JAMBURA JOURNAL
of Health Sciences and Research
Vol. 4 Special Edition (2022) : Februari

EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI YOGA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL *PRIMIGRAVIDA* TRIMESTER III

THE EFFECTIVENESS OF YOGA RELAXATION TECHNIQUES TO REDUCE THE ANXIETY LEVEL OF PREGNANT MOTHERS PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III

Marchatus Soleha[1], Indah Rahmadania[2]
[1,2]Prodi S1 Kebidanan STIKES Abdurahman Palembang, Indonesia
Email : marchatussoleha14@gmail.com

Abstrak

Salah satu gangguan psikologi yang dapat terjadi pada ibu hamil adalah gangguan kecemasan, kecemasan adalah perasaan khawatir, gugup, atau gelisah tentang sesuatu dengan hasil yang tidak pasti dan dapat mengiringi, memengaruhi, atau menyebabkan depresi, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas dari teknik relaksasi yoga dalam mengatasi kecemasan pada ibu hamil *primigravida* trimester ketiga. Metode Penelitian ini bersifat kuantitatif, menggunakan *quasi experimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Penelitian ini dilakukan di BPM Fauziah Hatta pada tahun 2016. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil primigravida trimester III yang melakukan pemeriksaan di BPM Fauziah Hatta Palembang. Sampel diambil dengan cara *purposive sampling* sebanyak 40 responden, dengan kriteria usia kehamilan 28-36 minggu, kuesioner yang digunakan adalah kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale)* yang sudah baku. Setelah data terkumpul kemudian data dianalisis dengan menggunakan uji statistic *paired T test*. Hasil : sebelum diberikan perlakuan, responden dengan tingkat kecemasan berat sebanyak 23 orang (57,5%) dan kecemasan berat sekali 12 orang (30%), cemas sedang 4 orang (10%), dan cemas ringan hanya 1 orang (2,5%). Setelah diberikan perlakuan sebagian besar responden yang tidak memiliki kecemasan yaitu sebanyak 25 orang (62,5%), responden dengan kecemasan ringan sebanyak 12 orang (30%) dan cemas berat 1 orang (2,55%). Kesimpulan : ibu hamil dengan tingkat kecemasan berat dapat berkurang kecemasannya menjadi kecemasan ringan dengan melakukan teknik relaksasi yoga, tingkat kecemasan ibu hamil dapat menurun sebesar 2,67 kali dengan dilakukannya teknik relaksasi yoga.

Kata Kunci: ***Teknik Relaksasi Yoga, Ibu Hamil Primigravida, Trimester Tiga***

Abstract

One of the psychological disorders that can occur in pregnant women is anxiety disorders, anxiety is a feeling of worry, nervousness, or anxiety about something with uncertain results and can accompany, influence, or cause depression. This study aims to determine the effectiveness of yoga relaxation techniques in overcoming anxiety in third-trimester primigravida pregnant women. Method This research is quantitative, using a quasi-experimental design with one group pretest-posttest. This research was conducted at BPM Fauziah Hatta in 2016. The population in this study were all third-trimester primigravida pregnant women who had an examination at BPM Fauziah Hatta Palembang. Samples were taken by purposive sampling of as many as 40 respondents with criteria for gestational age of 28-36 weeks. the questionnaire used is the standard HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) questionnaire. After the data was collected, the data were analyzed univariately and bivariate using the paired T-test statistic. Results: before being given treatment, respondents with severe anxiety levels were 23 people (57.5%) and very severe anxiety was 12 people (30%), moderate anxiety was 4 people (10%), and mild anxiety was only 1 person (2.5 %). After being given treatment, most of the respondents who did not have anxiety were 25 people (62.5%), respondents with mild anxiety were 12 people (30%) and severe anxiety was 1 person (2.55%). Conclusion: pregnant women with severe anxiety levels can reduce their anxiety to mild anxiety by doing yoga relaxation techniques, pregnant women's anxiety levels can decrease by 2.67 times by doing yoga relaxation techniques.

Keywords: ***Yoga Relaxation Techniques, Primigravida Pregnant Women, Third Trimester***

© 2022 Marchatus Soleha, Indah Rahmadania
Under the license CC BY-SA 4.0

1. PENDAHULUAN

Kehamilan adalah masa dimulainya konsepsi sampai dengan lahirnya janin, biasanya berlangsung selama 40 minggu, selama kehamilan ibu mengalami perubahan baik fisik maupun psikologis, perubahan yang terjadi selama kehamilan ini merupakan adaptasi ibu selama kehamilannya (1).

Salah satu gangguan psikologi yang dapat terjadi pada ibu hamil adalah gangguan kecemasan, kecemasan adalah perasaan khawatir, gugup, atau gelisah tentang sesuatu dengan hasil yang tidak pasti dan dapat mengiringi, memengaruhi, atau menyebabkan depresi (2). Gangguan psikologis pada ibu hamil ini juga terjadi di beberapa Negara berkembang seperti di United Kingdom sebanyak 81% wanita pernah mengalami gangguan psikologis pada kehamilan, sedangkan di Perancis sebanyak 7,9% ibu primigravida mengalami kecemasan selama hamil, 11,8% mengalami depresi selama hamil, dan 13,2% mengalami kecemasan dan depresi (3).

Selama kehamilan kecemasan akan dirasakan berbeda, kehamilan dengan kecemasan akan mempengaruhi lingkungan intrauterine dan perkembangan janin, kecemasan pada trimester ketiga berpeluang meningkat tiga kali dibanding trimester sebelumnya, ketakutan dalam persalinan juga dapat meningkatkan 1,7 kali kejadian sectio cesarean (4).

Gangguan kecemasan pada ibu hamil ini dapat diatasi dengan berbagai cara salah satunya dengan teknik relaksasi yoga, yoga merupakan latihan fisik yang direkomendasikan karena biaya rendah, mudah untuk dilakukan dan sangat bermanfaat untuk kebugaran fisik dan psikologi, yoga dalam kehamilan lebih efektif dalam menurunkan kecemasan dan depresi, karena dalam yoga selain melakukan latihan fisik ibu hamil dilengkapi dengan afirmasi positif sehingga ibu dapat menerima perubahan fisiologis selama kehamilan dan persalinan (5)

Prenatal yoga (yoga selama kehamilan) merupakan salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil, prenatal yoga bertujuan untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan, dengan persiapan matang, sang ibu akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman (6).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Amalia et al (2020), diketahui bahwa setelah diberikan perlakuan yoga prenatal, ibu mengalami penurunan tingkat kecemasan, hal ini ditunjukkan dengan data penelitian bahwa 3 responden tidak mengalami kecemasan dan sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan, hal ini sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya keadaan sekitar pada saat intervensi sehingga membuat ibu tidak bisa fokus dan tidak bisa rileks, serta keadaan lingkungan sekitar rumah (7).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas dari teknik relaksasi yoga dalam mengatasi kecemasan pada ibu hamil *primigravida* trimester ketiga.

2. METODE

Penelitian ini bersifat kuantitatif, desain penelitian menggunakan *quasi experimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Penelitian ini dilakukan di BPM Fauziah Hatta pada tahun 2016. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil primigravida trimester III yang melakukan pemeriksaan di BPM Fauziah Hatta Palembang. Sampel diambil dengan cara *purposive sampling*, dengan kriteria inklusi yaitu ibu hamil primigravida, ibu hamil dengan usia kehamilan trimester ketiga, ibu dalam keadaan sehat (tidak ada penyakit penyerta). Kriteria eksklusinya yaitu : ibu hamil multigravida, ibu hamil trimester I dan II dan ibu yang mengalami penyulit. Sampel didapatkan sebanyak 40 responden, perlakuan diberikan pada dua tahap yaitu tahap satu sebanyak 20 responden, dan tahap dua 20 responden.

Data yang digunakan adalah data primer yang diambil dengan teknik wawancara menggunakan kuesioner, kuesioner yang digunakan adalah kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale)* yang sudah baku. Sebelum diberikan perlakuan, responden diberikan *pretest* terlebih dahulu menggunakan kuesioner HARS untuk mengukur tingkat kecemasan ibu hamil, setelah itu responden diberikan perlakuan berupa latihan relaksasi yoga yang dipandu oleh instruktur yoga yang sudah tersertifikasi. Setelah diberikan perlakuan, responden kemudian dianjurkan untuk melakukan latihan relaksasi yoga dirumah seminggu sekali dengan menggunakan panduan yang telah diberikan, dan responden juga dianjurkan kontrol ulang setelah dua minggu, pada saat kontrol ulang responden diberikan kuesioner *posttest*. Setelah data terkumpul kemudian data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji statistic *paired T test*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Karakteristik responden

Pada penelitian ini karakteristik responden dikelompokkan berdasarkan umur, pendidikan dan pekerjaan ibu, hasil penelitian dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 1. Karakteristik responden

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentase
Umur :	Muda < 20	6	15
	Menengah 20-30	34	85
Pendidikan :	Rendah < SMA	11	27,5
	Tinggi ≥ SMA	29	72,5
Pekerjaan :	Tida Bekerja	15	37,5
	Bekerja	25	62,5

Dari tabel 1 diatas diketahui bahwa sebagian besar responden berumur 20-30 tahun sebanyak 34 orang (85%) dan sebagian kecil berumur < 20 tahun sebanyak 6 orang (15%). Pada karakteristik pendidikan, menunjukkan sebagian besar pendidikan responden ≥ SMP sebanyak 29 orang (72,5%) dan sebagian kecil pendidikan < SMP sebanyak 11 orang

(27,5%). Pada karakteristik pekerjaan, menunjukkan 25 orang (62,5%) bekerja dan 15 orang tidak bekerja (37,5%).

3.2 Tingkat Kecemasan Ibu hamil

Hasil penelitian tingkat kecemasan ibu hamil *primigravida* trimester III sebelum *(Pretest)* dan sesudah *(Post test)* dilakukan teknik relaksasi yang disajikan pada tabel berikut:

Tabel 2. Tingkat kecemasan ibu hamil *pretest* dan *post test*

Kategori	Pretest		Post Test	
	Frekuensi (n)	Presentase (%)	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Tidak Cemas	0	0	25	62,5
Cemas Ringan	1	2,5	12	30
Cemas Sedang	4	10	2	5
Cemas Berat	23	57,5	1	2,5
Cemas Berat Sekali	12	30	0	0
Total	**40**	**100**	**40**	**100**

Dari tabel 2 diketahui bahwa, sebelum diberikan perlakuan, responden dengan tingkat kecemasan berat sebanyak 23 orang (57,5%) dan kecemasan berat sekali 12 orang (30%), cemas sedang 4 orang (10%), dan cemas ringan hanya 1 orang (2,5%). Setelah diberikan perlakuan sebagian besar responden yang tidak memiliki kecemasan yaitu sebanyak 25 orang (62,5%), responden dengan kecemasan ringan sebanyak 12 orang (30%) dan cemas berat 1 orang (2,55%).

Dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa sebelum diberikan intervensi, sebanyak 57,5% ibu hamil mengalami kecemasan berat dan 30%, kecemasan berat sekali yang dialami ibu hamil trimester ketiga ini, setelah diberikan intervensi yaitu teknik relaksasi yoga, kecemasan yang dialami ibu hamil berkurang menjadi tidak cemas sebanyak 62,5% dan cemas ringan 30%. Kecemasan yang dialami ibu ini merupakan kecemasan menghadapi persalinan, karena ibu baru pertama kali mengalaminya sehingga ibu merasa takut dan cemas. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Erawati et al, yaitu sebelum diberikan intervensi senam yoga, tingkat kecemasan ibu hamil dengan kategori cemas sedang sebesar 30,3% dan kategori cemas berat 69,7%, setelah diberikan intervensi berupa senam yoga selama satu bulan, dan dilakukan pengukuran kembali tingkat kecemasan pada ibu, dengan hasil rata-rata tingkat kecemasan dalam kategori sedang sebanyak 63,6% dan cemas ringan sebanyak 36,4%, berkurangnya tingkat kecemasan ibu hamil dikarenakan adanya gerakan senam yoga yang membuat tubuh menjadi rileks dan pikiran mejadi lebih tenang dan juga diimbangi dengan kerutinan dan keaktifan ibu dalam melakukan senam yoga (8). Ada beberapa faktor penyebab terjadinya kecemasan yaitu usia, tingkat pendidikan, pekerjaan, kepercayaan tentang persalinan, perasaan menjelang persalinan, informasi dari tenaga kesehatan, dan dukungan suami (9).

Terdapat 1 orang (2,5%) ibu hamil yang setelah diberikan intervensi teknik relaksasi yoga tetapi ibu tersebut masih

mengalami cemas berat, hal ini dkarenakan banyak faktor yang menyebabkan terjadinya kecemasan tersebut. Kecemasan timbul akibat ketidakberdayaan dalam menghadapi masalah, fikiran-fikiran negatif secara terus menerus berkembang dalam fikiran, bila tubuh dan fikiran dapat merasakan kenyamanan maka fikiran-fikiran positif yang lebih konstruktif dapat muncul dan ide-ide kreatif dapat dikembangkan dalam menyelasaikan masalah (10). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Amalia, et al (2020) yaitu adanya kecemasan pada ibu hamil sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya keadaan sekitar pada saat intervensi sehingga membuat ibu tidak bisa fokus dan tidak bisa rileks, serta keadaan lingkungan sekitar rumah (7). Jadi dapat disimpulkan bahwa yoga dapat memberikan efek relaksasi bagi ibu hamil pada trimester ke tiga, tetapi ibu hamil yang sering memiliki pikiran menganggu/ sering mengalami kecemasan maka akan sulit untuk berelaksasi, karena terjadinya peningkatan kerja sistem saraf.

3.3 Keefektifan Teknik Relaksasi Yoga

Hasil penelitian rata-rata tingkat kecemasan ibu sebelum dan setelah dilakukan teknik relaksasi yoga dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 3. Keefektifan Teknik Relaksasi Yoga

Variabel	Perlakuan	N	Mean	Nilai P
Kecemasan	Sebelum	40	4,51	0,000
	Sesudah		1,48	

Dari tabel 3 diatas diketahui bahwa rerata tingkat kecemasan ibu hamil sebelum diberikan teknik relaksasi yoga adalah sebesar 4,15, dan setelah diberikan teknik relaksasi yoga pada ibu hamil tersebut tingkat kecemasan ibu menurun menjadi rerata 1,48, sehingga dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa pemberian teknik relaksasi yoga pada ibu hamil yang mengalami kecemasan dapat menurunkan kecemasan ibu hamil sebanyak 2,67 kali. Dari hail analisis diketahui juga nilai p value sebesar 0,000 < α 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi terhadap penurunann tingkat kecemasan ibu hamil *primigravida* trimester III di BPM Fauziah Hatta Palembang.

Dari hasil penelitian diketahui bahwa setelah dilakukan intervensi teknik relasksasi yoga pada ibu hamil *primigravida* trimester ketiga kecemasan ibu hamil dapat berkurang sebanyak 2,67 kali, dengan nilai p value sebesar 0,000 < α 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil *primigravida* trimester III di BPM Fauziah Hatta Palembang. Yoga prenatal dapat membantu mengurangi stres yang berhubungan dengan kelahiran bayi, dalam latihan yoga prenatal juga mempersiapkan ibu secara fisik dan mental, membantu memperkuat tubuh ibu hamil dan meningkatkan fleksibilitas. Berlatih yoga pada

masa kehamilan merupakan salah satu *self help* yang dapat mengurangi ketidaknyaman selama masa hamil, dapat membantu proses persalinan, dan bahkan mempersiapkan mental untuk masa-masa awal setelah melahirkan dan saat membesarkan anak, dalam latihan yoga terdapat teknik olah napas yang telah dilakukan ibu hamil sedari awal masa kehamilan akan membantu ibu lebih mudah memusatkan pikiran saat bermeditasi yang akan sangat berguna untuk menguatkan mental, mengatasi kecemasan, dan menghemat energi pada detik-detik persalinan kelak (11).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Windayanti et al, yaitu setelah diberikan prenatal yoga kecemasan ibu hamil dapat berkurang sebanyak 1,58 kali dan didapatkan nilai p value sebesar 0,000 sehingga dapat disimpulkan Ho ditolak yang berarti bahwa ada perbedaan kecemasan ibu hamil antara sebelum dan sesudah prenatal yoga (12). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa gerakan yoga dapat mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil dengan meningkatkan sirkulasi darah ke hipotalamus sehingga mempengaruhi sistem saraf parasimpatis dan berdampak pada organ jantung yaitu menormalkan tekanan darah dan pernafasan, dengan rerata penurunan sebesar 11,3 kali (7). Dari beberapa hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pengaruh dari teknik relasksasi yoga dapat menurunkan kecemasan, jika dilakukan dengan rutin, sehingga ibu hamil dapat merasa lebih relaks baik secara fisik maupun psikis.

Beberapa teknik senam yoga yang baik digunakan yaitu teknik pertama pemanasan, dimana latihan ini meningkatkan kekuatan fisik, meningkatkan fleksibilitas otot dan meningkatkan daya tahan tubuh, setelah melakukan pemanasan 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, teknik terakhir yaitu teknik pernafasan yoga penuh dan meditasi, konsentrasi pikiran akan membuat terwujudnya ketenangan yang maksimal sehingga energi positif terkumpul dalam tubuh dan tercapainya keseimbangan emosi, gerakan senam yoga yang mudah dan aman untuk dilakukan, membuat ibu hamil bisa melakukan senam yoga ini sendiri dirumah tanpa instruktur yoga (8).

4. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ibu hamil dengan tingkat kecemasan berat dapat berkurang kecemasannya menjadi kecemasan ringan dengan melakukan teknik relaksasi yoga.

Tingkat kecemasan ibu hamil dapat menurun sebesar 2,67 kali dengan dilakukannya teknik relaksasi yoga.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu selama proses

penelitian ini, khsuusnya kepada kepala BPM Fauziah Hatta Palembang.

DAFTAR PUSTAKA

1. Prawirohardjo S. Ilmu Kebidanan Cetakan Kelima. Jakarta PT Bina Pustaka Sarwono. 2016;
2. Kajdy A, Feduniw S, Ajdacka U, Modzelewski J, Baranowska B, Sys D, et al. Risk factors for anxiety and depression among pregnant women during the COVID-19 pandemic: A web-based cross-sectional survey. Medicine (Baltimore). 2020;99(30).
3. Ibanez G, Bernard JY, Rondet C, Peyre H, Forhan A, Kaminski M, et al. EDEN Mother-Child Cohort Study Group Effects of antenatal maternal depression and anxiety on children's early cognitive development: a prospective cohort study. PLoS One. 2015;10:e0135849.
4. Rubertsson C, Hellström J, Cross M, Sydsjö G. Anxiety in early pregnancy: prevalence and contributing factors. Arch Womens Ment Health. 2014;17(3):221–8.
5. Einion A. Mindfulness and perinatal mental health: a systematic review. Pract Midwife. 2016;19(11):32–4.
6. Pratignyo T. Yoga ibu hamil. Puspa Swara; 2014.
7. Amalia R, Rusmini, Yuliani DR. Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida Trimester III. J sains kebidanan. 2020;2(1):18–23.
8. Erawati NM, Adilatri AASA, Krisnawati KMS. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Primigravida Trimester III. Community Publ Nurs [Internet]. 2019;7(3):133–8. Tersedia pada: https://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/view/55789
9. Maki FP, Pali C, Opod H. Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Klinik Bersalin Sutra Minahasa Selatan. J e-Biomedik. 2018;6(2):103–10.
10. Shodiqoh, Roisa E, Syahrul, Fahriani. Perbedaan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Antara Primigravida dan Multigravida. J Berk Epidemiol. 2014;2:141–50.
11. Pujiastuti S. Yoga untuk Kehamilan. Bandung: Qanita. 2014;
12. Windayanti H, Widayati, Kristiningrum W. Perbedaan Kecemasan Ibu Hamil sebelum dan setelah Melakukan Prenatal Yoga. 2021;5.