kecemasan sebelum dilakukan prenatal yoga sebesar 16,60 dengan nilai minimum 14 dan maksimum 27.
2. Rata-rata kecemasan ibu setelah dilakukan prenatal yoga adalah sebesar 9,47 dengan nilai minimum 5 dan maksimum 21.
3. Terdapat efektivitas prenatal yoga dengan kecemasan ibu hamil Trimester III dalam menghadapi persalinan di Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu.

DAFTAR PUSTAKA

Annisa, D., & Ifdil. (2018). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor* 5.
Ashari, Gabriellyn, S. P &

Mikhrunnisai, A. (2019). Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal MKMI*, 15(1),

Astuti, D. (2019). Pengaruh pemberian terapi dzikir terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien post SC. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 10(2), 307–321.

Bolanthakodi, C., Raghunandan, C., Saili, A., Mondal, S., & Saxena, P. (2018). Prenatal Yoga: Effects on Alleviation of Labor Pain and Birth. *J Altern Complement Med.*, 24(12), Outcomes. 1181-1188. doi: 10.1089/acm.2018.00.

Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu. (2021). *Profil Kesehatan Provinsi Bengkulu*. Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu.

Dinkes Kota Bengkulu. (2022). *Profil Kesehatan Kota Bengkulu*. Dinas Kesehatan Kota Bengkulu.

Ginting, S. S. T., Tarigan, I., Sinaga, R., Damanik, N., Magdalena, M., & Purnama, D. (2022). Hubungan Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil. *INDONESIAN HEALTH ISSUE Hubungan*, 1(1), 138–145.

Gunawan, A. D., Novia Fransiska Ngo, & Nur Khoma Fatmawati. (2020). Hubungan Prenatal Yoga Dengan Tingkat Kecemasan Dan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Kebidanan Mutiara Mahakam*, 8(1), 8–20. <https://doi.org/10.36998/jkmm.v8i1.67>

Hamdiah, Suwondo, A., Hardjanti, T., Soejoenes, A., & Anwar, M. (2017). (2017). Effect of Prenatal



- Yoga on Anxiety, Blood Pressure, and Fetal Heart Rate in Primigravida Mothers. *Belitung Nursing Journal*.
- Hartasih, A., Mastryagung, G., & Nuryanto, I. (2018). Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Yang Melakukan Dengan Yang Tidak Melakukan Prenatal Yoga Di Klinik Bumi Sehat. *Skripsi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bali*.
- Kemkes RI. (2021). *Laporan Kerja Kementrian Kesehatan*. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Maharani, S., & Hayati, F. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan. *Jurnal Endurance*, 5(1), 161. <https://doi.org/10.22216/jen.v5i1.4524>
- Ningsih, S. A., Afrika, E., & Riski, M. (2022). Hubungan Prenatal Yoga, Nyeri Punggung dan Kualitas Tidur terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 22(2), 775. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v22i2.1858>
- Riawati, M. S., Budihastuti, U. R., & Prasetya, H. (2021). The Effect of Prenatal Yoga on Birth Labor Duration and Pain: A Meta Analysis. *J Matern Child Health*, 6(3), 327–337. doi: 10.26911/thejmch.-2021.06.03.0.
- WHO. (2021). *New global targets to prevent maternal deaths: Access to a 'continuum of care' needed, before, during and after pregnancy and childbirth*. World Health Organization. <https://www.who.int/news/item/05-10-2021-new-global-targets-to-prevent-maternal-deaths>