

Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III

The Effect Of Yoga Exercise On Anxiety In Third Semester Primigravida Pregnant Women

Riris Sitorus^{1*}, Grace Erlyn Damayanti S², Samuel Ginting³, Diah Evawanna Anugerah⁴

^{1, 2, 3, 4} Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam
Jln. Sudirman No.38 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara – Indonesia
ririssitorus@medistra.ac.id

Abstrak

Ibu primigravida merupakan ibu yang baru pertama kali menjalani kehamilan. Ibu Primigravida biasanya tidak siap untuk menghadapi kehamilan karena menjadi sesuatu yang baru dialami. Ketidaksiapan ibu primigravida terjadi baik secara fisik maupun psikologis. Kecemasan adalah ketidaknyamanan perasaan yang dimanifestasikan dengan rasa gelisah, khawatir atau takut. Hal ini merupakan manifestasi dari faktor psikologis dan fisiologis. Trimester ketiga merupakan waktu waspada dimana pada masa ini, ibu hamil memahami anaknya dapat lahir kapan saja. Ibu juga merasa tidak sabar dengan kelahiran bayi yang membuat ibu berjaga-jaga dan waspada. Kecemasan saat hamil dapat memicu perubahan pada aktivitas fisik, tidur dan nutrisi. Hal ini dapat berdampak pada perkembangan janin dan perubahan suasana hati ibu. Senam yoga merupakan terapi komplementer yang dapat menjadi pilihan untuk mengatasi kecemasan ibu hamil, khususnya ibu primigravida trimester III. Desain penelitian ini adalah One Grup Pretest Dan Postes dengan populasi merupakan seluruh ibu hamil primigravida trimester III yang memeriksakan kehamilan di Klinik Matahari. Penelitian ini diuji pada 17 orang sampel yang diambil menggunakan teknik purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan rata-rata kecemasan sebesar 7,000 dan nilai *p* sebesar 0,000 yang berarti bahwa senam yoga berpengaruh dalam menurunkan kecemasan ibu hamil. Maka diharapkan kepada Bidan di klinik diharapkan menerapkan senam yoga untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil khususnya ibu hamil primigravida trimester III.

Kata kunci: Senam Yoga; Kecemasan; Primigravida; Trimester III

Abstract

*Primigravida mothers are mothers who are experiencing pregnancy for the first time. Primigravida mothers are usually not ready to face pregnancy because it is something new to experience. The unpreparedness of primigravida mothers occurs both physically and psychologically. Anxiety is a feeling of discomfort manifested by restlessness, worry or fear. This is a manifestation of psychological and physiological factors. The third trimester is a time of alertness where at this time, pregnant women understand that their child can be born at any time. Mothers also feel impatient with the birth of the baby which makes mothers alert and vigilant. Anxiety during pregnancy can trigger changes in physical activity, sleep and nutrition. This can have an impact on fetal development and changes in the mother's mood. Yoga is a complementary therapy that can be an option to overcome anxiety in pregnant women, especially primigravida mothers in the third trimester. The design of this study was One Group Pretest and Posttest with the population being all primigravida pregnant women in the third trimester who checked their pregnancy at the Matahari Clinic. This study was tested on 17 samples taken using a purposive sampling technique. The results of the study showed that there was an average decrease in anxiety of 7.0000 and a *p* value of 0.000, which means that yoga exercises have an effect on reducing anxiety in pregnant women. So it is expected that midwives in the clinic are expected to apply yoga exercises to overcome anxiety in pregnant women, especially primigravida pregnant women in the third trimester.*

Keywords: Yoga Exercise; Anxiety; Primigravida; Third Semester

*Corresponding author: Riris Sitorus, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Sumatera Utara, Indonesia

E-mail : ririssitorus@medistra.ac.id

Doi : [10.35451/jkf.v7i1.2301](https://doi.org/10.35451/jkf.v7i1.2301)

Received : September 24, 2024. Accepted: October 28, 2024, Published: October 31, 2024

Copyright (c) 2024 Riris Sitorus. Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

1. PENDAHULUAN

Kecemasan dapat merubah kondisi ibu hamil seperti aktivitas fisik, status nutrisi dan kualitas tidur. Hal ini jelas akan mengganggu perkembangan janin dan kondisi hati maupun pikiran ibu hamil [1]. Kecemasan juga dapat meningkatkan risiko akan keguguran, kelahiran prematur, gangguan pertumbuhan janin, BBLR, dan menurunkan skor APGAR saat lahir. Selain itu, kecemasan dan depresi ibu hamil juga akan berdampak terhadap perawatan anak. Apabila kecemasan tidak diatasi dengan baik, maka berkelanjutan sehingga perawatan terhadap ibu dan janin selama persalinan tidak akan berjalan dengan baik [2].

Berdasarkan data *World Health Organization* (2019) menunjukkan bahwa ada 12 juta lebih ibu hamil di dunia yang mengalami kecemasan. Di Inggris, ada 81% wanita yang mengalami gangguan psikologis saat hamil dan di Perancis sebesar 13,2% mengalami kecemasan dan depresi [3]. Sementara di Indonesia angka kecemasan ibu hamil mencapai 373.000.000 dimana 28,7% terjadi pada ibu hamil trimester III menjelang proses persalinan [4]. Kebanyakan berkisar 10-25% ibu hamil sering merasakan rasa khawatir saat melakukan persalinan normal. Disisi lain, kecemasan ibu hamil yang akan menghadapi persalinan sectio caesarea berada pada angka yang lebih tinggi yaitu 15-25%. Faktor lainnya dari pemicu kecemasan antara lain nyeri persalinan, histori kehamilan, sosial, dan rendahnya pengetahuan terhadap persalinan [5].

Ibu primigravida merupakan ibu yang baru pertama sekali mengalami kehamilan yang umumnya tidak siap secara fisik maupun psikis. Hal ini terjadi dikarenakan proses kehamilan adalah hal yang baru bagi calon ibu. Dalam kondisi ini, kecemasan menjadi normal terjadi pada ibu primigravida. Kecemasan yang dirasakan berupa rasa gelisah terhadap perubahan fisik dan psikis serta perasaan takut [6]. Masa Trimester III merupakan suatu tahap akhir dalam tahap kehamilan, yang mana tahap ini berada pada rentang waktu minggu ke-28 hingga minggu ke-40 yang diketahui sebagai tahap melahirkan. Proses yang terjadi dalam tahap ini adalah janin mengalami pertumbuhan yang cepat dan bersedia untuk dilahirkan. Selain itu, Ibu juga akan merasakan dampak lainnya seperti berubahnya fisik dan emosi yang tidak stabil [7].

Bila kecemasan yang tidak ditangani dengan baik maka akan berdampak serius bagi ibu dan janin. Senam yoga menjadi salah satu solusi yang mana merupakan *complementary therapy* yang berguna dalam mengatasi kecemasan ibu hamil. Senam yoga terbukti mampu meningkatkan kualitas hidup ibu, mengatasi kecemasan, menurunkan nyeri persalinan, memberi rasa nyaman dan mempercepat durasi persalinan jika dilakukan secara reguler [8]. Dengan melakukan yoga maka seluruh rasa khawatir, keinginan, rasa sakit, dan kebingungan yang ibu miliki dapat istirahat. Filosofi yoga juga berarti bersatu dengan diri sendiri, maka kita akan paham profil diri dan tujuan. Latihan yoga memberikan efek relaksasi yang dapat membuat ibu hamil merasa tenang dan dapat menekan rasa cemas dalam menghadapi proses persalinan [9].

Riset yang dilakukan oleh Deby Meitia Sandy dan Suci Sulistyorini (2024) menunjukkan bahwa senam yoga terbukti mampu menekan angka kecemasan ibu hamil saat akan menjalani proses persalinan. Hal ini disimpulkan karena diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.000 dan terjadi penurunan nilai rata-rata kecemasan sebesar 7.5 setelah diberikan perlakuan senam yoga [10]. Selain itu, riset yang diadakan oleh Ashari *et al* (2019) juga membuktikan sudah lebih dulu bahwa ada kaitan yang sangat relevan antara senam prenatal yoga dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III di Puskesmas Pattingalloang, dimana nilai p didapatkan sebesar 0,000 [11]. Selain itu hasil survey awal yang diadakan kepada para ibu hamil di tempat penelitian juga menjelaskan bahwa kebanyakan ibu hamil masih sering mengalami kecemasan saat menjalani proses persalinan. Beberapa masalah dan riset yang berkaitan ini menjadi dasar bagi peneliti sehingga merasa perlu untuk meneliti tentang Senam Yoga mempengaruhi Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III di klinik matahari.

2. METODE

Jenis riset dalam studi ini melalui Eksperimen Semu dengan desain One Grup Pretest Dan Postest. Populasi merupakan seluruh ibu hamil primigravida trimester III yang memeriksakan kehamilan di Klinik Matahari Kecamatan Tanjung Morawa dengan besar sampel yaitu 17 peserta yang dipilih secara purposive sampling. Instrumen yang digunakan dalam mengukur tingkat kecemasan awal dan akhir menggunakan *Hamilton Anxiety*

Rating Scale (HARS) [12]. Sementara Instrumen yang digunakan dalam proses pelaksanaan senam yoga ibu hamil mengikuti SOP senam hamil yang berlaku. Prosedur pelaksanaan penelitian ini meliputi:

- a. Mengukur tingkat kecemasan awal responden dengan mengisi lembar isian kecemasan diri yang berkaitan dengan profil diri responden dan mengisi surat kesediaan sebagai responden.
- b. Memberikan materi singkat tentang kecemasan dan kondisi ibu hamil trimester III untuk memberikan wawasan singkat pada responden.
- c. Menjelaskan prosedur pelaksanaan senam yoga sesuai SOP sehingga responden mendapatkan gambaran tentang prosedur senam yoga yang akan dilaksanakan
- d. Melaksanakan kegiatan senam yoga dengan dibantu dan dibimbing oleh tim peneliti dengan memperhatikan kondisi fisik responden.
- e. Mengukur tingkat kecemasan akhir pasien setelah melaksanakan senam yoga dan mengucapkan terima kasih atas partisipasi responden dalam senam.

Data hasil pre dan posttest dilakukan pengolahan data sehingga data siap untuk dilakukan analisis univariat dan bivariat. Data terlebih dahulu dilakukan analisis univariat terhadap kondisi kecemasan ibu hamil pada awal dan akhir perlakuan. Kemudian dilakukan analisis terhadap normalitas dan homogenitas data untuk menentukan uji yang akan diterapkan dalam melaksanakan analisis bivariat. Analisis bivariat untuk mengkaji efek senam yoga dalam menekan kecemasan Ibu Hamil Primigravida menggunakan *paired sample t-test* dengan signifikansi 95%.

3. HASIL

3.1 Analisis Univariat

Analisis ditentukan pada distribusi responden berdasarkan kategori kecemasan diukur sebelum dan sesudah melaksanakan senam yoga, yang mana responden berjumlah 17 orang. Data distribusi responden ini meliputi *mean*, *standar deviasi*, dan *standar error mean* yang ditunjukkan pada tabel 1.

Tabel 1. Kecemasan sebelum dan sesudah senam yoga

Kecemasan	N	Mean	Standar Deviasi	Standar Error Mean
sebelum senam yoga	17	25,65	2,499	0,606
sesudah senam yoga	17	18,65	2,120	0,514

Tabel 1 menunjukkan bahwa terjadi penurunan nilai mean menjadi 18,65 dibandingkan nilai mean sebelum senam yoga yaitu 25,65. Demikian juga nilai standar deviasi dan error mean yang menurun dari sebelumnya adalah masing-masing 2,499 dan 0,606 menjadi 2,120 dan 0,514. Terjadinya penurunan nilai mean sebesar 7,00 mengartikan bahwa kecemasan menurun setelah diberikan intervensi melalui senam yoga.

3.2 Analisis Bivariat

Analisis bivariat menunjukkan terjadi perbedaan rerata (*mean*) kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga sebesar 7,000. Selain itu, hasil ini juga didukung berdasarkan uji paired t-test yang mana nilai *p* didapatkan sebesar 0,000 yang berarti senam yoga berpengaruh dalam menekan kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di Klinik Pratama Matahari.

4. PEMBAHASAN

Perbedaan rerata (*mean*) rasa cemas ibu hamil sebesar 7,000 yang berarti bahwa terjadi penurunan kecemasan ibu hamil primigravida trimester III setelah melakukan senam yoga. Kebanyakan, kecemasan ibu berada dalam kategori sedang sebelum dilakukan senam yoga, sementara setelah senam yoga kecemasan menjadi ringan. Riset ini sejalan dengan Kurniyati et al (2023) yang menunjukkan bahwa sebelum melakukan senam yoga para ibu mengalami cemas sedang dan sesudah senam yoga maka kecemasan ringan yang mendominasi [13].

Nilai *p* sebesar 0,000 yang berarti bahwa senam yoga mampu menekan rasa cemas ibu hamil primigravida trimester III di Klinik Pratama. Hal ini sesuai dengan temuan Yulianti, et al (2023) yang membuktikan yoga bermanfaat dalam menurunkan kecemasan ibu hamil [14]. Elysustiana (2023) juga menunjukkan bahwa ada efek signifikan senam yoga terhadap penurunan kecemasan ibu hamil Trimester III di Polindes Sukaraja [15].

Senam yoga merupakan suatu kegiatan yang mengkombinasikan tubuh, jiwa dan pikiran. Yoga berisi gerakan relaksasi nafas dalam, peregangan tubuh dan meditasi [16]. Relaksasi yoga dapat memperlancar peredaran darah sehingga hormon relaksin akan naik dan otot menjadi lebih rileks pada ibu hamil. Selain itu prenatal yoga berguna dalam meningkatkan imunitas dan memperbaiki kualitas tidur ibu hamil. Apabila ibu hamil merasa rileks berarti ibu dalam kondisi sehat fisik dan mental sehingga rasa cemas dapat diatasi [17].

Yoga, terutama melalui teknik pernapasan dalam dan lambat (pranayama), mampu merangsang sistem saraf parasimpatik, yang bertanggung jawab atas respons "istirahat dan cerna". Hal ini membantu menurunkan detak jantung, mengurangi tekanan darah, dan menenangkan tubuh secara keseluruhan. Latihan pernapasan dalam pada yoga juga meningkatkan suplai oksigen ke otak, memberikan efek relaksasi serta meningkatkan fokus dan konsentrasi. Ini membantu meredakan gejala kecemasan, yang sering disertai dengan pikiran yang berlebihan atau overthinking [18].

Peneliti berasumsi bahwa senam yoga menjadi terapi yang efektif dalam mengatasi kecemasan ibu hamil karena gerakan-gerakan senam yoga dapat memberikan efek relaksasi bagi ibu secara fisik maupun psikis. Ibu yang merasa nyaman terhadap kondisi fisiknya, maka akan dapat menurunkan kecemasannya. Efek relaksasi pada pikiran ibu juga sudah pasti berkontribusi dalam penurunan kecemasan pada ibu.

5. KESIMPULAN

Senam yoga terbukti mampu menurunkan kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dimana nilai mean rata-rata sebelum yaitu 25,65 menjadi 18,65 setelah diberikan senam yoga. Selain itu, nilai p yang diperoleh sebesar 0.000 menunjukkan bahwa senam yoga mampu mempengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil, yang mana Tingkat kecemasan responden menjadi turun setelah melaksanakan yoga.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Corbett G.A., *et al.* (2020). Health Anxiety and Behavioural Changes of Pregnant Women during the Covid-19 Pandemic. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*.
- [2] Cameron E.E., *et al.* (2020). Maternal Psychological Distress & Mental Service Use during the Covid-19 Pandemic. *Journal of Affective*.
- [3] Hasim, P. R. (2019). *Gambaran Kecemasan Ibu Hamil*. Publikasi Ilmiah. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
- [4] Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- [5] Sari, N.L.P.M.R, Parwati, N.W.M, Indriana, N.P.R.K. 2023. Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Ibu dan Dukungan Suami dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*. Vol. 7 No. 1 April 2023 | DOI :<https://doi.org/10.37294> Available Online <https://ejournal.itekes-bali.ac.id/jrkn> Publishing : LPPM ITEKES Bali.
- [6] Patiyah *et al.* (2021). Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kenyamanan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(2), pp. 174–183. doi: 10.37012/jik.v13i2.463.
- [7] Mulianda, R. T., & Mustiana, A. (2019). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Rumah Sakit Umum Imelda Pekerja Indonesia 2018. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 5(1), 623–627.
- [8] Sazizah. (2020). Sumber Informasi dan Pengetahuan Tentang KB Pasc persalinan pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 9(1), 37.
- [9] Yayuk Puji Lestari & Ika Friscila. (2022). Prenatal Yoga terhadap tingkat kesehatan mental ibu hamil. *Media Informasi*. Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
- [10] Sandy, D.M dan Sulistyorini S. (2024). Pengaruh Senam Yoga Prenatal terhadap Kecemasan Ibu Menghadapi Persalinan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. Volume 5, Nomor 2.
- [11] Ashari, Pongsibidang G.S, Mikhrunnisai A. (2019). Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal MKMI*, Vol. 15 No. 1.

- [12] Chrisnawati Giatika, Tutuk Aldino (2019). “Aplikasi Pengukuran Tingkat Kecemasan Berdasarkan Skala Hars Berbasis Android”. Jakarta
- [13] Kurniyati, E.M., Wardita, Y., Suprayitno, E. (2023). Pengaruh Frekuensi Senam Hamil (Prenatal Yoga) terhadap Penurunan Anxiety pada Primigravida Usia Kehamilan > 28 Minggu di Puskesmas Manding. *Health Media*, Volume 4 Issue 2 (Juni) 2023
- [14] Yulianti, E., Ayudita, Patimah, S. (2023). Prenatal Yoga Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *WOMB Midwifery Journal (WOMB Mid.J)* Vol.2, No.1, Juni 2023, pp. 1-5
- [15] Elysustiana, Erma. (2023). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Polindes Sukaraja Wilayah Kerja Puskesmas Mujur. Skripsi. Nusa Tenggara Barat: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar
- [16] Salat, Sri Yunita Suraida, dan Suprayitno, Emdat. (2019). Hubungan kecemasan ibu Menyusui dengan kelancaran pengeluaran Air Susu Ibu (ASI) di BPS kerta Timur Kecamatan Dasuk Kabupaten Sumenep: Relationship between mother’s Anxiety with the swiftness of breast milk in BPS Kerta Timur Kecamatan Dasuk Kabu. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)* 5(2):51–56.
- [17] Nurhidayati, Eva, dan Suprayitno, Emdat. (2020). Dukungan Suami Meningkatkan Kunjungan Pemeriksaan K4 Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional* 5(2):14–16.
- [18] 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(03), 178–183. <https://doi.org/10.33221/jikm.v9i03.620>.