

PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN DALAM MENGHADAPI PERSALINAN PADA IBU PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III

Ni Made Erawati^{1*}, Anak Agung Sri Agung Adilatri¹, Komang Menik Sri Krisnawati²

¹Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

³Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah

*Email: Erawati383@gmail.com

ABSTRAK

Persalinan sering dianggap sebagai suatu hal yang mengerikan bagi sebagian wanita, sehingga timbul kecemasan yang dirasakan ibu hamil mengenai proses persalinan tersebut. Salah satu cara untuk mengatasi kecemasan yaitu dengan melakukan asuhan antenatal senam yoga. Olahraga yang memadukan kesehatan antara pikiran, tubuh, dan jiwa dalam menjalani proses kehamilan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu primigravida trimester III. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif jenis *pra-experimental* dengan rancangan *one-group pre test – post test design* tanpa adanya kelompok kontrol. Sample dalam penelitian ini berjumlah 33 orang didapat dari teknik sampling *purposive sampling*. Hasil penelitian berdasarkan uji statistik didapatkan nilai $z = -5,098$, dengan $p \text{ value} = 0,000$, ($p < (0,05)$), dengan demikian didapat hasil senam yoga berpengaruh terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu primigravida trimester III.

Kata kunci: kehamilan, senam yoga, tingkat kecemasan menghadapi persalinan

ABSTRACT

Labor is often regarded as a terrible thing for some women, causing anxiety felt by pregnant women on the labor process. One way to overcome anxiety is to perform yoga exercises antenatal care. A sport that combines the health of the mind, body, and soul in undergoing the process of pregnancy. The purpose of this study was to determine the effect of yoga exercises on the level of anxiety in the face of labor in primigravida third trimester. This research is a quantitative type of pre-experimental design with one-group pre test - post test design without control group. Sample in this research were 33 people obtained from sampling purposive sampling technique. The results based on statistical test obtained value of $z = -5.098$, $p \text{ value} = 0.000$ ($p < (0.05)$), thus the results obtained yoga exercise influence on the level of anxiety in the face of labor in primigravida third trimester.

Keywords: pregnancy, gymnastics yoga, level kecemasan menghadapi persalinan

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan sebuah berkah yang tak ternilai dalam suatu keluarga. Dimana masa paling dinanti-nantikan oleh setiap pasangan di dunia ini. Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang alamiah, karena sudah kodratnya sebagai seorang wanita untuk hamil dan melahirkan, (Sulistiyorini, 2010). Selama masa hamil tubuh seorang ibu mengalami perubahan fisik, dan perubahan psikologis akibat peningkatan hormon kehamilan (Bobak, 2005). Namun pada setiap kehamilan akan diakhiri dengan persalinan. Persalinan

merupakan kejadian fisiologi yang normal dalam kehidupan. Dalam proses persalinan ibu memegang peranan yang sangat penting, sedangkan peran petugas kesehatan adalah membantudan mendeteksi adanya komplikasi agar persalinan menjadi nyaman dan menyenangkan. Persalinan dapat dilakukan dengan dua cara yaitu secara normal dan dengan cara pembedahan (Sumarah, dkk, 2008).

Berdasarkan hasil Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) yang dilaksanakan pada Mei hingga Agustus 2012 menyebutkan bahwa sepanjang periode

2007-2012 kasus kematian ibu melonjak cukup tajam. Diketahui, pada tahun 2012, AKI mencapai 359 per 100 ribu penduduk atau meningkat sekitar 57 persen bila dibandingkan dengan kondisi pada 2007, yang hanya sebesar 228 per 100 ribu penduduk, Depkes, RI. (2009).

Penyebab AKI yang masih tinggi selain perdarahan, eklamsi dan infeksi adalah partus lama, yaitu sebanyak 577 ibu pada tahun 2012. Partus lama seringkali disebabkan karena faktor kecemasan pada ibu hamil sehingga membuat proses persalinan yang seharusnya lancar menjadi terhambat.

Salah satu upaya yang bisa dilakukan ibu hamil agar persalinan berjalan lancar dapat dilakukan dengan asuhan antenatal yang bertujuan untuk mempersiapkan persalinan yang fisiologis dengan tujuan ibu dan anak yang akan dilahirkannya dalam keadaan sehat. Wanita hamil dianjurkan melakukan olahraga ringan selama hamil agar kandungannya sehat serta mengurangi masalah-masalah yang biasa timbul saat kehamilan. Salah satu olahraga ringan pilihan yang bisa diambil oleh ibu hamil adalah senam yoga (Depkes RI,2009).

Senam yoga merupakan kesatuan antara tubuh, pikiran dan jiwa,(Sindhu, P. 2009). Senam yoga ini bisa membuat kesejahteraan emosional, psikologis, dan spritual. Berlatih senam yoga pada masa kehamilan merupakan salah satu solusi *self help* yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan bahkan pengasuhan anak yang dapat dilakukan dalam kelas antenatal. Senam yoga merupakan gerakan rileksasi olah tubuh yang dapat di terapkan pada ibu hamil pada kehamilan trimester II - III, gerakan yoga yang lembut dan santai dapat membuat ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama dalam trimester II dan III, ini menurut penelitian yang dilakukan oleh, (Indriati, 2009)

Berdasarkan manfaat senam yoga pada ibu hamil peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu primigravida trimester III di kelas prenatal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan rancangan penelitian *pra-experimental*, yaitu one group *pretest-posttest design*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu primigravida trimester III.

Populasi dari penelitian ini adalah ibu hamil yang berkunjung ke kelas prenatal sayang ibu dengan jumlah sample 33 orang. Variabel *independent* pada penelitian ini adalah senam yoga, sedangkan variabel *dependent* adalah tingkat kecemasan. Pengambilan sampel dengan menggunakan *non probability sampling* jenis *purposive sampling*.

Instrument yang digunakan dalam melakukan pengumpulan data terdiri dari dua bagian, yaitu SOP senam yoga dan tingkat kecemasan. SOP senam yoga digunakan untuk panduan dalam melakukan intervensi senam yoga. Tingkat kecemasan ibu hamil dapat diukur dengan menggunakan *Pregnancy Anxiety Scale* (PAS) yang terdiri dari 10 item pertanyaan. Skala tersebut terbagi menjadi tiga kategori yaitu kecemasan tentang kehamilan (item 1-3), kecemasan akan proses kelahiran (item 4-7), dan kecemasan tentang rawat inap (item 8-10). Item-item pertanyaan ini bernilai 0 untuk tidak dan nilai 1 untuk ya, kemudian hasilnya akan disimpulkan skor 1-3 yaitu kecemasan ringan, skor 4-6 kecemasan sedang, skor 7-9 kecemasan berat dan 10 panik.

Peneliti pertama memilih responden sesuai kriteria inklusi dan eksklusi, kemudian responden diberikan penjelasan terkait maksud dan tujuan penelitian serta memohon untuk kesediaannya secara sukarela menjadi responden dengan menandatangani *informed consent* yang telah diberikan sebelum penelitian dilakukan. Pada hari pertama melakukan pretest mengenai tingkat kecemasan sebelum diberikan intervensi .

Responden diberikan intervensi senam yoga selama 2 kali seminggu dalam 1 bulan. Setelah 8 kali dilakukan senam yoga,

peneliti melakukan posttest mengenai tingkat kecemasan pada responden. Data yang telah terkumpul kemudian ditabulasi ke dalam matriks pengumpulan data yang telah dibuat sebelumnya oleh peneliti dan kemudian dilakukan analisis data. Uji statistik yang digunakan untuk menganalisis beda tingkat kecemasan pada responden dengan uji *Wilcoxon Sign Rank Test*, menggunakan SPSS tingkat kepercayaan 95% ($p < 0,05$).

HASIL PENELITIAN

Karakteristik responden dapat dilihat sebagai berikut.

Tabel. 1
Tingkat kecemasan ibu primigravida trimester III sebelum diberikan intervensi senam yoga (n=33)

Tingkat kecemasan	f	%
Ringan	0	0
Sedang	10	30,3
Berat	23	69,7
Panik	0	0

Tabel 1. menunjukkan tingkat kecemasan ibu primigravida trimester III sebelum diberikan intervensi senam yoga,

tingkat kecemasan sedang berjumlah 10 orang dan tingkat kecemasan berat 23 orang.

Tabel. 2
Tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester III setelah diberikan senam yoga (n=33)

Tingkat kecemasan	f	%
Ringan	12	36,4
Sedang	21	63,6
Berat	0	0
Panik	0	0

Tabel 2 menunjukkan tingkat kecemasan ibu primigravida setelah diberikan intervensi senam yoga, tingkat kecemasan ringan berjumlah 12 orang dan tingkat kecemasan sedang berjumlah 21 orang.

value = 0,000, berarti terdapat perbedaan sebelum dan setelah diberikan senam yoga, p value $< 0,05$

Tabel 3 sesuai dengan hasil uji Wilcoxon Sign Rank Test didapatkan hasil p

Volume 7, Nomor 3, Desember 2019

Tabel. 3
 Hasil analisis tingkat kecemasan ibu primigravida trimester III di kelas prenatal sayang ibu
 (n=33)

Tingkat kecemasan	Tingkat kecemasan		Z	p value
	Pretest	Posttest		
Ringan	0	36,4%	-5,098	0,000
Sedang	30,3%	63,6%		
Berat	69,7%	0		
Panik	0	0		

PEMBAHASAN

Hasil penelitian didapatkan sebelum diberikan intervensi senam yoga, tingkat kecemasan yang terjadi pada ibu hamil berada pada kategori cemas sedang (30,3%) dan kategori cemas berat (69,7%). Setelah diberikan intervensi berupa senam yoga selama satu bulan, kemudian dilakukan kembali pengukuran tingkat kecemasan pada responden. Hasil yang diperoleh adalah rata-rata tingkat kecemasan dalam kategori sedang sebanyak (63,6%) dan cemas ringan sebanyak (36,4%).

Penurunan tingkat kecemasan merupakan efek dari senam yoga yang diberikan 2 kali seminggu selama 1 bulan. Senam yoga merupakan cara yang baik untuk mempersiapkan persalinan karena teknik latihannya menitik beratkan pada pengendalian otot, teknik pernafasan, relaksasi dan ketenangan pikiran. Teknik relaksasi yang dapat dilakukan dengan cara membayangkan sesuatu yang menyenangkan yang dapat membuat tubuh menjadi rileks (Stoppard,2008).

Hasil analisa data tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan sehingga peneliti menyimpulkan terdapat pengaruh tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester III.

Pada penelitian ini tingkat kecemasan ibu hamil berkurang karena adanya gerakan senam yoga yang membuat tubuh menjadi rileks dan pikiran mejadi lebih tenang. Hal ini juga diimbangi dengan keaktifan responden dan rutinya dalam mengikuti senam yoga. Ada beberapa teknik senam yoga yang baik

digunakan yang pertama asanas, dimana latihan ini meningkatkan kekuatan fisik, meningkatkan fleksibilitas otot dan meningkatkan daya tahan tubuh. Setelah melakukan teknik ini akan tercipta keseimbangan emosi dan ketenangan serta memperlancar proses persalinan. Teknik kedua kesadaran bernafas, dengan melatih pernafasan perlahan dan mendalam untuk mempersiapkan pernafasan saat proses persalinan sehingga ibu tetap tenang dan suplai oksigen kejanin tetap adekuat. Terakhir nindra dan meditasi, konsentrasi pikiran akan membuat terwujudnya ketenangan yang maksimal sehingga energi positif terkumpul dalam tubuh dan tercapainya keseimbangan emosi. Dilihat dari gerakan senam yoga yang mudan dan aman untuk dilakukan, sehingga ibu hamil bisa melakukan senam yoga ini sendiri dirumah tanpa instruktur yoga.

Teknik senam yoga pada penelitian ini lebih menekankan pada pernafasan.Latihan pernafasan dan relaksasi bermanfaat untuk ketenangan dan kenyamanan sehingga kondisi psikologis ibu hamil bisa lebih stabil. Teknik-tehnik relaksasi ini banyak diminati oleh ibu hamil, karena aman dilakukan dan mampu meningkatkan ketenangan pikiran sehingga terhindar dari perasaan cemas. Sesuai dengan teori Stuart (2006) yang menyatakan bahwa pernapasan dengan irama yang teratur akan menenangkan gelombang otak serta merelaksasikan seluruh otot dan jaringan tubuh. Gelombang otak pada saat terjadi relaksasi akan mengalami penurunan danbertahan dari beta ke alpha. Teknik pernapasan yang dilakukan dalam posisi berbaring dan dengan mata terpejam, mampu membuat

tubuh masuk kedalam kondisi relaks, namun tidak sampai keadaan tertidur karena konsentrasi pada pernapasan. Hal ini dibenarkan oleh beberapa pengakuan dari responden bahwa setelah melakukan teknik pernapasan mereka merasa lebih tenang dan lebih relaks.

Penelitian yang dilakukan oleh Somvir (2008), senam yoga ini dapat membuat seseorang menghilangkan pemikiran negatif yang masuk dan berkembang dalam pemikiran mereka, sehingga mereka akan mengevaluasi kembali apa yang mereka pikirkan. Tehnik senam yoga ini juga terdapat latihan mengatur pernafasan. Pengaturan pernafasan ini membantu individu untuk mengontrol keadaan tubuh dan keadaan pikirannya sehingga akan menjadi lebih santai, pikiran menjadi tenang dan emosi menjadi bisa dikontrol serta respon yang dikeluarkan menjadi lebih stabil.

SIMPULAN

Hasil analisis tingkat kecemasan diperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa senam yogaberpengaruh terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu primigravida.

DAFTAR PUSTAKA

- Bobak, I, et al;. (2005). *Buku Ajar Keperawatan maternitas (4th ed)*. Jakarta: EGC.
- Depkes, RI. (2009). Angka Kematian Ibu Melahirkan (AKI), http://www.menegpp.go.id/aplikasidata.php?option=com_docman&task=doc_download&gid (diakses tanggal 15 Agustus 2015)
- Indiarti, M.T. (2009). Panduan lengkap kehamilan, persalinan,dan perawatan bayi. Yogyakarta : Diglossia Media
- Sulistyorini. (2010).Asuhan Kebidanan Masa Persalinan. Yogyakarta : Graha Ilmu

Sumarah, dkk. (2008). *Perawatan Ibu Bersalin (Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin)*. Yogyakarta :Fitramaya

Stoppard, M. (2008). *Conception Pregnancy and Birth: Ensiklopedia Kehamilan*. Surabaya: Erlangga

Stuart, Gali W. (2006). *Buku Saku Keperawatan Jiwa* edisi 5. Jakarta: EGC

