

Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Tingkat kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Hj. A. Nani Nurcahyani Kota Makassar

Nurul Ainul Yaqin Natsir, Afriani, Maria Sonda, Agustina Ningsi, Sitti Mukarramah

Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Makassar

*Corresponding author: afriani@poltekkes-mks.ac.id

Info Artikel: Diterima bulan Agustus 2024 ; Disetujui bulan Desember 2024 ; Publikasi bulan Desember 2024

ABSTRACT

The causes of anxiety in pregnant women, especially in the third trimester, are fear of death, feelings of guilt, fear that the baby will be born with defects, pain, anxiety, preparation for becoming parents, family finances, and the birth process due to previous bad birth experiences. The level of anxiety in third trimester pregnant women can be minimized by doing prenatal yoga. The aim of prenatal yoga is to prepare pregnant women physically, mentally and spiritually. The positive effects of prenatal yoga for pregnant women are, reducing stress, anxiety, pain during pregnancy, discomfort, and reducing labor pain. The aim of this research is to determine the effectiveness of prenatal yoga on the anxiety level of pregnant women in the third trimester. The type of research used is *pre eksperiment by design one group pretest posttest design*. The sampling technique used is *purposive sampling*. The sample in this study was 34 pregnant women who were physically and mentally healthy. Data analysis carried out in this research was in the form of *univariate and bivariate analysis*. The research results showed that there was a significant effectiveness of $0.000 < (p=0.05)$, proving that there was effectiveness between prenatal yoga on the anxiety level of pregnant women in the third trimester. From the results of this research, it can be concluded that there is the effectiveness of prenatal yoga on the anxiety level of pregnant women in the third trimester at TPMB Hj. A. Nani Nurcahyani.

Keywords : Anxiety; Prenatal gentle yoga; Pregnant women

ABSTRAK

Penyebab kecemasan pada ibu hamil terutama pada trimester III karena takut mati, perasaan bersalah, takut bayinya lahir cacat, rasa nyeri, gelisah, persiapan menjadi orang tua, keuangan keluarga, dan proses persalinan karena pengalaman persalinan yang buruk sebelumnya. Tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dapat diminimalisir dengan melakukan prenatal yoga. Tujuan dari prenatal yoga untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual. Efek positif dari *prenatal* yoga untuk ibu hamil yaitu, mengurangi stress, kecemasan, rasa sakit saat kehamilan, ketidaknyamanan, dan mengurangi nyeri persalinan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui efektivitas prenatal yoga terhadap Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Jenis penelitian yang digunakan yaitu *pre eksperiment* dengan rancangan *one group pretest posttest design*. Teknik *sampling* yang digunakan sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 34 ibu hamil yang sehat jasmani dan rohani. Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan uji *Paired T-test*. Hasil penelitian terdapat adanya efektivitas yang signifikan $0.000 < (p=0.05)$, membuktikan bahwa adanya efektivitas antara prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya efektivitas prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di TPMB Hj. A. Nani Nurcahyani.

Kata kunci : Kecemasan; Prenatal Yoga; Wanita hamil

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses alamiah dan fisiologis. Setiap wanita yang memiliki organ reproduksi sehat dan mengalami menstruasi, serta melakukan hubungan seksual dengan seorang pria yang organ reproduksinya sehat, sehingga sangat besar kemungkinan akan mengalami kehamilan. Selama kehamilan akan terjadi perubahan perubahan fisiologis maupun psikologis (Nelly, 2021).

Penyebab kecemasan pada ibu hamil terutama pada trimester III karena takut mati, perasaan bersalah, takut bayinya lahir cacat, rasa nyeri, gelisah, persiapan menjadi orang tua, keuangan keluarga, dan proses persalinan karena pengalaman persalinan yang buruk sebelumnya. Rasa cemas tersebut tidak hanya terjadi pada kehamilan primigravida, tetapi juga multigravida, walaupun telah mempunyai pengalaman tetapi rasa cemas akan muncul.

Hasil penelitian (Ashari dkk, 2019) prenatal yoga sangat berperan penting dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil yang memasuki masa kehamilan trimester III. Penelitian ini membuktikan bahwa pada awal penelitian banyak ibu hamil mengalami kecemasan sedang yaitu 50% pada kelompok intervensi dan 40% pada kelompok kontrol. Setelah dilakukan intervensi sebanyak 2 kali untuk setiap ibu hamil menggunakan kuesioner terjadi perubahan besar pada tingkat kecemasan untuk kelompok intervensi terjadi perbedaan penurunan skor rata-rata yang signifikan ($p=0,000$) sedangkan untuk kelompok kontrol perbedaan skor rata-rata tidak signifikan ($p=0.162$).

Jika rasa cemas ibu hamil berlebihan dapat berdampak buruk seperti gangguan tidur, stress, depresi, kurang konsentrasi dalam beraktivitas, gangguan memori, gampang marah sehingga memicu terjadinya rangsangan kontraksi rahim. Keadaan tersebut dapat meningkatkan tekanan darah, meningkatnya kejadian preeklampsia, kelahiran premature (kelahiran kurang dari usia kehamilan 37 minggu), dan mengakibatkan bayi BBLR (berat badan lahir rendah) (Eka Mustika, 2021).

Data *World Health Organization* menunjukkan bahwa prevalensi ibu hamil yang mengalami kecemasan selama kehamilan 10%, dan meningkat menjadi 13% ketika menjelang persalinan (*World Health Organization*, 2023). Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi ibu hamil yang mengalami kecemasan sekitar 43,3% dan yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan sekitar 48,7% (*Kemendes RI*, 2022).

Tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dapat diminimalisir dengan melakukan prenatal yoga dan senam ibu hamil yang telah diprogramkan oleh pemerintah pada kelas ibu hamil. Tujuan dari prenatal yoga untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual. Efek positif dari *prenatal* yoga untuk ibu hamil yaitu, mengurangi stress, kecemasan, rasa sakit saat kehamilan, ketidaknyamanan, dan mengurangi nyeri persalinan (*Pratigny*, 2020). Cakupan Puskesmas sebanyak 77,91% yang mengadakan kelas ibu hamil, setidaknya 50% di desa atau kelurahan (*Dinas Kesehatan Pemerintah Kota Makassar*, 2022). Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui efektivitas prenatal yoga terhadap Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.

MATERI DAN METODE

Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian *pre eksperiment* dengan desain *one group pretest posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil di TPMB Hj. A. Nani Nurcahyani. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah ibu hamil dengan kriteria usia kehamilan 28-37 minggu tanpa penyulit dan tidak sedang memiliki masalah keluarga. Penentuan dan jumlah sampel dihitung menggunakan rumus Lemeshow dan didapatkan hasil sebanyak 34 responden. Variabel independen dalam penelitian ini yaitu Prenatal Yoga dan Ibu Hamil Trimester III sebagai variabel dependen.

Teknik pengumpulan data dilakukan pada saat ibu hamil datang mendaftarkan dirinya untuk mengikuti kelas prenatal yoga dengan mengisi kuesioner yang telah disediakan oleh peneliti. Instrument yang digunakan dalam pengukuran tingkat kecemasan adalah kuesioner baku Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Setelah data didapatkan dari hasil pengisian kuesioner oleh responden diolah dengan menggunakan analisis univariat dan bivariat. Uji statistic yang digunakan yaitu *paired T-test* untuk melihat adanya efektivitas atau tidak adanya efektivitas.

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik penelitian kesehatan dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Kemenkes Makassar Nomor : 0376/M/KEPK-PTKMS/III/2024.

HASIL

Berdasarkan data yang dikumpulkan dan dianalisis diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Kategori Responden	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Umur Ibu		
- <20 Tahun	0	0.0
- 20-35 Tahun	34	100.0
- >35 Tahun	0	0.0
Jumlah	34	100.0
Status Pernikahan		
- Kawin	34	100.0
- Cerai Hidup	0	0.0
- Cerai Meninggal	0	0.0
Jumlah	34	100.0
Pendidikan		
- SD – SMP	4	11.8
- SMA	15	44.1
- Perguruan Tinggi	15	44.1
Jumlah	34	100.0

Kategori Responden	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Pekerjaan		
- IRT	13	38.2
- PNS	6	17.6
- Swasta	10	29.5
- Lainnya	5	14.7
Jumlah	34	100.0
Pendapatan Bulanan Keluarga		
- <Rp 2.500.000	0	0.0
- >Rp 2.500.000	34	100.0
Jumlah	34	100.0
Frekuensi Prenatal Yoga		
- <8x	0	0.0
- >8x	34	100.0
Jumlah	34	100.0

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan Tabel 1 dari total responden keseluruhan memiliki usia pada kategori produktif yaitu 20-35 tahun dan memiliki status pernikahan kawin. Responden dengan pendidikan menengah dan tinggi masing-masing sebanyak 15 orang atau sebesar 44.1%. Responden yang memiliki pekerjaan sebanyak 61.8% dan penghasilan bulanan keluarga responden semuanya >Rp 2.500.000. Dari seluruh total responden semuanya tercatat rutin mengikuti prenatal yoga 8 kali.

2. Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk menggambarkan karakteristik dari setiap variabel tanpa menjelaskan hubungan pengaruh ataupun sebab akibat yang disajikan sebagai berikut :

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Variabel *Pretest* dan *Posttest* Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III

Tingkat Kecemasan	Pretest		Posttest	
	F	(%)	F	(%)
Kecemasan Rendah	10	29.4	0	0.0
Kecemasan Sedang	19	55.9	0	0.0
Kecemasan Berat	5	14.7	0	0.0
Kecemasan Berat Sekali	0	0.0	0	0.0
Tidak Ada Kecemasan	0	0.0	34	100.0
Jumlah	34	100.0	34	100.0

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan Tabel 2 di atas dapat dilihat adanya penurunan tingkat kecemasan pada responden setelah mendapatkan intervensi dengan mengikuti kelas *prenatal* yoga. Hal ini ditunjukkan oleh hasil *pretest* dan *posttest*. Sebelum responden mendapatkan intervensi mayoritas dengan tingkat kecemasan sedang sebanyak 19 responden atau sebesar 55.9% dan setelah mendapatkan intervensi tingkat kecemasan responden menurun menjadi seluruh responden tidak ada kecemasan.

3. Analisis Bivariat

Analisis ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan rata-rata dua kelompok yang sama sebelum dan setelah diberikan intervensi dengan mengikuti kelas prenatal yoga. Setelah dilakukan uji normalitas menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* didapatkan hasil bahwa nilai signifikansi kelompok *pretest* 0.165 ($P > 0.05$) dan nilai signifikansi kelompok *posttest* 0.137 ($P > 0.05$) membuktikan data terdistribusi normal. Sehingga uji statistik yang digunakan adalah Uji *Paired T-test* yang diuraikan sebagai berikut:

Tabel 3 Efektivitas *Prenatal Yoga* Terhadap Tingkat kecemasan

Ranks	N	Mean	t	P
<i>Negative Ranks (Posttest>Pretest)</i>	0			
<i>Positive Ranks (Posttest<Pretest)</i>	34	14.559	17.346	0.000
<i>Ties (Posttest=Pretest)</i>	0			
Jumlah	34			

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan Tabel 5.5 di atas hasil analisis bivariat menggunakan uji *Paired T-test* diperoleh *positive ranks* signifikan 0.000 kurang dari taraf signifikan (p) = 0.05, maka H_0 ditolak. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah mengikuti prenatal yoga. Pada tabel *mean rank* menunjukkan *positive ranks* sebanyak 14.559 dan *t*-hitung diperoleh positif yaitu 17.346 yang berarti tingkat kecemasan ibu sebelum mengikuti prenatal yoga lebih tinggi dibandingkan setelah mengikuti prenatal yoga. Sehingga dapat disimpulkan bahwa “adanya efektivitas antara prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di TPMB Hj. A. Nani Nurcahyani”

PEMBAHASAN

Tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dapat diminimalisir dengan melakukan prenatal yoga dan senam ibu hamil yang telah diprogramkan oleh pemerintah pada kelas ibu hamil. Tujuan dari prenatal yoga untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual. Efek positif dari prenatal yoga untuk ibu hamil yaitu, mengurangi stress, kecemasan, rasa sakit saat kehamilan, ketidaknyamanan, dan mengurangi nyeri persalinan (Pratignyo, 2020).

Senam hamil Yoga sangat bermanfaat bagi ibu hamil. Yoga juga dapat mengurangi tingkat stress dan tekanan yang terjadi pada tubuh. Prenatal yoga class dapat dipersiapkan untuk calon ibu-ibu, yakni dengan melakukan latihan teknik pernafasan serta meditasi yang baik dan tepat untuk mengatasi keseimbangan dan relaksasi tubuh (Rosmadewi & Rudiyan, 2018). Proses dalam kehamilan dan persalinan ini akan mudah yang dapat mendorong freksibilitas dan kekuatan. Selain itu, kegiatan yoga ini dapat memperkuat sistem pada otot, dapat merangsang pada peredaran darah dan membuat rileks (Yuliarti, 2010).

Senam hamil 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 dan kekuatan 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, 2014).

Dari hasil penelitian di atas dapat dilihat bahwa sebelum mendapat intervensi, mayoritas responden mengalami tingkat kecemasan sedang. Namun setelah mendapat intervensi, tingkat kecemasan responden menurun atau dapat teratasi. Dengan penurunan rata-rata skor tingkat kecemasan responden (*mean*) pada *pretest* 23.65 menjadi 9.09 pada *posttest*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Ashari dkk, 2019) Senam *prenatal yoga* sangat berperan penting dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil yang memasuki masa kehamilan trimester III. Penelitian ini membuktikan bahwa pada awal penelitian banyak ibu hamil mengalami kecemasan sedang yaitu 50% pada kelompok intervensi dan 40% pada kelompok kontrol. Setelah dilakukan intervensi sebanyak 2 kali untuk setiap ibu hamil menggunakan kuesioner terjadi perubahan besar pada tingkat kecemasan untuk kelompok intervensi terjadi perbedaan penurunan skor rata-rata yang signifikan ($p=0,000$) sedangkan untuk kelompok kontrol perbedaan skor rata-rata tidak signifikan ($p=0.162$).

Menurut (Yuniza et al, 2021), tingkat kecemasan pada ibu hamil dapat diturunkan dengan cara non farmakologi antara lain dengan, yoga prenatal yang mudah dipraktikkan dan bisa dilakukan di rumah. Yoga prenatal merupakan salah satu olahraga ibu hamil yang dapat membantu mengurangi rasa cemas dan memberikan rasa aman. Latihan yoga prenatal bermanfaat bagi ibu hamil karena fokus pada ritme pernapasan serta mengutamakan dalam keamanan dan kenyamanan. Yoga prenatal merupakan salah satu jenis olahraga untuk tubuh, pikiran, dan kesehatan mental ibu, dan sangat membantu dalam menenangkan pikiran selama trimester ketiga (Yuniza et al., 2021)

Hasil penelitian (Maharani dan Hayati, 2020) alat ukur kecemasan yang digunakan *Hamilton Anxiety Rating*

Scale (HARS). Rata-rata ibu hamil sebelum melakukan *prenatal gentle yoga* memiliki kecemasan berat dan setelah melakukan *prenatal gentle yoga* memiliki kecemasan ringan sehingga ada pengaruh *prenatal gentle yoga* terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan dengan *p-value* <0.001.

Hasil penelitian (Sulistiyarningsih dkk, 2020) menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* sebagai alat ukur kecemasan menunjukkan pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan *prenatal gentle yoga* dengan nilai sig (-2 tailed) =0.000 sehingga $0.000 < 0.05$ sehingga *prenatal gentle yoga* efektif menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan.

Hasil penelitian (Yuniarti dan Eliana, 2020) menggunakan instrumen HARS menunjukkan penurunan kecemasan, sebelum intervensi kecemasan 19.67 dan setelah intervensi menurun menjadi 10.80, analisis bivariat memperoleh $p=0.005 < \alpha 0.05$. Senam *prenatal yoga* berpengaruh terhadap kesiapan ibu primigravida dalam menghadapi persalinan.

Kesimpulan dari penjelasan di atas menunjukkan bahwa "adanya efektivitas antara *prenatal yoga* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III". Hal ini memberikan indikasi bahwa dengan melakukan *prenatal yoga* dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III secara efektif. Dengan demikian, hasil ini menunjukkan pentingnya *prenatal yoga* dalam membantu ibu hamil untuk menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III dan tentunya sangat berpengaruh dengan kesehatan, serta kesejahteraan mereka selama masa kehamilan.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terkait efektivitas *prenatal yoga* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di TPMB Hj. A. Nani Nurcahyani dapat disimpulkan dari total sampel sebanyak 34 orang, dapat dilihat karakteristik responden memiliki usia pada kategori produktif, status pernikahan kawin, mayoritas berpendidikan menengah dan tinggi, memiliki pekerjaan, penghasilan bulanan keluarga >Rp 2.500.000 dan frekuensi mengikuti *prenatal yoga* >8 kali.

Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III setelah diberikan intervensi mengalami penurunan. Dimana mayoritas responden memiliki tingkat kecemasan sedang sebanyak 19 orang atau sebesar 55.9% dengan *mean* saat *pretest* 23.65 menurun menjadi 9.09 saat *posttest*, dimana seluruh responden memiliki tingkat tidak ada kecemasan.

Hasil analisis diperoleh yaitu terdapat adanya efektivitas antara *prenatal yoga* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di TPMB Hj. A. Nani Nurcahyani dengan *p-value* 0.000 ($P < 0.05$).

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan sarana informasi atau pengetahuan tentang alternatif pelaksanaan *prenatal yoga* terhadap ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan. Dapat memberikan sarana informasi atau pengetahuan bagi tenaga kesehatan khususnya tempat praktik mandiri bidan untuk membuat kelas *prenatal yoga* yang dapat memberikan efek fisik dan psikologis selama kehamilan, terutama dalam mengurangi kecemasan dan depresi kehamilan.

Menjadi media informasi dan motivasi bagi klien dan keluarganya terkait penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dengan mengikuti secara rutin *prenatal yoga*. Dapat dijadikan data dasar untuk dilakukan pengembangan dan juga dapat menambah informasi atau referensi bagi peneliti-peneliti dan Masyarakat terutama penelitian yang berkaitan dengan "Efektivitas *prenatal yoga* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III".

DAFTAR PUSTAKA

1. Ashari dkk. (2019). Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *JURNAL MKMI, Vol. 15 No.*
2. Dinas Kesehatan Pemerintah Kota Makassar. (2022). *Kota Makassar Tahun 2021.*
3. Eka Mustika & Dwi Wirastri. (2021). *Kecemasan Ibu Hamil Trimester III.* NEM.
4. Kemenkes RI. (2022). Profil Kesehatan Indo-nesia. In *Pusdatin.Kemkes.Go.Id.* <https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-2021.pdf>
5. Maharani dan Hayati. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan. *Jurnal Endurance.*
6. Nelly Niugrawati & Amriani. (2021). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan.* Bina Pustaka.Jakarta.
7. Pratignyo. (2020). *Yoga Ibu Hamil.* Pustaka Bunda.
8. Sulistiyarningsih dkk. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Kebidanan, Vol. XII.*
9. World Health Organization. (2023). Maternal Mortality. *Who.Int, February.* <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mortality>
10. Yuniarti dan Eliana. (2020). Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Primigravida Dalam Menghadapi Persalinan di BPM Kota Bengkulu. *Jurnal Media Kesehatan, Volume 13.*