
**EFEKTIFITAS YOGA DENGAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI KLINIK PRATAMA BALQIS SEI BULUH KECAMATAN
TELUK MENGKUDU SERDANG BEDAGAI**

Surya Anita¹, Friska Sitorus² Dewi R Bancin³

^{1,2,3}Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan

Universitas Sari Mutiara Indonesia

Email: surya.anita79@yahoo.co.id

*Korespondensi: 081362312301

ABSTRAK

Kecemasan berlebih pada kehamilan dapat memicu kejadian aborsi, kelahiran prematur, berat bayi lahir rendah, cacat janin, retardasi pertumbuhan janin, serta depresi postpartum. Tiga dari lima ibu hamil trimester III yang ditemui mengalami kecemasan mendekati persalinan yaitu dengan adanya gangguan tidur. Pada ibu hamil Trimester III kecemasan semakin serius dan intensif seiring dengan mendekatnya proses kelahiran. Perasaan cemas dapat mengakibatkan ketegangan pada pikiran, fisik, otot panggul dan otot segmen bawah Rahim, ketegangan ini nantinya akan dapat mengganggu pada saat proses persalinan. Tujuan penelitian untuk mengetahui efektivitas yoga dengan kecemasan ibu hamil trimester III menghadapi persalinan. Metode Penelitian ini menggunakan desain Cross Sectional. Populasi dan Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III dengan sebanyak 40 Orang. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang dianalisa dengan menggunakan uji t. Hasil penelitian ini adalah sebelum mengikuti yoga ditemukan sekitar 68.8 % tidak mengalami kecemasan, 25.0% mengalami kecemasan ringan, sedangkan kecemasan sedang 7.0% dan kecemasan berat 0 % . Setelah dilakukannya yoga pada ibu hamil menunjukkan pada responden setelah dilakukannya yoga ditemukan sekitar 88% tidak mengalami kecemasan, 12% mengalami kecemasan ringan, sedangkan kecemasan sedang dan kecemasan berat 0 % . Kesimpulan Terdapat perbedaan kecemasan antara sesudah mengikuti yoga dengan sebelum mengikuti yoga dan Ada Efektivitas Yoga terhadap menurunnya kecemasan ibu hamil trimester III di Klinik Mitra Keluarga.

Kata Kunci : Yoga, Kecemasan, Kehamilan Trimester III

ABSTRACT

In the third trimester is anxiety because the delivery process is getting closer. Excessive anxiety in pregnancy can trigger abortion, premature birth, low birth weight, fetal defects, fetal growth retardation, and postpartum depression. Three out of five third trimester pregnant women who are encountered experience anxiety approaching delivery, namely with sleep disturbances. In third trimester pregnant women, anxiety becomes more serious and intensive as the birth process approaches. Feelings of anxiety can cause tension in the mind, body, pelvic muscles and lower uterine segment muscles, this tension can later interfere with the delivery process. The purpose of the study was to determine the effectiveness of yoga with the anxiety of third trimester pregnant women facing childbirth. This research method uses a cross sectional design. The population and sample in this study were pregnant women in the third trimester with as many as 40 people. The data was collected using a questionnaire which was analyzed using the t test. The results of this study were that before participating in yoga it was found that around 68.0% did not experience anxiety, 25.0% experienced mild anxiety, 7.0 % while moderate anxiety and severe anxiety were 0%. After doing yoga on pregnant women, it was found that after doing yoga, 88% of respondents did not experience anxiety, 12% experienced mild anxiety, while moderate anxiety and severe anxiety were 0%. Conclusion There is a difference in anxiety between after attending yoga and before participating in yoga and there is an effectiveness of yoga on decreasing anxiety in third trimester pregnant women at the Mitra Keluarga Primary Clinic.

Keywords: Yoga, Anxiety, Third Trimester Pregnancy

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu perubahan dalam rangka melanjutkan keturunan yang terjadi secara alami, menghasilkan janin yang tumbuh di dalam rahim ibu, dan selanjutnya dapat dijelaskan tingkat pertumbuhan dan besarnya janin sesuai usia kehamilan, pada setiap dilakukan pemeriksaan kehamilan (Muhimah, 2020).

Ibu hamil mengalami perubahan yang signifikan pada fungsi fisiologis dan psikologis, proses penyesuaian diri terhadap keadaan baru ini sering kali menimbulkan kecemasan. Perubahan secara fisik pada ibu hamil seperti perubahan bentuk tubuh dengan badan yang semakin membesar, munculnya jerawat di wajah atau kulit muka yang mengelupas, (Mayangsari, 2011). Perubahan psikologis yang terjadi pada ibu hamil antara lain disebabkan karena rasa cemas menjelang kelahiran, konsentrasi tentang perubahan hubungan dengan pasangan, serta rasa cemas pada masalah keuangan Pada saat yang sama, juga akan merasakan kegelisahan pada kelahiran bayi dan permulaan dari fase baru dalam hidup calon ibu (Mayangsari, 2015).

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 (Nurdiana, 2012).

Kecemasan pada ibu hamil dapat muncul karena masa panjang saat menanti kelahiran penuh ketidakpastian dan juga bayangan tentang hal-hal yang menakutkan saat proses persalinan. Ketakutan ini sering dirasakan pada kehamilan pertama atau primigravida terutama dalam menghadapi persalinan. Pada keadaan beban psikologi berat yang dialami oleh wanita hamil, sering kali bisa mempengaruhi kehidupan janin intrauterin dan kelainan yang timbul tergantung waktu terjadinya beban psikologis tersebut, bila gangguan itu mulai timbul pada kehamilan muda bisa mempengaruhi terhadap pertumbuhan janin intra uterin sehingga menyebabkan pertumbuhan janin terhambat atau intra uterin growth restriction (IUGR),

sampai gangguan denyut jantung janin bila kehamilan tersebut sudah mendekati untuk melahirkan. Olahraga yang dianjurkan pada ibu hamil untuk menjaga kesehatan tubuh dan janin agar berkembang dengan baik dan juga membuat emosi ibu tetap stabil adalah jalan kaki, bersepeda, berenang, senam hamil, hipnobirthing dan yoga. Yoga merupakan salah satu gerakan seni oleh tubuh dan pernapasan yang berasal dari India. Yoga bisa dilakukan oleh siapa saja termasuk oleh ibu hamil. Yoga hamil membantu ibu untuk terhubung dengan bayi dan tubuhnya sendiri melalui latihan mendalam dan membangun kewaspadaan pada saat proses kelahiran atau melahirkan. Secara fisiologis, senam yoga ini akan membalikkan efek stres yang melibatkan bagian parasimpatetik dari sistem syaraf pusat (Domin, 2001). Senam yoga akan menghambat peningkatan syaraf simpatetik, sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem syaraf parasimpatetik, yang memiliki fungsi kerja yang berlawanan dengan syaraf simpatetik, akan memperlambat atau memperlemah kerja alat-alat internal tubuh. Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme, dan produksi hormon penyebab stres. Seiring dengan penurunan tingkat hormon penyebab stres, maka seluruh badan mulai berfungsi pada tingkat lebih sehat dengan lebih banyak energi untuk penyembuhan (healing), penguatan (restoration), dan peremajaan (rejuvenation) (Domin, 2020). Dengan demikian, ibu hamil akan merasa rileks seiring dengan menurunnya gejala kecemasan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian observasi analitik, dengan desain Cross Sectional. Penelitian dilaksanakan di Klinik Pratama Mitra Medika Kabupaten Serdang Bedagai. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober – November tahun 2023.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Hidayat, 2015).

Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dengan secara langsung melaksanakan pre tes sebelum melaksanakan yoga prenatal untuk mengukur kecemasan dan melaksanakan post tes setelah melaksanakan yoga prenatal dengan kuesioner HARS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Distribusi frekuensi responden berdasarkan keikutsertaan yoga dan kecemasan Sebelum Melakukan Yoga di Klinik Pratama Mitra Medika

.Tingkat Kecemasan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak Cemas	27	68.0%
Cemas Ringan	10	25.0%
Cemas Sedang	3	7.0%
Cemas Berat	0	0%
Total	40	100%

Tabel diatas menunjukkan pada responden di Klinik Pratama Mitra Medika sebelum mengikuti yoga ditemukan sekitar 68% tidak mengalami kecemasan, 25% mengalami kecemasan ringan, sedangkan 7% kecemasan sedang dan kecemasan berat 0 %.

Distribusi frekuensi responden berdasarkan keikutsertaan yoga dan kecemasan Setelah Melakukan Yoga di Klinik Pratama Mitra Medika

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak Cemas	36	88.0%
Cemas Ringan	4	12.0%
Cemas Sedang	0	7.0%
Cemas Berat	0	0%
Total	40	100%

Analisis Perbedaan Sebelum dan sesudah dilakukan Efektifitas Yoga dengan Kecemasan Pada ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama Mitra Medika

Variabel	N	Median	Minimal/Maksimal	P.Volue
Kecemasan sebelum Yoga	40	0,45	0/2	0,677
Kecemasan setelah Yoga	40	0,15	0/1	0,362

Dari tabel di atas dengan menggunakan uji t text, dan disimpulkan adanya hubungan Efektifitas Yoga dengan Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama Mitra Medika

Hasil penelitian saya menggunakan responden ibu hamil yang mengalami kecemasan kemudian diberikan terapi yoga dan menunjukkan hasil yang signifikan dalam mengurangi kecemasan. Berdasarkan penelitian diatas tidak disebutkan pada tingkat mana kecemasan terjadi, dan dalam hasil penelitian ini tidak ditemukan tingkat kecemasan sedang dan cemas berat setelah dilakukan yoga. Tidak adanya kecemasan sampai tingkat sedang dan berat dapat terjadi karena selain sesudah mengikuti yoga pada responden dan sebelum mengikuti yoga telah mendapatkan edukasi selama masa kehamilan dengan cukup baik dengan adanya kelas ibu hamil setiap hari Selasa dan Jumat memungkinkan kesiapan mental ibu primigravida lebih baik meskipun tidak melakukan yoga. Dari hasil penelitian dapat dijelaskan kepada ibu hamil untuk mempersiapkan diri dengan berbagai informasi tentang hal-hal yang menyangkut persalinan merupakan salah satu cara terbaik untuk menghadapi persalinan. Ketika seorang ibu telah mendapat informasi atau mengetahui apa yang akan terjadi pada dirinya, cenderung akan mengurangi rasa cemas yang dialaminya. Kecemasan pada ibu hamil trimester III dapat terjadi karena adanya rasa takut pada saat melahirkan nanti, dan opini yang berkembang di masyarakat bahwa melahirkan itu sakit, menakutkan merupakan faktor utama penyebab kecemasan ibu. Umur kehamilan yang semakin mendekati persalinan serta tingkat pendidikan ibu termasuk faktor penyebab kecemasan. Ibu primigravida yang belum mempunyai pengalaman juga merupakan penyebab terjadinya kecemasan Berdasarkan penelitian ibu hamil yang mengikuti yoga lebih sedikit yang mengalami kecemasan karena saat melakukan yoga dibutuhkan konsentrasi pada apa yang dilakukan tubuh sesuai dengan makna yoga yaitu untuk memberikan kesadaran apa yang dilakukan tubuh, dengan konsentrasi tersebut memberikan efek menenangkan, yoga merupakan metode relaksasi untuk membantu memusatkan perhatian konsentrasi pada apa yang dilakukan oleh tubuh yang akan memberikan efek menenangkan pikiran.

Gerakan-gerakan merupakan perpaduan olah tubuh, relaksasi dan meditasi sehingga memberikan manfaat mengurangi kecemasan, bahwa yoga meningkatkan kekuatan dan mengurangi depresi, tekanan, kebingungan, kecemasan dan kemarahan.

Dalam penelitian ini berdasarkan pengkajian diantara beberapa metode untuk mengurangi kecemasan didapatkan bahwa yoga memiliki hasil yang signifikan untuk memperbaiki kecemasan sehingga outcome pada ibu dan janinnya lebih baik. Hasil analisis pada penelitian ini memang tidak menunjukkan perbedaan berarti namun jika melihat jumlah responden Sebelum mengikuti yoga dan Sesudah mengikuti yoga dengan kecemasan maka dapat dilihat bahwa responden Sesudah mengikuti yoga lebih sedikit yang mengalami kecemasan dibandingkan dengan responden sebelum mengikuti yoga.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Efektifitas Yoga Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama Mitra Medika, dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar responden yang diteliti merupakan usia 20-35 tahun, trimester III, primigravida, dan berpendidikan SMA sederajat.
2. Terdapat perbedaan kecemasan antara sesudah mengikuti yoga dengan sebelum mengikuti yoga.
3. Ada Efektifitas Yoga terhadap menurunnya kecemasan ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Mitra Medika

DAFTAR PUSTAKA

- (Sari et al., n.d.)Dipuskesmas, P., Cempaka, K., Dan, P., & Kecamatan, P. (n.d.). *ABSTRAK Program Studi Diploma IV Kebidanan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jakarta III Nuristiana rifaie Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Proses.*
- Endra, F. (2017). *Pengantar Metodologi Penelitian (Statistika Praktis) (Pertama)*. Zifatama Jawaara.
- Klinik, D., Sutra, B., Selatan, M., Maki, F. P., Pali, C., & Opod, H. (n.d.). *Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III.*
- Sains Dan, F. (n.d.). *PEDOMAN PENULISAN PROPOSAL DAN SKRIPSI.*
- Sari, I. Y., Indrayani, T., & Carolin, B. T. (n.d.). *EFEKTIFITAS ANTARA YOGA DAN SENAM HAMIL TERHADAP KECEMASAN IBU DALAM MENGHADAPI PERSALIAN DI PMB ETI RUHAYATI SERANG TAHUN 2020.*
- Shodiqoh, E. R., & Syahrul, F. (n.d.). *PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN DALAM MENGHADAPI PERSALINAN ANTARA PRIMIGRAVIDA DAN MULTIGRAVIDA Anxiety Level Differences Between The Face Of Labour And Multigravida Primigravida.*
- Sulistiyaningsih, S. H., Rofika, A., Prodi,), Kebidanan, S., Bakti, S., Pati, U., Ki, J., Selo, A., 15 Pati, N., & Kebidanan, D. (2020). *PENGARUH PRENATAL GENTLE YOGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III.* In *Jurnal Kebidanan: Vol. XII (Issue 01)*.
- Trismanjaya, V. H., & Rohana, T. S. (2019). *Analisis Data Statistik Parametrik Aplikasi SPSS dan Statcal (Sebuah Pengantar Untuk Kesehatan)*. Yayasan Kita Penulis.
- (Sulistiyaningsih et al., 2020)Dipuskesmas, P., Cempaka, K., Dan, P., & Kecamatan, P. (n.d.). *ABSTRAK Program Studi Diploma IV Kebidanan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jakarta III Nuristiana rifaie Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Proses.*
- Endra, F. (2017). *Pengantar Metodologi Penelitian (Statistika Praktis) (Pertama)*. Zifatama Jawaara.
- Klinik, D., Sutra, B., Selatan, M., Maki, F. P., Pali, C., & Opod, H. (n.d.). *Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III.*
- Sains Dan, F. (n.d.). *PEDOMAN PENULISAN PROPOSAL DAN SKRIPSI.*