



Pengaruh Frekuensi Senam Hamil (Prenatal Yoga) terhadap Penurunan Anxiety pada Primigravida Usia Kehamilan >28 Minggu di Puskesmas Manding

Eka Meiri Kurniyati¹

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Wiraraja, Sumenep, Indonesia

Yulia Wardita²

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Wiraraja, Sumenep, Indonesia

Emdat Suprayitno³

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Wiraraja, Sumenep, Indonesia

Keywords:

Primigravida,
Anxiety, Prenatal
Yoga

ABSTRACT

Pregnant women who experience psychological disorders are at risk of increasing premature birth by 1.55 times compared to healthy pregnancies, low birth weight, experiencing prolongation of the second stage, impaired immunity, hypertension and postpartum depression. The survey results in January 2023 among 10 pregnant women, 8 people experienced mild anxiety about being sick during the delivery process, 2 people experienced moderate anxiety where they were afraid of dying and afraid of not being able to give birth normally. One effort to overcome psychological disorders in pregnant women is to do pregnancy exercise in the form of prenatal yoga.

This study used a pre-experiment with a post-trial design without a control group. The sampling technique is a total sampling of 35 primigravidas who experience anxiety at the Manding Health Center, Kab. Sumenep. Anxiety assessment using the Hamilton Anxiety Rating Scal. The treatment given was prenatal yoga 1x/week for 8 weeks with a duration of 60 minutes and data analysis using the Wilcoxon test.

The results of the study showed that there was a decrease in anxiety after doing prenatal yoga. Where before the primigravida treatment, 25 people (71%) experienced moderate anxiety, 10 people (29%) had mild anxiety and those who had no anxiety (0%). After the intervention, the number of primigravidas who experienced moderate anxiety was 15 people (43%), mild anxiety was 11 people (32%) and no anxiety was 9 people (25%). Meanwhile, based on data analysis with the Wilcoxon test ($P < 0.05$) it means that H_0 is rejected, meaning there is a decrease in anxiety by doing prenatal yoga.

The conclusion from the results of the study is that there is a decrease in anxiety in primigravidas at >28 weeks of gestation at the Manding Health Center. The suggestion for this research is that midwives can integrate prenatal yoga to reduce anxiety in primigravidas

*corresponding author: ekamieri.fik@wiraraja.ac.id

PENDAHULUAN

Pregnancy merupakan keadaan alamiah dan fisiologis yang terjadi pada seorang wanita. Pada saat hamil seorang wanita mengalami perubahan psikologis di setiap trimester. Adapun perubahan yang terjadi di kehamilan trimester III salah satunya seperti menaikkan kesiapsiagaan terjadinya indikasi persalinan, resah akan kelahiran bayi abnormal, gelisah terhadap proses kala I. ibu menganggap dirinya jelek dan emosi yang tidak stabil. Oleh sebab itu diperlukan support system sehingga ibu dalam keadaan rileks.. (Amalia et al., 2020)

Ibu hamil yang mengalami gangguan psikologis berisiko meningkatkan kelahiran premature sebesar 1,55 kali dibandingkan dengan kehamilan sehat, BBLR, mengalami prolong kala II, gangguan imunitas, hipertensi dan depresi postpartum. (Putri et al., 2022)

Solusi nonfarmakologi dari gangguan psikologi pada ibu hamil adalah dengan melakukan senam hamil berupa *prenatal yoga*. Senam hamil adalah Latihan gerak tubuh khusus ibu hamil. Manfaatnya antara lain dapat menjaga kebugaran ibu hamil baik fisik maupun mental. Prenatal yoga adalah Latihan relaksasi dan pernafasan yang merupakan gabungan dari jasmani, psikis dan rohani khusus ibu hamil. Manfaat yoga antara lain menurunkan ketegangan dan ketidaknyamanan pada ibu hamil dan juga memperkuat otot-otot panggul sebagai persiapan persalinan. (Ashari et al., 2019). Hasil survey pada bulan Januari 2023 pada 10 ibu hamil, 8 orang mengalami rasa cemas ringan akan sakit saat proses melahirkan, 2 orang mengalami rasa cemas sedang dimana takut meninggal dan takut tidak bisa melahirkan dengan normal.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan *Pra Eksperiment* di Puskesmas Manding.. Populasinya adalah primigravida yang mengalami gangguan psikologis berjumlah 35 orang dan kondisi kehamilan tanpa komplikasi. Teknik samplingnya adalah total sampling dengan desain penelitian *post trial* tanpa kelompok control dan sebelumnya dilakukan *informed consent*. Penilaian gangguan psikologis pada primigravida memakai *Hamilton Anxiety Rating Scal. Treatment* yang diberikan adalah prenatal yoga 1x/minggu selama 8 minggu dengan durasi 60 menit. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari-Maret 2023 Kriteria Inklusinya meliputi: Primigravida, Usia Kehamilan > 28 minggu dan Kehamilan sehat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A.Data Umum

1. Informasi Usia Informan

Dari data diatas bahwa informan mayoritas berumur antara 20-35 tahun sebanyak 20 informan (57,1%) dan yang jumlahnya sedikit berumur >35 tahun sebanyak 7 informan (20,0%).

No	Umur (tahun)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	<20	8	22,9
2	20-35	20	57,1
3	>35	7	20,0
Total		35	100

2. Informasi Pendidikan Informan

Dari data diatas bahwa informan berdasarkan pendidikan mayoritas tingkat SMA sebanyak 15 informan (42,9%) dan yang jumlahnya kecil berpendidikan Perguruan Tinggi sebanyak 5 informan (14,3%).

No	Pendidikan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	SD	6	17,1
2	SMP	9	25,7
3	SMA	15	42,9
4	PT	5	14,3
Total		35	100

B. Data Khusus

1. Informasi *Anxiety* Informan Sebelum Melakukan Senam Hamil

No	Rasa Cemas	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Tidak Cemas	0	0%
2	Cemas Ringan	10	29%
3	Cemas Sedang	25	71%
Total		35	100%

Dari data diatas bahwa informan yang menderita *anxiety* sedang berjumlah 25 orang (71%) dan yang mengalami *anxiety* ringan berjumlah 10 orang (29%)

2. Informasi Frekuensi Informan Melakukan Senam Hamil (prenatal yoga)

No	Senam Hamil	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Tidak Pernah	0	0%
2	Jarang (1x/Bulan)	12	35%
3	Sering (4x/Bulan)	23	65%
Total		35	100%

Dari data diatas bahwa frekuensi informan sering melakukan senam hamil sebanyak 23 orang (65%) dan yang jarang melakukan senam hamil jumlahnya 12 orang (45,7%)

3. Informasi *Anxiety* Informan Setelah Melakukan Senam Hamil

No	Rasa Cemas	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Tidak Cemas	9	25%
2	Cemas Ringan	11	32%
3	Cemas Sedang	15	43%
Total		35	100%

Dari data diatas bahwa paling banyak informan yang tidak cemas sedang berjumlah 9 orang (25%) dan paling sedikit informan mengalami cemas sedang berjumlah 15 orang (43%)

4. Tabel Analisa Menggunakan Uji Wilcoxon

	Post tes-pretet
Z	-3.153 ^b
Asymp Sig(2-tailed)	002

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on positive ranks

Hasil pengolahan data menggunakan uji *wilcoxon* menunjukkan nilai $P=0.002$ lebih kecil dari ($P<0.05$) artinya H_0 ditolak berarti ada pengaruh frekuensi senam hamil (*Prenatal Yoga*) terhadap penurunan *anxiety* pada primigravida usia kehamilan >28 minggu

C. PEMBAHASAN

1. Rasa Cemas Ibu Hamil Primigravida Usia Kehamilan >28 Minggu Sebelum melakukan Prenatal Yoga

Anxiety merupakan kegelisahan dan kekhawatiran yang tidak jelas pemicunya. Faktor penyebab anxiety meliputi dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Tingkat Anxiety meliputi anxiety ringan, sedang, berat dan panik. Akibat dari kecemasan meliputi gejala perubahan emosi, gejala kognitif dan gejala motor. (Murdayah et al., 2021)

Pada trimester ketiga mayoritas ibu hamil merasakan perubahan anxiety salah satunya cemas menghadapi akan proses bersalin, persalinan yang tidak sesuai ekpetasi, gelisah tidak bisa merawat bayinya setelah lahir dan khawatir tidak mendapat perhatian dari suami. (Dewi et al., 2019).

Komponen yang mempengaruhi anxiety pada ibu hamil antara lain stressor internal maupun stressor eksternal, dukungan keluarga, substance abuse, partner abuse dan kondisi finansial. Komponen merupakan pencetus terjadinya gangguan psikologis tingkat ringan sampai dengan berat (Yanti et al., 2021)

Pendidikan ibu juga mempengaruhi bagaimana primigravida dalam berfikir secara rasional dan cepat tanggap terhadap anxiety yang dialaminya (Indriyani et al. 2021). Hal ini sejalan dengan pendapat peneliti lain yang menyebutkan bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang maka memiliki kesempatan untuk mencari informasi untuk menyelesaikan kondisi kesehatannya. Pekerjaan juga dapat mempengaruhi kondisi anxiety pada primigravida karena dengan bekerja dapat berinteraksi dan berbagi pengalaman sehingga dapat meningkatkan pengetahuan seseorang. (Trina Arlym & Pangarsi, 2021)

Akibat dari anxiety pada ibu hamil adalah dapat mengganggu proses kelancaran persalinan dan meningkatkan terjadinya depresi postpartum dan BBLR. Komplikasi tersebut dapat diatasi dengan memberikan intervensi secara non farmakologi. (Wahyuni et al., 2022)

2. Rasa Cemas Ibu Hamil Primigravida Usia Kehamilan >28 Minggu Sesudah melakukan Prenatal Yoga

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan anxiety setelah mengikuti prenatal yoga dimana yang sebelum melakukan prenatal yoga ada 10 primigravida yang mengalami anxiety sedang dan yang mengalami anxiety berat berjumlah 25 orang. Setelah melakukan prenatal yoga tingkatan anxiety yang dialami oleh primigravida menurun menjadi tidak cemas berjumlah 17 orang, anxiety ringan 16 orang dan yang anxiety sedang 2 orang. Hal ini sejalan dengan peneliti sebelumnya bahwa semakin sering melakukan senam hamil maka semakin rendah tingkat kecemasannya. (Wahyuni et al., 2022)

Anxiety pada ibu hamil dapat menyebabkan kekakuan otot jalan lahir sehingga dapat menyebabkan fear tension pain dan menyebabkan kekakuan pada otot dan rasa sakit sehingga proses melahirkan menjadi terhambat dan dapat mempengaruhi kondisi fisik ibu dan tumbuh kembang bayi. (Handayani, 2023)

Akibat dari anxiety pada ibu hamil memicu terjadinya kontraksi sehingga dapat meningkatkan risiko preeklampsia dan kelahiran premature (Suprayitno, Pratiwi, and Yasin 2018). Akibat lain juga dapat sebabkan BBLR karena memicu meningkatnya konsentrasi noradrenalin dalam plasma, sehingga aliran darah ke uterus menurun dan uterus sangat sensitif terhadap noradrenalin yang menyebabkan efek vasokonstriksi. Mekanisme inilah yang mengakibatkan terhambatnya proses pertumbuhan dan perkembangan janin intra uterin sehingga terjadi BBLR. (Putri et al., 2022)

Anxiety pada ibu hamil tidak menyebabkan kematian tetapi anxiety dapat mempengaruhi mekanisme kerja saraf autonomy saat bersalin sehingga proses bersalin mengalami hambatan. Beberapa penatalaksanaan yang dapat dilakukan antara lain dengan ANC rutin, mengikuti kelas ibu hamil dan melakukan prenatal yoga. (Dewi et al., 2019)

Senam hamil yang berupa prenatal yoga secara signifikan dapat menurunkan lower pain, kegelisahan, stressor serta dapat meningkatkan kesehatan. Hasil penelitian sesuai dengan peneliti sebelumnya yang mengatakan bahwa, yoga dapat mengurangi kuatnya kecemasan pada ibu hamil trimester III baik itu pada primigravida dan multigravida. Selain itu treatment prenatal yoga berhasil dalam menekan anxiety pada ibu hamil, dengan efektifitas mulai dari 25% pada relaksasi pertama dan terus meningkat hingga 85%. (Indrayani & Legiati, 2021)

Relaksasi dan latihan fisik pada bermanfaat pada persendian menjadi tidak kaku dan otak menjadi fresh dan juga meningkatkan hormon endorphin dengan merangsang hipotalamus mensekresi hormon dopamine sehingga ibu hamil jadi nyaman, menjadi tangguh dan percaya diri saat persalinan berlangsung (Indriyani and Suprayitno 2017). Yoga juga dapat meningkatkan kualitas tidur. Hal ini sejalan dengan bukti penelitian bahwa terdapat perubahan yang signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan. (Bingan, 2019) (Mardiyana et al., 2022)

3. Treatment Prenatal Yoga Ibu Hamil Primigravida Usia Kehamilan >28 Minggu Terhadap Penurunan Cemas.

Hasil pengolahan data menggunakan uji wilcoxon menunjukkan ($P < 0,05$) artinya H_0 ditolak berarti ada penurunan anxiety yang dialami oleh primigravida usia kehamilan >28 minggu.

Hamil dengan anxiety dapat berpengaruh pada keadaan intrauterine dan perkembangan janin. Dimana berdasarkan hasil penelitian bahwa anxiety dapat menaikkan 3 kali kegelisahan saat bersalin dan berkesempatan 1,7 kali meningkatkan sectio cesarea. (Maharani & Hayati, 2020)

Yoga merupakan aktivitas menggabungkan tubuh, pikiran dan jiwa yang dengan mengkompositkan relaksasi dalam bernafas, meditasi dan peregangan tubuh (Salat and Suprayitno 2019). Relaksasi pada yoga bisa melancarkan peredaran darah ke seluruh tubuh sehingga membuat hormon relaksin juga meningkat. Prenatal yoga adalah Gerakan yoga yang sudah di afiliasi dengan senam hamil sehingga bermanfaat pada ibu hamil untuk melenturkan dan membuat rileks otot-otot yang tegang (Nurhidayati and Suprayitno 2020). Manfaat prenatal yoga antara lain dapat menaikkan kualitas tidur dan imunitas serta membuat aliran darah dan suply. Oksigen lancar. Jika ibu hamil rileks maka ibu hamil tersebut dalam kondisi sehat fisik dan mental. (Situmorang et al., 2020)

Mekanisme yoga adalah merangsang hipotalamus untuk menekan sekresi CRH yang merangsang kelenjar hipofisis lobus anterior dalam menekan sekresi hormon ACTH sehingga produksi hormon adrenal dan kortisol berkurang serta memerintahkan hipofisis lobus anterior mensekresi hormon endorpin. Saat melakukan relaksasi saraf para simpatetis menjadikan berkurangnya semua yang dinaikkan oleh sistem saraf simpatetis dan meningkatkan semua fungsi yang diturunkan oleh sistem saraf simpatetis. Sehingga relaksasi bisa menekan rasa tegang dan anxiety. Hal ini sejalan dengan pendapat peneliti bahwa ada pengaruh yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III yang terbukti secara statistik berdasarkan uji shapiro wilt berpasangan diperoleh p-Value 0,00. (Yanti et al., 2021) (Adnyani, 2021)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dengan melakukan prenatal yoga 1x/minggu dengan durasi 60 menit dapat menurunkan *anxiety* Pada Primigravida Usia Kehamilan >28 Minggu. Saran untuk penelitian ini adalah agar bidan dapat mengintegrasikan prenatal yoga sebagai upaya untuk mengurangi *anxiety* pada primigravida.

REFERENSI

- Adnyani, K. D. W. (2021). Prenatal Yoga Untuk Kondisi Kesehatan Ibu Hamil. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 4(1), 35. <https://doi.org/10.25078/jyk.v4i1.2067>
- Amalia, R., Rusmini, R., & Yuliani, D. R. (2020). Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida Trimester Iii. *Jurnal Sains Kebidanan*, 2(1), 29–34. <https://doi.org/10.31983/jsk.v2i1.5788>
- Ashari, A., Pongsibidang, G. S., & Mikhrunnisai, A. (2019). Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(1), 55. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v15i1.5554>
- Bingan, E. C. S. (2019). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 466. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i3.1505>
- Dewi, N. A. C., Pratiwi, N. M. S., & Astuti, N. L. S. (2019). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Prenatal Trimester Iii Di Rsia Cahaya Bunda. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, 5(2), 68–83. <https://doi.org/10.47859/jmu.v5i2.155>
- Handayani, N. T. (2023). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penuruan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(6), 2749–2758.
- Indrayani, D., & Legiati, T. (2021). *Prenatal Yoga Menurunkan Kecemasan Ibu*. 13(1), 217–224.
- Indriyani, Ratna, Eka Meiri Kurniyati, Puput Kurniasari, and Emdat Suprayitno. 2021. "Implementasi Peningkatan Imunitas Pada Ibu Hamil Di Masa Pandemi COVID-19." *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal* 11(4):679–88.
- Indriyani, Ratna, and Emdat Suprayitno. 2017. "Hubungan Postpartum Blues Dengan Keputusan Menggunakan KB Pasca Nifas Di UPT Puskesmas Lenteng." *Journal Of Health Science (Jurnal Ilmu Kesehatan)* 2(2):70–75.
- 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>
- Mardiyana, N. E., Nadhiroh, A. M., & Puspita, I. M. (2022). Kelas Prenatal Yoga Sebagai Upaya Mengurangi Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil. *Indonesia Berdaya*, 4(1), 305–312. <https://doi.org/10.47679/ib.2023407>
- Murdayah, Lilis, D. N., & Lovita, E. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Pada Ibu Bersalin. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 3(1), 115–125. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v3i1.8467>
- Nurhidayati, Eva, and Emdat Suprayitno. 2020. “Dukungan Suami Meningkatkan Kunjungan Pemeriksaan K4 Ibu Hamil.” *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional* 5(2):104–16.
- Putri, N. R., Amalia, R., & Kusmawati, I. I. (2022). Kelas Ibu Hamil Terhadap Kesehatan Psikologis Ibu Hamil dan Persiapan Persalinan: Systematic Review. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 5(1), 29. <https://doi.org/10.35473/ijm.v5i1.1427>
- Salat, Sri Yunita Suraida, and Emdat Suprayitno. 2019. “HUBUNGAN KECEMASAN IBU MENYUSUI DENGAN KELANCARAN PENGELUARAN AIR SUSU IBU (ASI) DI BPS KERTA TIMUR KECAMATAN DASUK KABUPATEN SUMENEP: Relationship Between Mother’s Anxiety Analysis With The Swiftness of Breast Milk In BPS Kerta Timur Kecamatan Dasuk Kabu.” *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)* 5(2):51–56.
- Situmorang, R. B., Rossita, T., & Rahmawati, D. T. (2020). Hubungan Senam Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(03), 178–183. <https://doi.org/10.33221/jikm.v9i03.620>
- Suprayitno, Emdat, Iva Gamar Dia Pratiwi, and Zakiyah Yasin. 2018. “Gambaran Penyebab Terjadinya Pembengkakan Payudara Pada Ibu Menyusui Di Polindes Desa Meddelen Kecamatan Lenteng.” *Wiraraja Medika* 8(1):13–18.
- Trina Arlym, L., & Pangarsi, S. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Klinik Bidan Jeanne Depok. *Jurnal Ilmiah Kesehatan & Kebidanan*, X(1).
- Wahyuni, L. L., Putri, S., Lestari, P., Putere, M., & Budiapsari, P. I. (2022). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Rumah Bersalin Bunda Setia. *AMJ (Aesculapius Medical ...)*, 2(1), 20–26. <https://ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/amj/article/view/4670>
- Yanti, Z. H., Yunola, S., & Indriani, P. L. N. (2021). Pengaruh Antara Hypnobirthing, Yoga dan Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di BPM Griya Bunda Ceria Palembang Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 305. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.11113>