

MANFAAT YOGA ANTENATAL TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DALAM MENGHADAPI PROSES PERSALINAN

Refi Lindawati, Lili Mutiara Maheka

Program Studi Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan
Universitas Faletihan Banten
(refilindawati@yahoo.co.id)

ABSTRAK

Kecemasan dalam menghadapi proses persalinan dapat terjadi pada masa kehamilan yang dapat menyebabkan syok, perdarahan dan berujung pada kematian. Adanya pelayanan kesehatan yang optimal, diharapkan dapat mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan. Kecemasan pada ibu hamil terjadi karena ibu banyak mendengar cerita yang mengatakan melahirkan itu menyakitkan dan juga karena trauma ibu dengan persalinan yang lalu. Yoga antenatal merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan oleh ibu hamil untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi proses persalinan. Desain yang digunakan literature review, artikel dikumpulkan dengan menggunakan mesin pencari yaitu Google Scholar. Hasil uji statistic pada jurnal pertama didapatkan nilai $p = 0,005$, Hasil uji statistic pada jurnal kedua $P = 0,014$, dan yang terakhir hasil uji statistic pada jurnal ketiga: Didapatkan bahwa dari hasil uji statistik menggunakan *Wilcoxon Match Pairs Test* didapatkan nilai p value sebesar 0,000 lebih kecil dari $\alpha 0,05$ maka H_0 ditolak atau hipotesis dalam penelitian ini diterima yaitu ada pengaruh pemberian yoga antenatal dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil Trimester III dalam menghadapi proses persalinan. maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara keluhan ibu hamil sebelum dilakukan yoga antenatal dan setelah dilakukan yoga antenatal.

Kata kunci : yoga antenatal, tingkat kecemasan, ibu hamil

ABSTRACT

Anxiety in dealing with childbirth can occur during pregnancy which can cause shock, bleeding and lead to death. The existence of optimal health services is expected to reduce the level of anxiety of pregnant women in facing the labor process. Anxiety in pregnant women occurs because many mothers hear stories that say childbirth is painful and also because of the trauma of the mother with previous deliveries. Antenatal yoga is one way that pregnant women can do to reduce anxiety in dealing with labor. The design used was literature review, articles were collected using a search engine, namely Google Scholar. The statistical test results in the first journal obtained p value = 0.005. The results of the statistical test in the second journal: $P = 0.014$, and finally the statistical test results in the third journal: Analysis of the effect of antenatal yoga on anxiety levels In Q III pregnant women in facing the labor process in this study it was found that from 35 respondents it was found that from the results of statistical tests using the Wilcoxon Match Pairs Test, it was found that the p value was 0.000 smaller than $\alpha 0.05$, so H_0 was rejected or the hypothesis in this study was accepted that is, there is an effect of giving antenatal yoga on the level of anxiety in TW III pregnant women in facing the labor process. t can be concluded that there is a significant difference between the complaints of pregnant women before doing antenatal yoga and after doing antenatal yoga.

Keywords : antenatal yoga, anxiety level, pregnant women

PENDAHULUAN

Kebugaran tubuh sangat penting bagi wanita yang sedang hamil. Latihan pada saat hamil dianjurkan dilakukan setiap hari dengan tujuan untuk kebugaran, dan memperlancar proses persalinan. Pada umumnya, usia kehamilan seorang wanita terbagi menjadi 3 semester atau lebih dikenal dengan sebutan trisemester. Selama trisemester kehamilan, ibu mengalami perubahan fisik dan psikis yang terjadi akibat perubahan hormon. Perubahan ini akan mempermudah janin untuk tumbuh dan berkembang sampai saat dilahirkan.

Pada trimester ketiga (28-40 minggu) ibu hamil akan mengalami kecemasan menjelang persalinan terutama pada primigravida. Pada usia kandungan tujuh bulan keatas, tingkat kecemasan ibu hamil semakin berat dan sering, seiring dengan mendekatnya waktu kelahiran bayi. Disamping hal tersebut, pada masa trimester ini merupakan masa riskan terjadinya kelahiran bayi premature dan menyebabkan tingginya kecemasan pada ibu hamil. Hormon yang dihasilkan selama kehamilan juga menyebabkan ligament yang mendukung sendi menjadi rileks. Hal ini membuat sendi mengalami pergerakan yang lebih banyak dan lebih beresiko mengalami cedera. Selama kehamilan, berat badan akan tertumpu kedepan atau lebih berat pada bagian depan, sehingga menggeser pusat dari gravitasi dan pusat stres.

Kedudukan dari sendi dan otot

terutama pada panggul dan punggung bagian bawah, sehingga dapat membuat ibu hamil menjadi kurang stabil dan kehilangan keseimbangannya terutama pada kehamilan lanjut, hal ini dapat mengakibatkan sakit pada punggung. Olahraga merupakan latihan yang aman dilakukan selama kehamilan untuk mengatasi ketidaknyamanan pada ibu, salah satunya sakit pada punggung dan pinggang. Salah satu olahraga yang aman selama kehamilan adalah yoga antenatal. Secara etimologis, kata yoga diturunkan dari kata yuj (Sansekerta), yoke (Inggris), yang berarti 'penyatuan' (union). Yoga berarti penyatuan kesadaran manusia dengan sesuatu yang lebih luhur, transenden, lebih kekal dan ilahi.

Menurut Panini yoga diturunkan dari akar sansekerta yuj yang memiliki tiga arti yang berbeda, yakni: penyerapan, Samadhi (yujyate) menghubungkan (yunakti), dan pengendalian (yojyanti). Namun makna kunci yang biasa dipakai adalah 'meditasi' (dhyana) dan penyatuan (yukti). Yoga adalah sebuah ilmu pengetahuan kuno yang berakar dari filosofi Hindu dan bersifat pantheisme (kepercayaan bahwa seluruh alam semesta dan isinya bersifat ilahi). Ilmu ini sangat kompleks dan membicarakan banyak aspek dari manusia, mulai dari tataran fisik hingga ke tataran spiritual. Yoga menciptakan keseimbangan antara emosional, mental, fisik dan dimensi spiritual. Yoga merupakan suatu sistem yang komprehensif antara fisik (asana),

latihan pernafasan (pranayama), konsentrasi dan meditasi (dharana dan dhyana) dan kontemplatif praktek. Senam yoga adalah jenis olahraga tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian, termasuk menenangkan pikiran.

Seni yang telah lama berkembang sejak ribuan tahun yang berasal dari India ini, sebagai suatu bentuk penghargaan terhadap janin dan proses terjadinya kehamilan. Senam yoga merupakan program olahraga ringan dimana latihannya menggabungkan prinsip-prinsip yoga. Yoga merupakan pendekatan secara holistic berupa fisik, mental dan spiritual (Aswitami, 2017) yang melibatkan kombinasi peregangan otot tubuh, meditasi pernafasan, dan mendorong pertumbuhan kesehatan dan spiritual bila melakukannya.

Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa saat ibu hamil aktivitas fisik atau melakukan olahraga, janinnya akan mendapatkan efek, yakni jantung janin makin kuat dan sehat. Setidaknya irama jantung tidak berdetak kencang, melainkan melambat teratur. Demikian diungkapkan dalam pertemuan tahunan *Experimental Biology* 2008 di San Diego. Penelitian ini menyatakan bahwa seorang ibu yang melakukan olahraga tidak hanya mendapatkan manfaat bagi jantungnya tetapi juga bermanfaat bagi jantung janin. Seperti hasil penelitian yang dilakukan, Linda E. May, dari Department of Anatomy di Kansas City University of Medicine and Biosciences, sepuluh orang

ibu berpartisipasi dalam penelitian itu, separuhnya melakukan olahraga yang lain tidak.

Gerakan janin seperti bernapas, gerak tubuh dan mulut dimonitor dan direkam selama 24 minggu. Para peneliti menemukan melambatnya irama jantung secara berarti yang terjadi selama para ibu melakukan olahraga. Sementara irama jantung janin pada para ibu yang tidak banyak beraktivitas justru lebih tinggi.⁷ Bentuk olahraga yang membantu ibu hamil memperoleh power yang baik sehingga memperlancar proses persalinan yaitu yoga antenatal. Yoga antenatal merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara psikologis dan spiritual.

Yoga antenatal dapat membantu ibu hamil untuk mengendalikan pikiran, keinginan dan reaksi terhadap stres. Latihan yoga yang dilakukan diantaranya mencakup berbagai relaksasi, mengatur postur, olah napas dan meditasi selama satu jam, rutin setiap hari.⁹ Gerakan relaksasi, mengatur postur dan olah napas ini sama dengan gerakan yang dilakukan pada saat senam hamil karena teknik gerakannya menitikberatkan kepada latihan otot-otot diantaranya dada, perut, pinggang, dasar panggul, paha dan tungkai.

Bentuk meditasi yang dilakukan selama yoga antenatal ini yaitu berupa imajinasi terbimbing, dimana ibu hamil dianjurkan mengatur posisi yang paling relaks, kemudian diminta untuk memejamkan mata dan mengikuti

imaginasi yang diarahkan oleh petugas. Petugas mendeskripsikannya melalui kalimat dengan diiringi irama musik yang lembut. Dengan kata lain yoga antenatal yaitu gabungan antara senam hamil dan distraksi melalui imaginasi terbimbing (Enggar & Gintoe, 2019) Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui apakah manfaat senam yoga antenatal memiliki tingkat signifikan sehingga dapat dianjurkan untuk ibu hamil.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah literature review. Yaitu sebuah pencarian baik internasional maupun nasional yang dilakukan dengan menggunakan database Google Scholar. Pada tahap awal pencarian jurnal dari tahun 2015- 2020 menggunakan kata kunci "yoga antenatal, tingkat kecemasan, ibu hamil" yang diidentifikasi belum dieksplorasi relevansi dengan jurnal untuk dikompilasi. Dari jumlah tersebut hanya sekitar 3 jurnal yang memiliki kriteria penuh..

HASIL DAN PEMBAHASAN

Rata-rata keluhan ibu hamil pada pengukuran sebelum dilakukan yoga antenatal adalah 12,78 dengan standar deviasi 2,210. Pada pengukuran setelah dilakukan yoga antenatal didapatkan rata-rata keluhan ibu hamil 12,19 dengan standar deviasi 2,912. Terlihat nilai mean perbedaan antara pengukuran pretest dan posttest adalah 0,59 dengan standar deviasi 1,103.

Hasil uji statistic didapatkan nilai $p=0,005$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara keluhan ibu hamil sebelum dilakukan yoga antenatal dan setelah dilakukan yoga antenatal.

Hasil tersebut didukung dengan penelitian dari (Enggar & Gintoe, 2019) Analisis pengaruh yoga antenatal dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil Trimester III dalam menghadapi proses persalinan dalam penelitian ini didapatkan bahwa dari 35 responden didapatkan bahwa dari hasil uji statistik menggunakan *Wilcoxon Match Pairs Test* didapatkan nilai p value sebesar 0,000 lebih kecil dari α 0,05 maka H_0 ditolak atau hipotesis dalam penelitian ini diterima yaitu ada pengaruh pemberian yoga antenatal dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil Trimester III dalam menghadapi proses persalinan.

Tabel 1. Tingkat Kecemasan Responden Sebelum Diberikan Yoga Antenatal

Tingkat kecemasan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak cemas	2	5,8
Cemas ringan	8	22,8
Cemas sedang	9	25,7
Cemas berat	16	45,7
Panik	0	0
Total	35	100

Tabel 2. Tingkat kecemasan Responden Setelah Diberikan Yoga Antenatal

Tingkat kecemasan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak cemas	9	25,7
Cemas ringan	14	40,0
Cemas sedang	3	8,6
Cemas berat	9	25,7
Panik	0	0
Total	35	100

Kecemasan ibu hamil dapat muncul karena masa panjang saat menanti kelahiran penuh ketidakpastian. Selain itu bayangan tentang hal-hal yang menakutkan saat proses persalinan walaupun apa yang dibayangkannya belum tentu terjadi. Situasi ini menimbulkan perubahan drastis, bukan hanya fisik tetapi juga psikologis. Kecemasan adalah suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan menghadapi masalah atau adanya rasa aman. Perasaan kecemasan ini umumnya menimbulkan gejala-gejala fisiologis dan gejala-gejala psikologis. Dengan makin tuanya kehamilan, maka perhatian dan pikiran ibu hamil mulai tertuju pada sesuatu yang dianggap

klimaks, sehingga kecemasan yang dialami ibu hamil akan semakin intensif saat menjelang persalinan. Upaya untuk bisa dilakukan dalam mengurangi tingkat kecemasan dan mempersiapkan ibu dalam menghadapi persalinan yaitu melalui yoga atau latihan senam hamil.(Aswitami, 2017)

Yoga antenatal adalah sebuah ilmu yang menjelaskan kaitan antara fisik, mental, dan spiritual manusia untuk mencapai kesehatan yang menyeluruh (Aswitami, 2017). Melakukan latihan yoga pada saat hamil, akan mempersiapkan tubuh maupun pikiran untuk siap dan tegar menghadapi masa persalinan (Aswitami, 2017). Manfaat yoga antenatal dikatakan memudahkan proses persalinan, mengurangi kecemasan dan mempersiapkan mental sang ibu untuk menghadapi persalinan, melancarkan sirkulasi darah dan asupan oksigen ke janin, menjalin komunikasi antara ibu dan anak sejak masih berada di dalam kandungan, mempercepat pemulihan fisik dan mengatasi depresi pasca melahirkan, meningkatkan kekuatan dan stamina tubuh saat hamil.

Kecemasan seseorang dipengaruhi oleh banyak hal, selain yoga antenatal, yang paling terpenting dalam menurunkan kecemasan adalah dukungan keluarga khususnya suami.

Faktor yang dapat mengurangi kecemasan yang terjadi pada wanita yang akan melahirkan adalah adanya dukungan keluarga yang dapat berupa dari suami, keluarga atau saudara lainnya, orang tua, dan mertua (Aswitami, 2017). Manfaat melakukan prenatal yoga bisa membantu memudahkan persalinan. Yoga melatih otot - otot tubuh yang disertai cara olah nafas. Melalui gerakan tubuh yang disertai teknik pengaturan nafas dan pemusatan konsentrasi, fisik akan lebih sehat, bugar, kuat dan emosi akan lebih seimbang. Yoga juga bermanfaat untuk mencegah dan pengelolaan penyakit kronis yang berkaitan dengan gaya hidup. Yoga yang dilakukan selama kehamilan akan mengurangi terjadinya komplikasi (Newham et al., 2014). Secara psikologis senam yoga antenatal juga dapat mengurangi rasa panik dan akhirnya kecemasan berkurang. Dampak lain yang diakibatkan oleh yoga antenatal adalah kegiatan yang dilakukan secara bersama-sama dengan ibu-ibu dalam kondisi sama yaitu hamil trimester III, menyebabkan ibu-ibu dapat berbagi selama mereka berinteraksi, hal ini menyebabkan mereka memiliki ikatan emosional yang kuat dan berdampak pada ketenangan psikologis. Ketenangan psikologis ini

menyebabkan pikiran ibu menjadi fresh dan rasa cemas terhadap kehamilan, menjelang persalinan dan cemas akibat masalah pribadi dapat berkurang (Enggar & Gintoe, 2019)

SIMPULAN

Terdapat pengaruh yoga antenatal terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil TW III dalam menghadapi proses persalinan. Disarankan kepada ibu hamil agar dapat melakukan yoga antenatal secara rutin sehingga mampu memberikan dampak pengurangan kecemasan dalam menghadapi proses persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aswitami, N. G. A. P. (2017). Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Tw Iii Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Klinik Yayasan Bumi Sehat. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 1(1), 1–5. <https://doi.org/10.36002/jkt.v1i1.155>
- Enggar, E., & Gintoe, H. L. (2019). Pengaruh Yoga Kehamilan Terhadap Pengurangan Keluhan Fisik Ibu Hamil Trimester Iii. *Voice of Midwifery*, 9(1), 796–805. <https://doi.org/10.35906/vom.v9i1.91>
- Newham, J. J., Wittkowski, A., Hurley, J., Aplin, J. D., & Westwood, M. (2014). Effects of antenatal yoga on maternal anxiety and depression: A randomized controlled trial. *Depression and Anxiety*, 31(8), 631–640. <https://doi.org/10.1002/da.22268>