

**PENGARUH YOGA TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL
TRIMESTER II DAN III
DI PMB. RUFINA SANTOSO SURAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



DISUSUN OLEH :

**RUFINA ESIEN
NIM. AB211072**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA
SURAKARTA
2023**

**Program Studi Kebidanan Program Sarjana
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Kusuma Husada Surakarta
2023**

**Pengaruh Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester II Dan III
Di PMB. Rufina Santoso Surakarta**

¹⁾Rufina Esien ²⁾Rahajeng Putriningrum

¹⁾Mahasiswa Prodi Sarjana Kebidanan Universitas Kusuma Husada Surakarta
rufinaesien64@gmail.com

²⁾Dosen Pengajar Universitas Kusuma Husada Surakarta

Abstrak

Masa kehamilan merupakan masa yang rentang terjadinya gangguan psikologi pada ibu. Perubahan fisik emosional, dan mental dapat membuat wanita menjadi stres karena tidak lagi memegang kendali atas tubuhnya dan merasa khawatir dan takut karena tidak tahu apa yang akan terjadi pada dirinya. Kecemasan pada kehamilan merupakan reaksi emosional yang terjadi pada ibu hamil terkait dengan kekhawatiran ibu dengan kesejahteraan diri dan janinnya, keberlangsungan kehamilan, persalinan, masa setelah persalinan dan ketika telah berperan menjadi ibu. Kecemasan ibu hamil terdiri dari 3 (tiga) diantaranya memikirkan tentang perhatian tentang penampilan, rasa takut melahirkan, dan takut melahirkan anak cacat fisik atau mental. Prenatal yoga adalah suatu olahraga yang diperuntukan oleh ibu hamil, yang bermanfaat untuk mengurangi kecemasan dan memberikan rasa nyaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap kecemasan yang dialami oleh ibu hamil trimester II dan III di PMB. Rufina Santoso.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *Quasi Experiment Design* dengan rancangan penelitian adalah *one group pretest posttest*. Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik *totally sampling* dalam penelitian maka sampel dalam penelitian ini di ambil sesuai dengan karakteristik yang memenuhi kriteria yaitu ibu hamil trimester II dan III yang mengikuti yoga selama ≥ 8 kali pertemuan. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai *P value* sebesar 0,001 ($< 0,005$) yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara yoga terhadap kecemasan yang di alami ibu hamil trimester II dan III.

Kata Kunci : Kecemasan, Ibu Hamil, Yoga Ibu Hamil

*Bachelor of Midwifery Study Program
Faculty Of Health Sciences
Kusuma Husada University Surakarta
2023*

The Effect Of Yoga On Anxiety Of Pregnant Women In The II And III Trimesters

In PMB. Rufina Santoso Surakarta

¹⁾Rufina Esien ²⁾Rahajeng Putriningrum

¹⁾ Students Bachelor of Midwifery Study Program at Kusuma Husada University, Surakarta
rufinaesien64@gmail.com

²⁾ Lecturer at Kusuma Husada University, Surakarta

Abstract

The gestation period is a period that ranges from psychological disorders in the mother. Physical, emotional, and mental changes can make a woman stressed because she is no longer in control of her body and feels worried and afraid because she does not know what will happen to her. Anxiety in pregnancy is an emotional reaction that occurs in pregnant women related to the mother's concern with the well-being of herself and her fetus, the continuity of pregnancy, childbirth, the period after delivery and when it has played the role of mother. The anxiety of pregnant women consists of 3 (three) of them thinking about attention about appearance, rasa fear of giving birth, and fear of giving birth to a child with physical disabilities or mental. Prenatal yoga is an exercise intended by pregnant women, which is useful for reducing anxiety and providing a sense of comfort. This study aims to determine the effect of yoga on anxiety experienced by pregnant women in the II and III trimesters in PMB. Rufina Santoso.

This research is a quantitative research with a Quasi Experiment Design research design with the research design is one group pretest posttest. In this study, peneliti used the totally sampling technique in the study, so the sampel in this study was taken according to the characteristics that met the criteria, namely pregnant women in the II and III trimesters who participated in yoga for ≥ 8 meetings. Data analysis using the Wilcoxon test.

The results of this study showed that the results of statistical tests using the Wilcoxon test showed a P value of 0.001 (< 0.005) which means that H_0 was rejected and H_a was accepted so that it can be concluded that there is an influence between yoga on anxiety experienced by pregnant women in the II and III trimesters.

Keywords : Anxiety, Pregnant Women, Yoga for Pregnant Women

PENDAHULUAN

Masa kehamilan, persalinan, dan postpartum merupakan masa yang rentang dengan adanya gangguan psikologi pada ibu, baik saat pandemi maupun tidak. Selain faktor kerentanan terhadap penularan virus, kondisi kesehatan mental ini dapat diperburuk oleh kurangnya dukungan keluarga secara langsung dan dukungan sosial selama kehamilan, persalinan, dan periode postpartum sehingga menimbulkan kecemasan (Bender et al., 2020). Perubahan fisiologis dan psikologis terjadi selama proses kehamilan. Perubahan fisik emosional, dan mental dapat membuat wanita menjadi stres hanya karena tidak lagi memegang kendali atas tubuhnya dan merasa khawatir dan takut karena tidak tahu apa yang akan terjadi pada dirinya. Kecemasan adalah rasa takut dan khawatir yang biasa terjadi pada ibu hamil yang akan menghadapi kelahiran (Bingan, 2019).

Kecemasan adalah perasaan khawatir, gugup, atau gelisah tentang sesuatu dengan hasil yang tidak pasti dan dapat mengiringi, memengaruhi, atau menyebabkan depresi (Kajdy et al., 2020). Kecemasan pada kehamilan merupakan reaksi emosional yang terjadi pada ibu hamil terkait dengan kekhawatiran ibu dengan kesejahteraan diri dan janinnya, keberlangsungan kehamilan, persalinan, masa setelah persalinan dan ketika telah berperan menjadi ibu. Menurut Siregar (2021), prevalensi gangguan kecemasan selama kehamilan, di negara maju 10% dan di negara berkembang 25%, di Indonesia sendiri angka kejadian kecemasan pada kehamilan berkisar 28,7%.

Tingkat kecemasan pada ibu hamil dapat diminimalisir menggunakan tindakan nonfarmakologi. Salah satu teknik non farmakologi untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil selain mudah di peragakan juga dapat dilakukan dirumah yaitu prenatal yoga. Prenatal yoga adalah suatu olahraga yang diperuntukan oleh ibu hamil, yang bermanfaat untuk mengurangi kecemasan dan memberikan rasa nyaman (Mulyati dan Zafariana, 2018; Yuniza, Tasya dan Suzana, 2021). Pada latihan prenatal yoga akan mendapatkan manfaat selama kehamilan yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran anak secara alami dan sehat. Senam hamil yoga selama kehamilan dapat meningkatkan berat lahir dan mengurangi kejadian prematur dan komplikasi persalinan (Rusmita, 2015).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan dengan 10 ibu hamil di PMB. Rufina Santoso, dengan wawancaraa didapatkan ada 10 (100%) ibu hamil yang mengalami kecemasan pada kehamilannya. Kecemasan yang dialami ibu hamil meliputi takut menghadapi proses persalinan sebanyak 5 orang (50%), khawatir jika anaknya memiliki kecacatan sebanyak 2 orang (20%), takut jika tidak dapat melahirkan secara normal sebanyak 2 orang (20%) dan khawatir dengan mahal nya biaya persalinan sebanyak 1 orang (10%).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *Quasi Experiment Design* dengan rancangan penelitian

adalah *one group pretest posttest*. Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS).

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil pada Trimester II dan III di PMB. Rufina Santoso. Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik *totally sampling* dalam penelitian maka sampel dalam penelitian ini di ambil sesuai dengan karakteristik yang memenuhi kriteria yaitu ibu hamil trimester II dan III yang mengikuti yoga selama ≥ 8 kali pertemuan sebanyak 15 orang.

Uji yang digunakan pada penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon* karena penelitian ini akan menghasilkan dua data yakni *pretest* dan *posttest* pada proses perhitungan di bantu oleh program SPSS pada komputer dengan nilai *Sig.* (*2-tailde*) $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Presentase
Usia		
20-35 Tahun	15	80
> 35 Tahun	3	20
Total	15	100
Pendidikan		
SMA/ SMK	10	66.7
Perguruan Tinggi	5	33.3
Total	15	100
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	7	46.7
Bekerja	8	53.3
Total	15	100
Paritas		
Primipara	8	53.3
Multipara	7	46.7
Total	15	100

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Berdasarkan hasil analisis karakteristik responden penelitian berdasarkan Umur didapatkan hasil bahwa sebanyak 20 orang responden (80%) berusia di antara 20 – 35 tahun dan 3 orang responden (20%) berusia > 35 tahun. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berusia diantara 20 – 35 tahun.

Usia yang lebih dewasa mempengaruhi seseorang dalam tingkat kemampuan dan kematangan dalam berfikir serta menerima informasi akan lebih baik jika di bandingkan dengan usia yang lebih muda. Semakin bertambah usia maka akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin baik (Yeni, 2015; Suwaryo and Yuwono, 2017). Menurut J. M. Seno Adjie untuk umur yang dianggap paling aman menjalani kehamilan dan persalinan adalah >20 dan <35 tahun. Di rentang usia ini kondisi fisik wanita dalam keadaan prima. Rahim sudah mampu memberi perlindungan, mental pun siap untuk merawat dan menjaga kehamilannya secara hati-hati. Kehamilan di umur kurang dari 20 tahun bisa menimbulkan masalah, karena kondisi fisik belum 100 % siap (Heriani, 2016).

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Berdasarkan hasil analisis karakteristik responden penelitian berdasarkan Pendidikan didapatkan hasil bahwa sebanyak 10 orang responden (66.7%) lulusan SMA dan 5 orang

responden (33.3%) lulusan perguruan tinggi. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan mayoritas responden memiliki Pendidikan terakhir setara SMA/SMK.

Tingkat pendidikan seseorang turut menentukan mudah tidaknya menyerap dan memahami pengetahuan tentang proses persalinan yang mereka peroleh, dengan demikian semakin bertambahnya usia kehamilan mendekati proses persalinan ibu dapat mempersiapkan psikologi yang matang sehingga dapat mengurangi beban pikiran ibu. Semakin tinggi pendidikan seseorang, maka akan semakin berkualitas pengetahuannya dan semakin matang intelektualnya. Mereka cenderung lebih memperhatikan kesehatan dirinya dan keluarganya (Rinata dan Andayani, 2018).

c. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Berdasarkan hasil analisis karakteristik responden penelitian berdasarkan Pekerjaan didapatkan hasil bahwa sebanyak 7 orang responden (46.7%) sebagai ibu rumah tangga atau tidak bekerja dan terdapat 8 orang responden (53.3%) sebagai ibu bekerja. Sehingga dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden penelitian adalah ibu bekerja.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sangkoy (2020) yaitu didapatkan bahwa ibu hamil yang hanya berdiam diri dirumah akan merasakan kecemasan, hal ini disebabkan karena ibu hamil yang hanya dirumah saja tidak memiliki kesibukan sehingga potensi

untuk mengalami kecemasan akan lebih besar. Seorang ibu hamil yang memiliki pekerjaan akan bisa dengan mudah untuk mengalihkan perasaan cemas. Ibu hamil yang aktif dalam bekerja akan memiliki pengalaman dan berinteraksi dengan banyak orang sehingga memungkinkan mendapatkan banyak informasi yang berpengaruh pada cara pandang dalam menerima dan mengatasi kecemasan (Maki, Pali, & Opod, 2018).

d. Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas

Berdasarkan hasil analisis karakteristik responden penelitian berdasarkan paritas didapatkan bahwa terdapat 8 orang responden (53.3%) primipara dan 7 orang responden (46.7%) multipara. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden penelitian adalah ibu primipara.

Status paritas berpengaruh akan kesehatan jiwa ibu hamil dimana ibu hamil pada paritas primigravida akan mengalami kecemasan dibandingkan dengan ibu hamil dengan status paritas multigravida (Ike, Putri dan Fujiana, 2021). Dalam penelitian Rinata & Andayani (2018) mengatakan bahwa pada paritas primigravida seorang ibu belum pernah mendapatkan pengalaman dalam kehamilan sebaliknya ibu hamil yang termasuk kategori paritas multigravida akan memiliki gambaran atau pengalaman terhadap kehamilan kemungkinan untuk mengalami kecemasan sangat kecil.

2. Pengaruh Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester II dan III Sebelum dan Sesudah

Tabel 2
Pengaruh Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Perlakuan

Tingkat Kecemasan	Sebelum		Sesudah	
	F	%	F	%
Tidak Cemas	2	13.3	8	53.3
Cemas Ringan	4	26.7	5	33.3
Cemas Sedang	6	40.0	2	13.3
Cemas Berat	3	20.0	0	0
Total	15	100.0	15	100.0

Kecemasan Ibu Hamil Trimester II Dan III sebelum dilakukannya yoga ibu hamil didapatkan bahwa responden yang tidak mengalami kecemasan sebanyak 2 orang (13.3%), kecemasan ringan 4 orang (26.7%), kecemasan sedang 6 orang (40%) dan kecemasan berat 3 orang (20%). Sedangkan setelah dilakukan yoga ibu hamil didapatkan hasil responden yang tidak mengalami kecemasan sebanyak 8 orang (53.3%), kecemasan ringan 5 orang (33.3%), kecemasan sedang 2 orang (13.3%) dan tidak didapatkan responden dengan kecemasan berat. Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan yang di alami ibu hamil sebelum dan sesudah mengikuti pertemuan yoga ibu hamil.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulansari (2021) menunjukkan bahwa menunjukkan nilai signifikansi p (0,000) yang berarti $p < 0,05$ itu H1 diterima yang artinya ada pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil trimester II dan III di Wilayah Kerja Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya. Menurut Wulansari, enurunan kecemasan ibu hamil yang memiliki tingkat kecemasan sedang

menjadi ringan dan kecemasan ringan menjadi tidak ada kecemasan dikarenakan gerakan-gerakan prenatal yoga yang membawa energi positif untuk menyatukan setiap gerakan-gerakannya, sehingga tubuh lebih terasa nyaman dan rilex. (Wulansari, 2021).

Hasil penelitian ini juga di dukung oleh Fauziah dkk (2021) ada perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga dimana nilai p (p -value) sebesar 0,000 ($\alpha=0,05$). Yoga selama kehamilan dapat bermanfaat sebagai mempertahankan kesehatan fisik dan emosi. Seorang ibu hamil dalam melakukan latihan dengan teratur yaitu 3 kali setiap minggu selama 10 minggu kehamilan, menyebabkan elastisitas dankekuatan pada ligament panggul, otot kaki dan pinggul sehingga dapat mengurangi rasa nyeri pada saat persalinan sampai bayi lahir, serta dapat meningkatkan kenyamanan ibu pada saat 2 jam pasca salin serta dapat mengurangi resiko persalinan lama (Husin dalam Fauziah, 2021).

3. Pengaruh Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester II dan III

Tabel 3
Pengaruh Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester II dan III

Variabel	<i>P Value</i> <i>Uji Wilcoxon</i>
<i>Pretest – Posttest Kuisisioner HARS</i>	.001

Hasil penelitian yang telah dilakukan tentang Pengaruh Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester II dan III di dapatkan hasil uji statistik menggunakan *uji Wilcoxon* menunjukkan

nilai *P value* sebesar 0,001 ($< 0,005$) yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara yoga terhadap kecemasan yang di alami ibu hamil trimester II dan III. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sulistianingsih dan Rofika (2020) dimana penelitian menunjukkan bahwa *Pvalue* $0,000 < 0.05$ yang berarti bahwa ada pengaruh prenatal *gentle yoga* terhadap tingkat penurunan kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi proses persalinan. Penelitian ini menunjukkan bahwa prenatal *gentle yoga* dapat membantu ibu hamil dalam mengatasi keluhan selama trimester kehamilan, karena calon ibu lebih menjadi introspektif dan mulai banyak memikirkan dan mencemaskan proses persalinan, kelahiran, serta bayinya.

KESIMPULAN

Kecemasan Ibu Hamil Trimester II dan III di dapatkan hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai *P value* sebesar 0,001 ($< 0,005$) yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara yoga terhadap kecemasan yang di alami ibu hamil trimester II dan III.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji Bayu, P.M. (2018). Senam Hamil Berpengaruh Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Primigravida Trimester III Di Desa Ngemplak, Mojosongo, Surakarta. *Working Paper*. STIKES 'Aisyiyah Surakarta.
- Amalia, R., Rusmini, R., & Yuliani, D. R. (2020). Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida Trimester III. *Jurnal sains kebidanan*, 2(1), 29-34.
- Bingan, E. C. S. (2019). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 466.
- Donsu, Jenita Doli Tine. (2017). Psikologi Keperawatan. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Heriani, H. (2016). Kecemasan dalam Menjelang Persalinan Ditinjau Dari Paritas, Usia dan Tingkat Pendidikan. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), Hal-01.
- Ike, I., Putri, T. H., & Fujiana, F. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dalam Melakukan Kunjungan Antenatal Care (ANC) Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kelurahan Sagatani. *Jurnal ProNers*, 6(1).
- Lestari, P. P., Aulia, F., & Suryati, S. (2021). Penanganan Ketidaknyamanan Kehamilan Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara (JPMN)*, 1(2), 1-6.
- Maharani, S., & Hayati, F. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 5(1), 161-167.
- Mulyati, I., & Zafariyana, W. (2018). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Primigravida Trimester Iii Di Jamsin Mq Medika Kota Bandung Tahun 2018. Prosiding Pertemuan Ilmiah Nasional Penelitian & Pengabdian Masyarakat (PINLITAMAS 1), 1(1), 424– 431.
- Rinata, E., & Andayani, G. A. (2018). Karakteristik ibu (usia, paritas, pendidikan) dan dukungan keluarga dengan kecemasan ibu hamil trimester III. *Medisains*, 16(1), 14-20.
- Rozikhan, R., & Saptarinah, T. (2021). Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Dengan Multigravida Di Era Pandemi Covid-19 Di Wilayah Kabupaten Kendal. *Midwifery Care Journal*, 2(1), 15-20.

- Fauziah, N. A., Komalasari, K., Primadevi, I., & Farokah, A. (2021). Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6, 171-174.
- Rusmita, E. (2015). Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Persalinan Di Rsia Limijati Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, III(2), 80–86.
- Situmorang, R. B., Rossita, T., & Rahmawati, D. T. (2020, October). Hubungan Umur Dan Pendidikan Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Kabupaten Mukomuko Provinsi Bengkulu. In *Seminar Nasional Multi Disiplin Ilmu Universitas Asahan*.
- Soekidjo, N. (2018) Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sugiyono (2018) Metode Penelitian Kuantitatif. Edited by Setiyawami. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiyaningsih, S. H., & Rofika, A. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 34-45.
- Wulansari, D. P. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester II Dan III Di Wilayah Kerja Puskesmas Kahuripan Tahun 2020. *Journal of Midwifery Information (JoMI) Volume, 1(2)*.
- Yulinda, Y., Purwaningsih, D., & Sudarta, C. M. Yuniarti dan Eliana. 2020. Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Primigravida Dalam Menghadapi Persalinan di BPM Kota Bengkulu. *Jurnal Media Kesehatan*, Volume 13 Nomor 1, Juni 2020, hlm. 09-17
- Yuniza, Tasya dan Suzanna. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Kecamatan Plaju. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 8 (2).