

Prenatal Yoga mempengaruhi Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Primigravida

Poppy Farasari^{1a*}, Evita Widyawati^{1b}, Friska Oktaviana^{1c}

¹STIKes Utama Abdi Husada Tulungagung, Jawa Timur, Indonesia

^apopfarsar5@gmail.com*, ^bwidyawatievita@gmail.com, ^cFriskaoktaviana15@gmail.com

*Corresponding author

INFORMASI ARTIKEL

Sejarah artikel:

Tanggal diterima:

02 January 2024

Tanggal revisi:

06 January 2024

Diterima:

22 January 2024

Diterbitkan:

25 January 2024

ABSTRAK

Kata Kunci :

Kecemasan
Prenatal Yoga
Primigravida

Kecemasan pada kehamilan adalah sesuatu yang sangat merugikan untuk ibu hamil, karena bisa mempengaruhi janin yang dikandungnya. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh Prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida. Desain penelitian ini adalah *eksperimental* dengan menggunakan pendekatan *true post eksperimentalfokus* penelitian diarahkan untuk menganalisis pengaruh Prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan Ibu Hamil primigravida. Jumlah sampel sebanyak 43 responden di ambil menggunakan teknik *Accidental Sampling*. Hasil dari penelitian, bahwa Tingkat dari kecemasan ibu hamil primigravida sebelum diberikan perlakuan prenatal yoga hampir separuh responden tingkat keemasannya masuk kategori sedang sejumlah 21 responden (48,8%), dan setelah diberikan perlakuan prenatal yoga memiliki tingkat kecemasan berkurang. Responden kategori sedang jumlahnya meningkat sebanyak 26 responden (60,5%). Hasil dari analisis Uji Wilcoxon menunjukkan bahwa nilai dari p-value $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima jadi bisa disimpulkan bahwa ada pengaruh dari prenatal yoga kepada tingkat kecemasan ibu hamil primigravida. Berdasarkan hasil dari penelitian tersebut bahwa ada pengaruh dari prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida. Salah satu cara mengatasi kecemasan pada ibu hamil primigravida adalah memberikan terapi yaitu senam yoga. Prenatal yoga harus dilakukan dengan latihan yang rutin dan stabil untuk mendapatkan hasil yang efektif sehingga tubuh akan terbiasa melakukan kegiatan ini dan diharapkan bagi ibu hamil primigravida tingkat keemasannya semakin menurun dan psikologis ibu primigravida menjadi lebih stabil

Copyright (c) 2022 Care Journal

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan suatu perasaan khawatir yang sumbernya tidak pasti, karena biasanya sering tidak spesifik dan tidak diketahui oleh seseorang tersebut. kecemasan merupakan perasaan atau respon emosional terhadap penilaian, perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini dialami secara obyektif serta dikomunikasikan dalam hubungan interpersonal. Kecemasan adalah respon yang emosional dengan penilaian dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan merupakan penggambaran keadaan khawatir, gelisah, takut dan tidak tenang disertai dengan berbagai macam keluhan fisik (Kholifah, 2014). Menurut Aditya, R. Dan Fitria (2021) Kecemasan adalah hasil dari berbagai proses emosi yang bercampur bau, biasanya terjadi ketika orang yang sedang mengalami perasaan (frustasi) serta konflik (pertentangan batin), Kecemasan akan menjadi suatu masalah yang dialami oleh ibu hamil primigravida yang memiliki angka cukup tinggi di dunia internasional maupun di Indonesia.

Kecemasan pada masa kehamilan adalah hal yang sangat merugikan bagi ibu hamil, karena dapat mempengaruhi janin yang sedang dikandungnya. Ciri-ciri sering menangis, mudah tersinggung serta mudah cemas dapat mengakibatkan kelahiran premature yang mengakibatkan terjadinya hambatan intelektual, perkembangan motorik, perkembangan bicara serta perkembangan emosi. Maka kepada calon ibu hamil yang cemas dalam keadaan hamil maka harus dicari sumber kecemasan agar tidak terbebani. Terdapat 2 faktor yang akan mempengaruhi ibu hamil merupakan faktor biologis maupun psikis dimana keduanya saling mempengaruhi. Faktor biologis adalah meliputi kesehatan serta kekuatan selama kehamilan dan kelancaran dalam persalinan. Sedangkan faktor psikis meliputi kesiapan mental ibu hamil selama kehamilannya sampai kelahiran dimana sang ibu dihadapkan pada keadaan cemas, tegang, bahagia, serta berbagai macam perasaan lain seperti masalah keguguran, penampilan, maupun masalah kemampuan saat melahirkan.

Menurut Amalia, R., Rusmini, R., & Yuliani (2020) Kecemasan adalah masalah dengan prevalensi yang cukup tinggi yaitu sekitar 12,5-42% bahkan diperkirakan gangguan ini menjadi penyebab penyakit kedua terbesar pada tahun 2020. Pada Beberapa Negara berkembang di dunia beresiko tinggi terjadinya gangguan psikologis yang dialami ibu hamil = 15,6% dan ibu paksa persalinan = 19,8%, diantaranya Ethiopia, Nigeria, Senegal, Afrika selatan, Uganda, dan Zimbabwe (World Health Organization, 2013). Di Uganda sebanyak 18,2% ibu hamil mengalami depresi atau kecemasan, di Negeria 12,5%, Zimbabwe 19%, serta di Afrika Selatan 41% (WHO, 2013). Menurut Bingan (2019) sebanyak 81% wanita pernah mengalami gangguan psikologis pada kehamilan. ibu primigravida mengalami kecemasan selama hamil, dan 13,2% mengalami kecemasan dan depresi. Di Indonesia, angka ibu hamil serta bayi mengalami peningkatan setiap tahunnya mencapai 28,7%. Hal ini juga diikuti oleh angka kematiannya ibu yang masih tinggi. Ada banyak faktor yang menyebabkan angka kematian ibu terbilang cukup tinggi, yaitu salah satunya karena pada ibu hamil kurang mendapat akan perhatian mengenai kesehatan selama hamil, baik kesehatan fisik maupun psikisnya yaitu keadaan emosi menjelang persalinan. Seperti yang terjadi pada ibu-ibu hamil primigravida ini, mereka merasakan kekhawatiran mengenai persalinan yang akan dilewati karena ini merupakan kehamilan yang pertama kali, yang artinya pengalaman baru sehingga merasa cemas. Angka kejadian kecemasan ibu hamil di Indonesia mencapai 373.000.000 sebanyak 107.000.000 atau 28,7% diantaranya kecemasan terjadi pada ibu hamil menjelang proses persalinan (Djannah, R., & Handiani, 2019). Penelitian yang dilakukan ibu primigravida 22,5% mengalami kecemasan ringan, 30% mengalami kecemasan sedang, 27,5% kecemasan berat, serta 20% mengalami kecemasan sangat berat (Hanifah, 2019).

Dampak buruk kecemasan ibu hamil memicu terjadinya rangsangan kontraksi rahim. Akibatnya dapat meningkatkan tekanan darah sehingga mampu memicu preeklamsi serta keguguran (Jatnika, G., Rudhiati, F., & Nurwahidah, 2016). Kelahiran Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) serta bayi prematur juga merupakan dampak yang negative dari kecemasan ibu hamil.

Cara mengatasi kecemasan ada tiga cara yaitu Supporter self-helf, CBT (Cognitive Behavioral Therapy) dan juga pengobatan (Emilia, 2010). Pada saat ini di Indonesia terdapat senam yang diperuntukkan bagi ibu hamil mulai dikenalkan dengan prenatal yoga, pada masa ini berlatih prenatal yoga merupakan salah satu solusi self help yang akan menunjang proses kehamilan serta kelahiran dan sampai saat ini belum ada yang melakukan penelitian tentang pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil.

Berdasarkan latar belakang di atas maka saya akan mengulang kembali penelitian ini. Yaitu tentang pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida di klinik bersalin Griya Azizah Tulungagung.

BAHAN DAN METODE

Pada penelitian ini, menggunakan desain kuantitatif analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi pada penelitian ini adalah semua ibu hamil primigravida sejumlah 60 responden, dengan jumlah sampel 43 responden diambil dengan Teknik Accidental Sampling berdasarkan kriteria Inklusi : Ibu hamil primigravida, Ibu hamil trimester III (kehamilan \geq 24 minggu), Ibu hamil berusia 20-35 tahun, Ibu sudah melakukan pemeriksaan kehamilan minimal 2 kali, Ibu hamil dengan resiko rendah, Ibu bersedia menjadi responden, Ibu yang mengalami kecemasan, Ibu sedang tidak mengkonsumsi obat, Ibu hamil yang tidak menderita keterbatasan fisik dan gangguan pendengaran. Dan kriteria eksklusi : pre-eklamsi, placenta previa totalis, cervix incompetence dan penyakit jantung.

Variable independennya adalah Prenatal yoga, dan variable dependennya adalah tingkat kecemasan pada ibu hamil. Instrument penelitian ini menggunakan 2 bagian kuesioner. Bagian pertama yaitu dua karakteristik responden (ibu hamil primigravida) yang terdiri dari nama atau inisial, usia, status pendidikan, status pekerjaan, status ekonomi dan lingkungan. Bagian kedua yaitu kuisisioner HARS (Hamilton Rating Scale For Anxiety) terdiri dari 14 pertanyaan yang merupakan kelompok gejala kecemasan (Shodiqoh ER, 2014).

Pengumpulan data dari penelitian ini sebagai berikut : 1) ijin penelitian, 2) Peneliti menentukan sampel yang dijadikan responden dalam penelitian sesuai kriteria inklusi sampel yang telah ditetapkan, 3) penelitian : a) Memberi penjelasan kepada calon responden dan bila bersedia menjadi responden dipersilahkan untuk menandatangani informed consent. b) Panduan prenatal yoga, sebagai acuan dalam memberikan yoga pada ibu hamil, c) Responden harus mengikuti latihan yang diberikan pada waktu tersebut, d) Selama kegiatan prenatal yoga peneliti harus memantau keadaan umum responden dan selalu berkomunikasi dengan responden untuk mengetahui keluhan atau ketidaknyamanan yang dirasakan, e) Melakukan pengukuran kecemasan sebagai bentuk pre test dan post test menggunakan alat ukur HARS.

Pengisian kuisisioner akan dilakukan oleh responden yang dipandu oleh peneliti. Pre test dilaksanakan saat pertemuan pertama jam 09.00 dan post test akan dilaksanakan pada pertemuan terakhir pada jam 10.00 setelah sesi latihan, f) Melakukan observasi pada ibu hamil sebelum dan sesudah kegiatan prenatal yoga dan senam hamil, g) Mengobservasi penurunan tingkat kecemasan post test dan diisikan pada lembar observasi.

HASIL DAN DISKUSI

Hasil

Tabel 1 Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida sebelum diberikan Prenatal Yoga

Kriteria	Frekuensi	Persen (%)
Sangat Rendah	0	0%
Rendah	4	9,3%
Sedang	21	48,8%
Tinggi	18	41,9%
Total	43	100%

Tabel 1 diketahui hampir separuh responden memiliki tingkat kecemasan kategori sedang sebanyak 21 responden (48,8%).

Tabel 2 Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida sesudah diberikan Prenatal Yoga

Kriteria	Frekuensi	Persen (%)
Sangat Rendah	3	7%
Rendah	11	25,6%
Sedang	26	60,5%
Tinggi	3	7%
Total	43	100%

Tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan kategori sedang sebanyak 26 responden (60,5%).

Tabel 3 Tabulasi Silang Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Sebelum Dan Sesudah Diberikan Prenatal Yoga

Kecemasan Sebelum	Kecemasan Sesudah				Total
	Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	
Sangat Rendah	0 0%	0 0%	0 0%	0 0%	0 0%
Rendah	2 4.7%	2 4.7%	0 0.0%	0 0.0%	4 9.3%
Sedang	1 2.3%	9 20.9%	11 25.6%	0 0.0%	21 48.8%
Tinggi	0 0.0%	0 0.0%	15 34.9%	3 7.0%	18 41.9%
Total	3 7.0%	11 25.6%	26 60.5%	3 7.0%	43 100.0%

Tabel 3 diketahui bahwa yang mengalami tingkat kecemasan kategori tinggi sebelum dilakukan perlakuan Prenatal yoga sebanyak 15 responden (34.9%). Setelah dilakukan perlakuan Prenatal yoga dalam kategori sedang sebanyak 11 responden (25.3%) Jadi, kesimpulannya adalah hampir separuh responden sebelum diberikan intervensi memiliki tingkat kecemasan kategori tinggi berubah sesudah diberikan intervensi memiliki tingkat kecemasan kategori sedang.

Tabel 4 Hasil uji statistik Wilcoxon tentang pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida di klinik bersalin Griya Azizah Tulungagung

Uji Statistik	P	A
Wilcoxon Signed Ranks Test	0,000	0,05

Berdasarkan hasil analisis Wilcoxon didapatkan bahwa p value (0,000) dengan α (0,05), karena $p < \alpha$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Sehingga terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida di klinik bersalin Griya Azizah Tulungagung.

Pembahasan

a. Tingkat kecemasan ibu hamil primigravida sebelum diberikan prenatal yoga

Hasil penelitian ini bahwa hampir separuh responden memiliki tingkat kecemasan kategori sedang sebanyak 21 responden (48,8%). Selain itu sejumlah 18 responden

(41,9%) memiliki tingkat kecemasan kategori tinggi. Sedangkan sejumlah 4 responden (9,3%) memiliki tingkat kecemasan kategori rendah. Kecemasan tersebut disebabkan karena ibu primigravida (hamil yang pertama) belum berpengalaman muncul pertanyaan dan bayangan apakah dapat melahirkan normal, cara mengejan yang benar, apakah akan terjadi sesuatu saat melahirkan, atau apakah bayi lahir selamat, akan semakin sering muncul dalam benak ibu hamil. Untuk mengatasi kecemasan tersebut salah satunya adalah kepercayaan tentang persalinan serta perasaan menjelang persalinan. Sesuai dengan teori bahwa penyebab kecemasan ibu hamil muncul dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal (Shodiqoh ER, 2014).

Menurut Aditya, R. Dan Fitria (2021) kecemasan adalah suatu perasaan khawatir yang sumbernya samar-samar, biasanya sering tidak spesifik dan tidak diketahui oleh individu tersebut. Untuk mengatasi kecemasan ibu hamil primigravida itu sendiri Menurut teori yang dikemukakan oleh Emilia (2010) yoga merupakan sejenis olahraga tubuh, pikiran serta mental yang sangat banyak membantu ibu hamil melenturkan persendian sekaligus menenangkan pikiran terutama dalam trimester III. Hal ini didukung oleh teori Curtis, K.Weinrib, A & Katz (2012) tentang prenatal yoga yang dapat menurunkan kecemasan atau stress dan juga meningkatkan kualitas hidup, memberi rasa nyaman serta mengurangi nyeri saat persalinan. Hasil penelitian ini senada dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Situmorang, R. B., Rossita, T., & Rahmawati (2020) bahwa penelitian yang dilakukan ibu hamil primigravida mengalami kecemasan ringan dengan jumlah 22,5%, mengalami kecemasan sedang 30%, mengalami kecemasan berat 27,5%, serta yang mengalami kecemasan sangat berat 20%.

Diketahui bahwa hampir separuh responden memiliki riwayat pendidikan tamat SMA sebanyak 19 responden (44%). Hal ini disebabkan karena rendahnya pengetahuan yang dimiliki oleh ibu hamil dimana ibu hamil yang mempunyai riwayat pendidikan yang rendah cenderung memiliki kecemasan yang tinggi.

Diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki pekerjaan sebagai wirasawasta sebanyak 26 responden (60%). Adapun faktor yang kemungkinan mempengaruhi tingkat kecemasan dari hasil penelitian ini adalah jenis pekerjaan dan usia kehamilan responden. pekerjaan ibu dapat mempengaruhi kecemasan karena adanya tekanan dan berbagai stresor ditempat pekerjaan. Beban kerja yang terlalu berat atau kemampuan fisik yang terlalu lemah dapat mengakibatkan seorang ibu hamil yang bekerja mengalami gangguan atau penyakit akibat kerja, seperti kondisi lingkungan. Hal ini sesuai dengan teori Hanifah (2019).

Dari teori dan fakta tersebut peneliti berpendapat bahwa dari usia kehamilan, berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan peneliti berpendapat bahwa sebagian besar dari ibu hamil trimester III mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan. Saat usia kehamilan menjelang persalinan maka akan muncul pertanyaan dan bayangan apakah dapat melahirkan normal, cara mengejan, apakah akan terjadi sesuatu saat melahirkan, atau apakah bayi lahir selamat, akan semakin sering muncul dalam benak ibu hamil. Rasa nyeri pada saat persalinan sudah sejak dulu menjadi pokok pembicaraan para wanita (Djannah, R., & Handiani, 2019).

Menurut peneliti kecemasan pada kehamilan primigravida merupakan kejadian yang banyak di jumpai dan dapat menjadi hal yang wajar karena pada kehamilan tersebut masih belum mempunyai pengalaman dalam hal merawat janin dalam kandungan. Akan tetapi kecemasan ini akan menjadi masalah apabila kecemasan yang di alami memperlihatkan intensitas yang berlebihan dan tidak wajar yang mana hal tersebut dapat mengganggu psikologis pada ibu hamil. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki kecemasan tingkat sedang, akan tetapi masih banyak juga responden yang mengalami kecemasan tinggi dimana hal tersebut bisa disebabkan karena faktor usia yang mana pada usia muda ibu hamil cenderung kurang stabil emosinya, mudah terbawa suasana dan egois yang tinggi.

Selain itu juga dapat disebabkan karena rendahnya pengetahuan yang dimiliki oleh ibu hamil dimana ibu hamil yang mempunyai riwayat pendidikan yang rendah cenderung memiliki kecemasan yang tinggi.

b. Tingkat kecemasan ibu hamil primigravida sesudah diberikan prenatal yoga

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan kategori sedang sebanyak 26 responden (60,5%). Selain itu sejumlah 11 responden (25,6%) memiliki tingkat kecemasan kategori rendah. Selain itu sejumlah 3 responden (7%) memiliki tingkat kecemasan kategori sangat rendah. Sedangkan sejumlah 3 responden (7%) memiliki tingkat kecemasan kategori tinggi.

Salah satu untuk mengatasi kecemasan yang dialami ibu hamil primigravida yaitu Sesuai dengan teorinya bahwa Prenatalyoga dapat menurunkan tingkat kecemasan atau stress juga meningkatkan kualitas hidup, memberi rasa nyaman serta mengurangi nyeri saat persalinan (Curtis, K.Weinrib, A & Katz, 2012). Perlakuan prenatal yoga ini baik diberikan pada ibu hamil sebanyak 4 kali dengan durasi 60 menit setiap dua kali seminggu (Emilia, 2010). Hal tersebut membantu mengurangi tingkat kecemasan. Adapun kemungkinan ketidak berhasilan terjadi akibat dari kurangnya konsentrasi saat melakukan latihan atau perlakuan prenatal yoga. Menurut peneliti ibu primigravida yang memiliki kecemasan yang berlebihan harus bisa segera diturunkan agar tidak mengganggu perkembangan janin di dalam kandungan ibu. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan sedang, meskipun sebagian besar nilainya masih sama akan tetapi semua responden mengalami penurunan tingkat kecemasan dimana paling tidak setiap responden mengalami penurunan satu tingkat dari sebelumnya tinggi menjadi sedang dan sebagainya. Bahkan dalam penelitian juga didapatkan terdapat penurunan sampai ke tingkat kecemasan sangat rendah.

Menurut Puspitasari, I., & Wahyuntari (2020) dari segi psikologis, dengan menggunakan teknik-teknik pernapasan yoga dapat menenangkan diri dan memusatkan pikiran. Selain itu, digunakan sebagai media self help yang akan membantu saat dilanda kecemasan dan ketakutan, atau saat perhatian tercerai berai atau saat perhatian terjebak dalam kemacetan lalu lintas pikiran. Rasa cemas yang dialami oleh ibu hamil itu disebabkan karena meningkatnya hormon progesteron. Selain membuat ibu hamil merasa cemas, peningkatan hormon itu juga menyebabkan gangguan perasaan dan membuat ibu hamil cepat lelah. Hormon lain yang meningkat selama kehamilan adalah hormon adrenalin. Hormon adrenalin dapat menimbulkan disregulasi biokimia tubuh sehingga muncul ketegangan fisik pada ibu hamil seperti mudah marah, gelisah, tidak mampu memusatkan pikiran, ragu-ragu bahkan mungkin ingin lari dari kenyataan hidup (Nurvitasari, 2020).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa Olahraga yang teratur dalam masa kehamilan sangat diperlukan bagi ibu hamil. Beberapa olahraga yang dapat dilakukan oleh ibu hamil antara lain senam hamil, jalan kaki, senam air, dan yoga. Prenatal Yoga adalah modifikasi dari yoga klasik yg telah disesuaikan dengan kondisi wanita hamil yg dilakukan dengan intensitas yang lebih lembut dan perlahan (Puspitasari, I., & Wahyuntari, 2020). Prenatal Yoga dapat menurunkan stress, meningkatkan kualitas hidup, memberi rasa nyaman, mengurangi nyeri persalinan (Curtis, K.Weinrib, A & Katz, 2012).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perlakuan prenatal yoga sangat efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Bukan hanya itu saja tetapi, prenatal yoga juga dapat membantu kelancaran proses persalinan dan membuat tubuh menjadi lentur terutama otot-otot jalan lahir.

Berdasarkan uji tabulasi silang yang dilakukan oleh peneliti (lampiran penelitian) kecemasan responden antara kategori sebelum prenatal yoga dan sesudah prenatal

yoga dengan riwayat berpendidikan yang tertinggi adalah SMA dengan jumlah 11 responden (25,6%).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kholifah (2014), dari 11 responden ibu hamil primigravida yang memiliki tingkat pendidikan rendah (SMA) lebih banyak mengalami kecemasan. Hal ini didukung oleh teori Shodiqoh ER (2014) yaitu tingkat pendidikan ibu hamil sangat berpengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu. Pendidikan dapat membantu ibu dan keluarganya mengendalikan sumber kecemasan, terlebih lagi pada kehamilan pertama (primigravida). Pendidikan juga dapat mempengaruhi persepsi ibu hamil, cara berpikir dalam mengelola informasi serta mengambil keputusan. Kecemasan pada ibu hamil dipengaruhi oleh beberapa faktor pengetahuan ibu hamil mengenai kehamilannya.

Sejalan dengan penjelasan oleh ahli bahwa sebagian besar responden yang mengalami kecemasan yaitu Semakin tinggi pendidikan ibu hamil maka semakin tinggi tingkat pengetahuannya sedangkan, pendidikan yang rendah menyebabkan kecemasan karena kurangnya informasi yang dimiliki karena untuk mengantisipasi diri dalam menghadapi kecemasan.

Berdasarkan uji tabulasi silang yang dilakukan oleh peneliti (lampiran penelitian) kecemasan responden antara kategori sebelum prenatal yoga dan sesudah prenatal yoga dengan riwayat pekerjaan yang tertinggi adalah wiraswasta dengan jumlah 12 responden (27,8%).

Hal ini bertentangan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maharani, S., & Hayati (2020), didapatkan bahwa dari 9 responden ibu hamil primigravida yang bekerja lebih banyak tidak mengalami kecemasan yaitu sebanyak 6 orang (66,7%), sedangkan dari 31 responden ibu hamil primigravida yang tidak bekerja lebih banyak yang mengalami kecemasan yaitu sebanyak 16 orang (51,6%).

Berdasarkan teori dan fakta yang ditemukan Bekerja dapat mengalihkan perasaan cemas yang dialami oleh ibu hamil karena aktivitas yang menyita waktu sehingga ibu hamil fokus ke pekerjaannya. Ibu hamil yang memiliki pekerjaan dapat berinteraksi dengan masyarakat sehingga dapat menambah pengetahuan mengenai kehamilannya.

c. Pengaruh *Prenatal* Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida

Diketahui bahwa yang mengalami tingkat kecemasan kategori tinggi sebelum dilakukan perlakuan Prenatal yoga sebanyak 15 responden (34.9%). Setelah dilakukan perlakuan Prenatal yoga dalam kategori sedang sebanyak 11 responden (25.3%) Jadi, kesimpulannya adalah hampir separuh responden sebelum diberikan intervensi memiliki tingkat kecemasan kategori tinggi berubah sesudah diberikan intervensi memiliki tingkat kecemasan kategori sedang. Dapat disimpulkan hasil analisis ada pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida.

Latihan yoga merupakan treatment fisik yang ternyata juga dapat memberikan efek psikologis karena memberikan efek relaksasi pada tubuh dan mempengaruhi beberapa aspek psikologis jika dilakukan, sehingga dikatakan dapat membantu menurunkan kecemasan (Emilia, 2010).

Berdasarkan hasil penelitian dan teori menunjukkan prenatal yoga sangat efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Hal itu didukung apabila perlakuan prenatal yoga dilakukan minimal 2 kali seminggu dalam waktu 60 menit harus berkonsentrasi penuh sebab gerakan yoga memfokuskan perhatian pada ritme nafas, mengutamakan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat (Kheirandish, A., Hosseinian, S., Kheirandish, E. & Ahmadi, 2015).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Amalia, R., Rusmini, R., & Yuliani (2020) tentang Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Primigravida Trimester III didapatkan p value : 0,024 (< 0,05) yang menunjukkan senam yoga berpengaruh terhadap

penurunan tingkat kecemasan sesaat ibu hamil primigravida trimester III. Penelitian lain yang dilakukan oleh Puspitasari, I., & Wahyuntari (2020) tentang Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil III dengan p value : 0,002 (< 0,05) yang menunjukkan senam yoga berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan.

Cara mengatasi kecemasan ada tiga cara yaitu Supporter self-helf, CBT (Cognitive Behavioral Therapy) Pada saat ini di Indonesia terdapat senam yang diperuntukkan bagi ibu hamil mulai dikenalkan dengan prenatal yoga, pada masa ini berlatih prenatal yoga merupakan salah satu solusi self help yang akan menunjang proses kehamilan serta kelahiran dan sampai saat ini belum ada yang melakukan penelitian tentang pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil. Sesuai dengan penelitian dimana menurut peneliti salah satu cara mengatasi kecemasan ialah dengan memberikan terapi senam yoga secara rutin dengan intensitas ringan sampai sedang kepada ibu hamil (Emilia, 2010).

Sejalan dengan teori dan fakta yang ditemukan oleh peneliti Efektifnya perlakuan prenatal yoga juga di imbangi dengan latihan yang rutin dan stabil sehingga tubuh akan terbiasa melakukan kegiatan ini dan diharapkan tingkat kecemasan semakin menurun dan psikologis ibu primigavida menjadi lebih stabil. Sehingga secara teori maupun aplikatif intervensi yang diberikan peneliti berupa prenatal yoga terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu primigravida.

Dalam penelitian ini disarankan untuk isstitusi pelayanan kebidanan dapat menimbang kembali kegiatan prenatal yoga agar dijadikan sebagai alternatif Sehingga prenatal yoga diharapkan dapat memberikan dampak yang menyeluruh kepada ibu hamil dalam penanganan Tingkat Kecemasan tentang perlakuan prenatal yoga guna menurunkan kecemasan pada Ibu hamil primigravida.

Berdasarkan penelitian tersebut diharapkan bagi tenaga Kesehatan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam merencanakan asuhan keperawatan yang akan diberikan. Bagi peneliti selanjutnya meneruskan penelitian dengan variabel yang berbeda

KESIMPULAN

Tingkat kecemasan pada ibu hamil primigavida berkurang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara signifikan terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil primigavida.

REFERENSI

- Aditya, R. Dan Fitria, Y. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang ANC saat pandemi Covid-19. *Seminar Nasional Psikologi UM*, 1(1), 437–443.
- 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/https://doi.org/10.31983/jsk.v2i1.5788>
- 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/https://doi.org/10.26630/jk.v10i3.1505>
- Curtis, K. Weinrib, A & Katz, J. (2012). Systematic review of yoga for pregnant women: current status and future directions. *Evid Based Complement Alternat Med*, 1–13.
- Djannah, R., & Handiani, D. (2019). Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.56861/jikkbh.v5i1.25>
- Emilia, O. (2010). *Tetap Bugar dan enegik selama hamil*. Agra media pustaka.
- Hanifah, D. (2019). Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Antenatal. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(1), 16–23. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/jkm.v5i1.888>
- Jatnika, G., Rudhiati, F., & Nurwahidah, A. (2016). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap

- Tingkat Stres Pada Ibu Primigravida Trimester III peningkatan resiko kelainan bawaan berupa merupakan salah satu solusi self help yang kesadaran nafas dalam yoga , pemanasan penuh secara teratur dari berbagai penelitian. *Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(3), 139–145.
- Kheirandish, A., Hosseinian, S., Kheirandish, E. & Ahmadi, S. (2015). The effectiveness of laughter yoga on stress (subscales of Stress the frustration and aggressiveness) and Depression patients with multiple sclerosis. *Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences*, 5(4), 1483–1492.
- Kholifah. (2014). *Hubungan Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien Dengan Tingkat Kegawatdaruratan Di Instalasi Gawat Darurat (IGD) RSUD Panembahan Senopati Bantul*.
- Maharani, S., & Hayati, F. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan. *Jurnal Endurance*, 5(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.22216/jen.v5i1.4524>
- Nurvitasari, A. & M. (2020). *Motivas Ibu Hamil Dalam Mengikuti Prenatal yoga*.
- Puspitasari, I., & Wahyuntari, E. (2020). Gambaran Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Proceeding of The URECOL*, 116–120.
- Shodiqoh ER, S. F. (2014). Perbedaan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Antara Primigravida dan Multigravida. *Jurnal Berkala Epidemiolog*, 2(1), 141–150.
- 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(3), 178–183.
- WHO. (2013). *Maternal Mental Health and Child Health and Development in Low and Middle Income Countries*.