Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer

Artikel Penelitian

Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer, Volume 5, Nomor 1, Januari 2025 || ISSN 2775-8958

SENAM PRENATAL YOGA DALAM MENGURANGI KECEMASAN PADA IBU HAMIL

Zumrotul ula[1], Setiya Hartiningtiyaswati[2], Ema Wardhianingrum[3]

[1] Program Studi D III Kebidanan Institut Kesehatan dan Bisnis Surabaya
[2] Program Studi D III Kebidanan Institut Kesehatan dan Bisnis Surabaya
[3] Program Studi D III Kebidanan Institut Kesehatan dan Bisnis Surabaya

Abstrak

Latar Belakang: Kecemasan pada ibu hamil sering terjadi dikareenakan adanya perubahan baik secara fisiologis maupun perubahan psikologis selama kehamilan yang akan berdampak pada kesehatan ibu dan bayi. Komplikasi kehamilan dan persalinan bisa terjadi jika kecemasan tidak segera tertangani dengan baik. Senam prenatal yoga menjadi pilihan intervensi untuk meminimalisir kecemasan pada ibu hamil. Berdasarkan studi pendahuluan, adanya peningkatan kecemasan pada ibu hamil di Desa Ngadirojo Kecamatan Ngadirojo Kabupaten Pacitan.
Tujuan: untuk menganalisis hubungan senam prenatal yoga dengan kecemasan pada ibu hamil di Desa Ngadirojo **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sample penelitian ini sebanyak 36 ibu hamil. Didapatkan dengan teknik sampling *total sampling*. Data didapatkan dari dengan kuesioner. Analisis bivariat menggunakan *Uji Chi-Square*. **Hasil:** hasil penelitian didapatkan hasil ada hubungan antara intensitas keikutsertaan senam prenatal yoga dengan kecemasan pada ibu hamil dengan kecemasaan ringan sebanyak 13 orang. **Kesimpulan:** senam prenatal yoga yang rutin dilakukan maka dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Senam prenatal yoga yang tidak rutin dilakukan maka kecemasan tidak berkurang.

Kata Kunci：Prenatal Yoga, kecemasan, ibu hamil

Prenatal Yoga Exercises In Reducing Anxiety In Pregnancy Women

Abstrack

Background: Anxiety in pregnant women often occurs due to changes both physiologically and psychologically during pregnancy that will affect the health of the mother and baby. Complications of pregnancy and childbirth can occur if anxiety is not handled properly. Prenatal yoga is an intervention option to minimize anxiety in pregnant women. Based on a preliminary study, there was an increase in anxiety in pregnant women in Ngadirojo Village, Ngadirojo District, Pacitan Regency. Purpose: to analyze the relationship between prenatal yoga and anxiety in pregnant women in Ngadirojo Village Method: This study used a quantitative analytical research design with a cross-sectional approach. The sample of this study was 36 pregnant women. Obtained by total sampling technique. Data were obtained from questionnaire. Bivariate analysis using the Chi-Square Test. Results: the results of the study showed that there was a relationship between the intensity of participation in prenatal yoga and anxiety in pregnant women with mild anxiety as many as 13 people. Conclusion: prenatal yoga that is routinely done can reduce anxiety in pregnant women. Prenatal yoga that is not routinely done does not reduce anxiety.

Keywords: *Prenatal Yoga, anxiety, pregnant women*

Received: xx/xx/xxxx | Revised: xx/xx/xxxx | Accepted: xx/xx/xxxx

LATAR BELAKANG

Kehamilan adalah periode transisi yang kompleks secara fisik maupun emosional bagi seorang wanita. Salah satu tantangan utama dalam kehamilan adalah meningkatnya risiko kecemasan, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan ibu dan janin. Kecemasan prenatal telah dikaitkan dengan peningkatan risiko kelahiran prematur dan berat badan lahir rendah (Field, 2022). Oleh karena itu, intervensi non-farmakologis seperti prenatal yoga menjadi semakin relevan untuk dipertimbangkan.

Proses selama kehamilan menyebabkan ketidaknyamanan secara psikologis seperti perut membesar, sesak nafas, mood yang tidak menentu dan kecemasan (Cutris, 2012).

Presentase ibu hamil yang mengalami kecemasan di Desa Ngadirojo Kabupaten Pacitan Jawa Timur mengalami peningkatan setelah yaitu sebesar 68%. Kecemasan ini terjadi karena adanya ketidaknyaman adanya perubahan fisiologis dan psikologis yang dialami ibu hamil di Desa Ngadirojo semakin hari semakin bertambah (Bidan Desa Ngadirojo, 2024).

Kecemasan pada ibu hamil atau prenatal anxiety adalah kondisi psikologis yang ditandai dengan rasa takut, khawatir berlebih, dan ketegangan yang dialami selama masa kehamilan. Kecemasan ini bisa bersifat umum (generalized anxiety disorder), fobia spesifik (seperti tokophobia atau takut melahirkan), maupun gangguan panik. Sekitar 15–20% wanita hamil mengalami kecemasan signifikan, menurut laporan Dennis et al. (2021).

Perasaan cemas mengakibatkan partus lama, persalinan *sectio caesaria*, preeklampsia, eklampsia dan persalinan dengan alat (Hawari, 2006) (Iriani B et al., 2014). Resiko yang dapat terjadi pada bayi adalah kelahiran premature, kelainan bawaan, bayi Berat Badan Lahir Rendah, *fetal distres*, keguguran dan dalam jangka panjang dapat mengakibatkan gangguan perilaku serta emosi anak (Astria, 2019). Faktor penyebab kecemasan ibu hamil yaitu usia, pekerjaan, status pendidikan, paritas dan riwayat kehamilan lalu (Robin, 2015).

Kecemasan prenatal dapat menyebabkan gangguan tidur, tekanan darah tinggi, dan komplikasi kehamilan lainnya pada ibu. Bagi janin, kecemasan ibu berisiko menyebabkan gangguan perkembangan neurologis dan perilaku di masa anak-anak. Penelitian oleh Van den Bergh et al. (2020) menegaskan bahwa paparan stres prenatal memengaruhi sumbu HPA (hipotalamus-hipofisis-adrenal) janin, yang berdampak pada regulasi stres anak kelak.

Prenatal yoga adalah suatu program latihan bagi ibu hamil sehat untuk mempersiapkan kondisi fisik ibu dengan menjaga kondisi otot dan persendian yang berperan dalam proses persalinan, serta mempersiapkan kondisi psikis ibu terutama menumbuhkan kepercayaan diri dalam menghadapi persalinan (Kartikasari, 2015). *Prenatal* yoga sebagai bentuk rileksasi sebelum melahirkan serta mengurangi tingkat kecemasan (Rahma, 2013). *Prenatal* yoga dapat mengurangi ketegangan tubuh, pikiran, mental, meningkatkan rasa percaya diri, kemampuan berfikir positif dan meningkatkan hormon *endokrin* yang dapat mengurangi rasa stress (Pujiastuti, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Priharyanti tahun 2018 dan Vistra tahun 2020 menyebutkan bahwa *prenatal* yoga dipercaya dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Penelitian yang dilakukan oleh Ridha tahun 2018 dan Ronalen tahun 2020 menyebutkan bahwa ibu hamil yang melakukan *prenatal* yoga secara rutin memiliki tingkat kecemasan lebih rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Rahma et al., tahun 2018 disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dengan perlakuan *prenatal* yoga antara saat *pre test* dan *post test.* Berdasarkan penelitian yang dilakukan Lestari et al., ibu hamil yang melakukan *prenatal* yoga secara rutin akan membantu menurunkan kecemasan terkait proses persalinan, menambah keyakinan akan kemampuan diri untuk menghadapi persalinan dan mengurangi keluhan fisik.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara senam prenatal yoga dengan kecemasan pada ibu hamil, dengan harapan dapat memberikan wawasan baru untuk intervensi yang lebih efektif.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap upaya mengurangi kecemasa yang dialami ibu selama proses kehamilan.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian dengan analitik kuantitatif. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini dijelaskan berdasarkan waktunya menggunakan metode *cross sectional* dan berdasarkan cara pengumpulan data termasuk dalam penelitian observasional. Penelitian ini dilakukan di Desa Ngadirojo Kabupaten Pacitan Jawa Timur.

Dimulai pada bulan Maret 2024. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian ibu hamil yang menjadi responden yaitu 18 ibu hamil yang melakukan *prenatal* yoga dan 18 ibu hamil yang tidak melakukan *prenatal* yoga. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam adalah *simple random sampling*. Variabel independent (X) dalam penelitian ini adalah *prenatal* yoga dan variabel dependent (Y) yaitu tingkat kecemasan pada ibu hamil. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Hasil dari penelitian ini disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi kemudian diinterpretasikan atas data tersebut dan dilakukan analisa (pembaharuan terhadap subvariabel yang diteliti). Hasil pengolahan data dibuat dalam bentuk presentase kemudian diinterpretasi dengan skala. pelaksanaan *prenatal yoga* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil menggunakan Chi-Square.

Penelitian ini memperhatikan prinsip etik, termasuk memberikan *inform consent, anonimity*, dan *confidentianlity* Uji normalitas data menggunakan Kolmogorov-Smirnov One Sample Test. Pengujian hubungan

HASIL

Hasil penelitian ini didapatkan dari 36 responden di Desa Ngadirojo

1. Data Umum

Karakterisitik Responden Berdasarkan Usia, Pekerjaan, Pendidikan, Paritas, Usia Kehamilan dan Riwayat Kesehatan di Desa Ngadirojo

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia, Pekerjaan, Pendidikan, Paritas, Usia Kehamilan dan Riwayat Kesehatan di Desa Ngadirojo

Karakteristik	Keterangan	Frekuensi	Presentase
Usia	Resiko Rendah	32	88,9
	Resiko Tinggi	4	11,1
Total		36	100 %
Pekerjaan	Bekerja	22	61,1
	Tidak Bekerja	14	38,9
Total		36	100 %
Pendidikan	Sekolah Dasar	2	5,5
	Sekolah Menengah	26	72,3
	Sekolah Tinggi	8	22,2
Total		36	100 %
Paritas	Primipara	11	30,5
	Multipara	25	69,5
	Grandemultipara	0	0
Total		36	100 %
Usia Kehamilan	Trimester II	16	44,4
	Trimester III	20	55,6
Total		36	100 %
Riwayat Kesehatan	Sehat	36	100
	Tidak Sehat	0	0
Total		36	100 %

Sumber : Data Primer, kuesioner responden di Desa Ngadirojo

Berdasarkan Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Pekerjaan, Pendidikan, Paritas, Usia Kehamilan dan Riwayat Kesehatan di Desa Ngadirojo Kabupaten Pacitan Jawa Timur pada Bulan Maret 2024, menunjukkan bahwa hampir seluruh responden dengan usia resiko rendah (20-35 tahun) sebanyak 32 orang (88,9 %) dan sebagian kecil responden dengan usia resiko tinggi (<20 tahun dan >35 tahun) sebanyak 4 orang (11,1 %). Sebagian besar responden yang bekerja sebanyak 22 orang (61,1 %) dan hampir setengah responden yang tidak bekerja sebanyak 14 orang (38,9 %). Sebagian kecil responden dengan pendidikan Sekolah Dasar sebanyak 2 orang (5,5 %), sebagian besar responden dengan pendidikan Sekolah Menengah sebanyak 26 orang (72,3 %) dan sebagian kecil responden dengan pendidikan Sekolah Tinggi sebanyak 8 orang (22,2 %). Hampir setengah responden dengan paritas primipara sebanyak 11 orang (30,5 %), sebagian besar responden dengan paritas multipara sebanyak 25 orang (69,5 %) dan responden dengan paritas grandemultipara sebanyak 0 orang (0 %). Hampir setengah responden dengan usia kehamilan Trimester II sebanyak 16 orang (44,4 %) dan sebagian besar responden dengan usia kehamilan Trimester III sebanyak 20 orang (55,6 %). Seluruh responden dengan kondisi sehat sebanyak 36 orang (100 %).

2. **Data Khusus**

Praktik *Prenatal* Yoga pada Masa Pandemi *Covid*-19 di Desa Ngadirojo, Pacitan

Tabel 2.1 Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Exercise

Frekuensi Exercise	Frekuensi	Presentase
Prenatal Yoga Rutin	13	36,1
Prenatal Yoga Tidak Rutin	5	13,9
Tidak Pernah *Prenatal* Yoga	18	50
Total	36	100 %

Sumber : Data Primer, kuesioner responden di Desa Ngadirojo

Berdasarkan Tabel 2.1 Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Exercise *Prenatal* Yoga di Desa Ngadirojo Kabupaten Pacitan Jawa Timur, menunjukkan bahwa hampir setengah responden melakukan *prenatal* yoga rutin (>4x per bulan)

sebanyak 13 orang (36,1 %), sebagian kecil responden melakukan *prenatal* yoga tidak rutin (<4x per bulan) sebanyak 5 orang (13,9 %) dan responden yang tidak pernah melakukan *prenatal* yoga (tidak pernah) sebanyak 18 orang (50 %).

Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Desa Ngadirojo Kabupaten Pacitan Jawa Timur

Tabel 2.2 Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Desa Ngadirojo Kabupaten Pacitan Jawa Timur.

	Kecemasan							
	Ringan		Sedang		Berat		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Prenatal Yoga Rutin		100	0	0	0	0	13	100
Prenatal Yoga Tidak Rutin	1	20	4	80	0	0	5	100
Tidak Pernah *Prenatal* Yoga	0	0	12	66,7	6	33,3	18	100

Berdasarkan Tabel 2.2 menunjukkan bahwa responden yang melakukan prenatal yoga rutin memiliki tingkat kecemasan ringan (skor <20) sebanyak 13 orang (100 %), responden yang melakukan prenatal yoga tidak rutin memiliki tingkat kecemasan ringan (skor <20) sebanyak 1 orang (20 %) dan tingkat kecemasan sedang (skor 21- 25) sebanyak 4 orang (80 %) serta responden yang tidak pernah melakukan prenatal yoga memiliki tingkat kecemasan sedang (skor 21- 25) sebanyak 12 orang (66,7%) dan tingkat kecemasan berat (skor >25) sebanyak 6 orang (33,3%).

Menganalisis Hubungan Antara Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan ibu hamil di Desa Ngadirojo Kabupaten Pacitan Jawa Timur

Tabel 2.3 Hubungan Antara Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Desa Ngadirojo Kabupaten Pacitan Jawa Timur.

	Kecemasan								Asymp Sig
	Ringan		Sedang		Berat		Total		
	F	%	F	%	F	%	F	%	
Prenatal Yoga Rutin	13	100	0	0	0	0	13	100	0,000
Prenatal Yoga Tidak Rutin	1	20	4	80	0	0	5	100	
Tidak Pernah *Prenatal* Yoga	0	0	12	66,7	6	33,3	18	100	

Berdasarkan Tabel 2.3 Hubungan Antara Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di desa Ngadirojo Kabupaten Pacitan Jawa Timur, diketahui nilai Asymp. Sig. (2-sided) pada uji Chi-Square adalah sebesar 0,000. Karena nilai Asymp. Sig. (2-sided) 0,000 < 0,05 maka berdasarkan pengambilan keputusan diatas, dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak dan Ha diterima. Dengan demikian dapat diartikan bahwa "Ada Hubungan Antara Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Desa Ngadirojo Kabupaten Pacitan Jawa Timur". Hal ini dapat diartikan pula bahwa prenatal yoga dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil.

PEMBAHASAN

Senam Prenatal Yoga di Desa Ngadirojo Kabupaten Pacitan Jawa Timur

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa hampir setengah responden melakukan prenatal yoga rutin (>4x per bulan) sebanyak 13 orang (36,1 %), sebagian kecil responden melakukan prenatal yoga tidak rutin (<4x per bulan) sebanyak 5 orang (13,9 %) dan responden yang tidak pernah melakukan prenatal yoga (tidak pernah) sebanyak 18 orang (50 %).

Prenatal yoga adalah suatu program latihan bagi ibu hamil sehat untuk mempersiapkan kondisi fisik ibu dengan menjaga kondisi otot dan persendian yang berperan dalam proses persalinan, serta mempersiapkan kondisi psikis ibu terutama menumbuhkan kepercayaan diri dalam menghadapi persalinan (Kartikasari, 2015).

Manfaat dari prenatal yoga sangat banyak, salah satunya yaitu mengurangi kecemasan. Menurut Vijayalakshmi et al., tahun 2004 menjelaskan bahwa saat melakukan gerakan prenatal yoga, secara langsung hipotalamus akan mempengaruhi sistem saraf otonom yaitu menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis. Prenatal yoga akan menghambat peningkatan saraf simpatis sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem saraf parasimpatis yang memiliki fungsi kerja yang berlawanan dengan saraf simpatis akan memperlambat atau memperlemah kerja alat- alat internal tubuh. Sistem saraf parasimpatis memberi sinyal ke medula adrenal sehingga mempengaruhi pengeluaran katekolamin yaitu epineprin (adrenalin) dan norepineprin (noradrenalin) ke aliran darah. Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme, dan produksi hormon penyebab kecemasan atau stres. (Streeter, 2012).

Riwayat exercise adalah kegiatan yang pernah diikuti oleh ibu hamil sebelum penelitian ini berlangsung. Adapun kegiatan yang dimaksud adalah kegiatan yang memiliki manfaat untuk

mengurangi kecemasan yang dialami ibu hamil salah satunya yaitu prenatal yoga. Skor kecemasan yang diperoleh ibu yang memiliki riwayat exercise dan yang tidak memiliki riwayat exercise tentunya akan berbeda. Intensitas exercise yang dilakukan juga mempengaruhi kecemasan yang dialami oleh ibu (Sindhu, dkk). Winda & Wulan menyebutkan dalam penelitiannya bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas keikutsertaan dengan kecemasan ibu hamil.

Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Desa Ngadirojo Kabupaten Pacitan Jawa Timur

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa responden yang melakukan prenatal yoga rutin memiliki tingkat kecemasan ringan sebanyak 13 orang (100 %), responden yang melakukan prenatal yoga tidak rutin memiliki tingkat kecemasan ringan sebanyak 1 orang (20 %) dan tingkat kecemasan sedang sebanyak 4 orang (80 %) serta responden yang tidak pernah melakukan prenatal yoga memiliki tingkat kecemasan sedang sebanyak 12 orang (66,7%) dan tingkat kecemasan berat sebanyak 6 orang (33,3%).

Kecemasan pada ibu hamil atau prenatal anxiety adalah kondisi psikologis yang ditandai dengan rasa takut, khawatir berlebih, dan ketegangan yang dialami selama masa kehamilan. Kecemasan ini bisa bersifat umum (generalized anxiety disorder), fobia spesifik (seperti tokophobia atau takut melahirkan), maupun gangguan panik. Sekitar 15–20% wanita hamil mengalami kecemasan signifikan, menurut laporan Dennis et al. (2021). Penelitian yang dilakukan oleh Nanjundaswamy et al., tahun 2020 mendapatkan hasil bahwa ibu hamil yang mengalami kecemasan mencapai 63-68%. Penelitian yang dilakukan oleh Cella et al tahun 2019 melaporkan presentase kecemasan saat kehamilan dengan meta-analisys yang melaporkan prevalensi adalah 18-25. Penelitian yang dilakukan oleh Diki RY dan Faria NA didapatkan hasil bahwa tidak sedikit ibu hamil yang mengalami kecemasan yaitu sebesar 75%. Penelitian oleh Van den Bergh et al. (2020) menegaskan bahwa paparan stres prenatal memengaruhi sumbu HPA (hipotalamus-hipofisis-adrenal) janin, yang berdampak pada regulasi stres anak kelak.

Kecemasan adalah suatu reaksi emosi yang dicirikan dengan adanya perasaan ketakutan, ketegangan, ketertekanan, ketidak nyamanan, keterancaman dan adanya peningkatan aktivitas saraf otonom karena adanya pertumbuhan, perubahan dan pengalaman baru. Kecemasan dalam batas tertentu dianggap cukup signifikan sebagai peringatan adanya ancaman atau bahaya sehingga individu dapat mempersiapkan proses penyesuaian diri yang lebih aktif, tetapi kecemasan dalam taraf tinggi dapat menyebabkan terganggunya keseimbangan sehingga tingkah laku menjadi tidak efisien. Ibu yang mengalami kecemasan akan berdampak negatif pula terhadap kesehatan dan keselamatan janin dan ibu yang mengandungnya. Oleh karena itu, ketika ibu menjalani masa kehamilan sampai menjelang persalinan, membutuhkan ketenangan agar tidak mengalami kecemasan berlebih, sehingga proses kehamilan dan persalinan menjadi lancar (Aprilia dan Ritchmond, 2011).

Faktor yang dapat menyebabkan kecemasan pada ibu hamil yaitu usia, pekerjaan, pendidikan dan paritas. Semakin bertambah usia semakin baik tingkat kematangan emosi seseorang. Kehamilan yang aman adalah pada usia resproduksi sehat, yaitu 20-35 tahun. Sejalan dengan penelitian Madhavanprabhakaran & Karkada yang menyebutkan bahwa usia muda (<20) merupakan faktor resiko terjadinya kecemasan dalam kehamilan. Penelitian Reeta, et al menyebutkan bahwa usia >35 tahun dikaitkan dengan resiko terkait kehamilan tertentu dan resiko tersebut menyebabkan timbulnya kecemasan ibu hamil. Zamriati, et al juga menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara umur dengan kecemasan yang dialami ibu hamil. Pekerjaan juga berpengaruh terhadap kecemasan yang dialami oleh ibu hamil. Ibu hamil yang bekerja mencemaskan kehilangan pekerjaan apabila pekerjaannya tidak dapat diselesaikan karena kehamilannya, sebaliknya apabila pekerjaan ibu hamil tidak terlalu berat dan tidak terlalu banyak tenaga, dimana ibu bisa menjalaninya selama kehamilan, pekerjaannya bisa membawa dampak positif (Nimah Said, dkk). Pendidikan pada umumnya berguna dalam merubah pola pikir, pola tingkah laku dan pola pengambilan keputusan. Orang yang mempunyai pendidikan tinggi akan memberikan respon yang lebih rasional dibandingkan yang berpendidikan lebih rendah. Dengan demikian pendidikan yang rendah menjadi faktor penunjang terjadinya kecemasan (Nimah Said, dkk). Hasil ini sejalan dengan penelitian Handayani yang menyatakan bahwa terdapat hubungan bermakna antara pendidikan dengan kecemasan ibu hamil. Astuti juga menyatakan bahwa pendidikan berpengaruh terhadap kecemasan ibu hamil. Kecemasan yang dialami oleh ibu primipara tentu berbeda dengan multipara, karena pada ibu multipara sudah memiliki pengalaman persalinan sebelumnya.

Bagi primigravida, kehamilan yang dialaminya merupakan pengalaman pertama kali, sehingga trimester III dirasakan semakin mencemaskan karena semakin dekat dengan proses persalinan. Ibu akan cenderung merasa cemas dengan kehamilannya, merasa gelisah, dan takut menghadapi persalinan, mengingat ketidaktahuan menjadi faktor penunjang terjadinya kecemasan (Wa Ode Zamriati, dkk). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zamriati yang menyatakan ada hubungan yang signifikan antara paritas dengan kecemasan ibu hamil.

Dampak kecemasan bagi ibu yaitu lebih pendeknya masa gestasi, insomnia, meningkatkan mual dan muntah, persalinan sectio caesaria, penggunaan anastesi epidural, partus lama, preeklampsia dan eklampsia serta persalinan dengan alat (Hawari tahun 2006 dan Iriani et al., tahun 2014). Bagi bayi yaitu kelahiran prematur, pertumbuhan janin yang kurang, kelainan bawaan, bayi Berat Badan Lahir Rendah, kegawatan dan keguguran. Dan bagi anak- anak yaitu gangguan mental, perilaku, emosional, hiperakif, dan gangguan kognitif anak (Astria, 2019).

Hubungan Antara Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Desa Ngadirojo Kabupaten Pacitan Jawa Timur

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa "Ada Hubungan Antara Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Desa Ngadirojo Kabupaten Pacitan Jawa Timur". Terbukti dari nilai Asymp. Sig. (2-sided) 0,000 < 0,05.

Penelitian Kyle Davis, et al menunjukkan bahwa prenatal yoga adalah intervensi yang layak dan dapat diterima oleh ibu hamil yang memiliki gejala cemas dan depresi. Penelitian Satyapriya, et al yang menyebutkan bahwa prenatal yoga lebih berpengaruh daripada senam hamil untuk mengurangi kecemasan yang dialami oleh ibu hamil trimester dua dan tiga. Fauziah, et al menyebutkan bahwa latihan prenatal yoga saat kehamilan membantu menurunkan kecemasan terkait proses persalinan, menambah keyakinan diri dalam menghadapi persalinan dan mengurangi keluhan fisik. Menurut Sindhu, yoga dalam kehamilan dapat mengurangi kecemasan yang dirasakan ibu hamil. Penelitian James, et al menyebutkan bahwa prenatal yoga dalam kehamilan dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan wanita menghadapi persalinan dan mencegah peningkatan gejala simtomatologi. Hamdiah, et al menyebutkan bahwa prenatal yoga memiliki efek yang signifikan secara statistik pada tingkat kecemasan. Menurut Curtis et al, prenatal yoga dapat menurunkan stress, meningkatkan kualitas hidup, memberi rasa nyaman, mengurangi nyeri persalinan. Penelitian yang dilakukan oleh Huberty tahun 2019, menyatakan bahwa aktivitas fisik berupa prenatal yoga dapat mengurangi depresi ibu hamil yang berkaitan dengan kejadian kecemasan. Penelitian Khalajzadeh menunjukkan dengan latihan prenatal yoga pada trimester III memiliki dampak positif pada kecemasan perempuan. Penelitian yang dilakukan oleh Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami tahun 2017, terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil TM III dalam menghadapi proses persalinan. Penelitian yang dilakukan oleh Dita Puspita Sari tahun 2020 menunjukkan bahwa pemberian teknik prenatal yoga ibu hamil dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil dan menunjukan hasil perkembangan yang cukup baik. Penelitian yang dilakukan oleh Nur Khoma Fatmawati tahun 2020, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara prenatal yoga dengan tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai Hubungan Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Desa Ngadirojo Kabupaten Pacitan Jawa Timur, disimpulkan sebagai berikut :

1. Hampir dari setengah responden melakukan prenatal yoga rutin yaitu sebanyak 13 orang (36,1 %), sebagian kecil responden melakukan prenatal yoga tidak rutin yaitu sebanyak 5 orang (13,9 %) dan responden yang tidak pernah melakukan prenatal yoga yaitu sebanyak 18 orang (50 %).
2. Tingkat kecemasan pada responden yang melakukan prenatal yoga rutin memiliki tingkat kecemasan ringan sebanyak 13 orang (100 %), responden yang melakukan prenatal yoga tidak rutin memiliki tingkat kecemasan ringan sebanyak 1 orang (20 %) dan tingkat kecemasan sedang sebanyak 4 orang (80 %) serta responden yang tidak pernah melakukan prenatal yoga memiliki tingkat kecemasan sedang sebanyak 12 orang (66,7%) dan tingkat kecemasan berat sebanyak 6 orang (33,3%).
3. Ada hubungan antara prenatal yoga dengan tingkat kecemasan ibu hamil di desa Ngadirojo kabupaten Pacitan Jawa Timur, terbukti dari nilai Asymp. Sig. (2-sided).

DAFTAR PUSTAKA

Amber, W. 2014. The Effect Of Yoga On Anxiety And Stress. 17: 21- 35.

Cameron EE, et al. 2020. Maternal Psychological Distress & Mental Service Use during the Covid-19 Pandemic. Journal of Affective Disorders: 276.765- 774.

Corbett GA, et al. 2020. Health Anxiety and Behavioural Changes of Pregnant Women during the Covid-19 Pandemic. European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology: 18727654.

Curtis, Weinrib, & Katz. 2012. Systematic Review Of Yoga For Pregnant Women: Current Status And Future Directions. Evid Based Complement Alternat Med: 1- 13.

Davis, Keylis, et al. 2015. Press A Randomized Controlled Trial Of Yoga For Pregnant Women With Symptoms Of Depression And Anxiety. Complementary Therapies in Clinical Practice.

Dennis, C. L., et al. (2021). Prevalence and predictors of antenatal anxiety: A systematic review and meta-analysis. British Journal of Psychiatry, 219(5), 420–429. https://doi.org/10.1192/bjp.2020.178.

Durankus & Aksu. 2020. Effects Of The COVID-19 Pandemic On Anxiety And Depressive Symptoms In Pregnant Women: A

Preliminary Study. Journal of Maternal- Fetal and Neonatal Medicine.

Field, T. (2022). Prenatal anxiety effects and interventions: A review. Infant Behavior and Development, 67, 101712. https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2022.101712

Hasim. 2018. Gambaran Kecemasan Ibu Hamil. Universitas Muhammadiyah Surakarta

Liu X, et al. 2020. Prenatal Anxiety and Obstetric Decisions Among Pregnant Women in Wuhan and Chongqing during the Covid-19 Outbreak: A Cross-Sectional Study. An International Journal of Obstetrics Gynaecology: 127 (10).

Michelle, et al. 2013. Coping with anxiety during pregnancy and following the birth: A cognitive behaviour therapy-based resource and self management guide for women and health care providers. Reproductive Mental Health Program : BC.

Notoatmodjo. 2012. Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.

Oktavia, Nova. 2015. Sistematika Penulisan Karya Ilmiah. Yogyakarta: Deepublish.

Priharyanti, Wulandari. 2018. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Primigravida Trimester II dan III di studio Qita Yoga Kemacatan Semarang Selatan Indonesia. Jurnal Kesehatan: 34.

Rakhshani, A., et al. (2021). Yoga-based interventions for pregnant women: A systematic review of randomized controlled trials. Complementary Therapies in Clinical Practice, 43, 101346. https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101346

Ronalen, Situmorang, dkk. 2020. Hubungan Senam Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat: 9.

Said, Nimah dkk. 2015. Hubungan Faktor Sosial Ekonomi dengan Kecemasan Ibu Primigravida di Puskesmas Tumitung. Ejournal Keperawatan (e-Kp): Vol. III.

Sinambela et al. 2020. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Proses Persalinan. Jurnal Kebidanan Kestra: 219–225.

Sugiyono. 2017. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Tiffany, Field, et al. 2013. Tai Chi/ Yoga Reduces Prenatal Depression, Anxiety And Sleep Disturbances. Complementary Therapies in Clinical Practice.

Van den Bergh, B. R., et al. (2020). Prenatal developmental origins of behavior and mental health: The influence of maternal stress in pregnancy. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 117, 26–64. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2017.07.003

Wa Ode Zamriati, dkk. 2013. Faktor- Faktor yang Berhubungan dengan Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan di Poli KIA PKM Tuminting. ejournal keperawatan (e-Kp): Volume 1 Nomor 1.