

NASKAH PUBLIKASI

**PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN
IBU HAMIL TRIMESTER III DI POLINDES SUKARAJA WILAYAH
KERJA PUSKESMAS MUJUR**



Disusun oleh :

ERMA ELYSUSTIANA
113421074

**PROGRAM STUDI S1 PENDIDIKAN BIDAN DAN PROFESI BIDAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) HAMZAR
LOMBOK TIMUR
2023**

**LEMBAR PERSETUJUAN
NASKAH PUBLIKASI**

Naskah Publikasi atas Nama Nama Erma Elysustiana, NIM. 113421074 dengan Judul **Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Polindes Sukaraja Wilayah Kerja Puskesmas Mujur tahun 2023.**

Telah memenuhi syarat dan disetujui

Pembimbing I

Tanggal



Ns. Anatun Aupia, MSN
NIDN. 0818069001

Pembimbing II

Tanggal



Eka Mustika Yanti, S.S.T., M.Psi
NIDN.0817019102

6 Maret 2023

Mengetahui
Ketua Program Studi S1 Pendidikan Bidan



Eka Faizaturrahmi, S.ST,M.Kes
NIDN. 0808108904

**PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN
IBU HAMIL TRIMESTER III DI
POLINDES SUKARAJA WILAYAH KERJA
PUSKESMAS MUJUR TAHUN 2023**

Erma Elysustiana¹ Anatun Aupia², Eka Mustika Yanti³

ABSTRAK

Latar Belakang : Kecemasan ibu hamil dapat diatasi dengan salah satu terapi komplementer yaitu prenatal yoga. Di Indonesia terdapat senam yang diperuntukkan untuk ibu hamil yaitu prenatal yoga. Prenatal yoga dapat mengurangi kecemasan, meningkatkan kualitas hidup, memberi rasa nyaman, menurunkan nyeri persalinan dan memperpendek durasi persalinan.

Tujuan : Mengetahui pengaruh pemberian Senam Yoga terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III di Polindes Sukaraja Wilayah Kerja Puskesmas Mujur.

Metode : jenis penelitian ini menggunakan *pre Experiment* dengan desain penelitian *one group pretest posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester ke III yang tinggal di Polindes Sukaraja sebanyak 48 orang dari bulan Juni- Agustus tahun 2022 dan metode pengambilan sampel yaitu *purposive sampling* di dapatkan menggunakan *rumus slovin* sebanyak 16 responden dan analisis statistik dengan *Uji Wilcoxon*.

Hasil : Hasil uji wilcoxon diperoleh p value 0,001 lebih kecil dari taraf signifikan 0,05 artinya ada pengaruh yang signifikan pemberian Senam Yoga terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III di Polindes Sukaraja Wilayah Kerja Puskesmas Mujur.

Simpulan : bahwa latihan yoga saat kehamilan membantu menurunkan kecemasan terkait proses persalinan, menambah keyakinan diri dalam menghadapi persalinan dan mengurangi keluhan fisik yoga dalam kehamilan dapat mengurangi kecemasan yang dirasakan ibu hamil namun harus sesuai dengan prosedur pemberian senam yoga pada ibu hamil dan di lengkapi dengan struktur senam yoga yang memiliki sertifikat keahlian.

Kata Kunci : Senam Yoga , Tingkat Kecemasan, Ibu Hamil Trimester III

Kepustakaan : 7 buku,(2012-2022), 14 Karya Tulis Ilmiah (2012-2015)

Halaman : 93 halaman, 12 tabel, 14 gambar

¹, Mahasiswa S1 Pendidikan Bidan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar

², Dosen Profesi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar

³, Dosen S1 Pendidikan Bidan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar

THE EFFECT OF YOGA EXERCISE TO REDUCING THE ANXIETY IN THE THIRD TRIMESTER OF THE PREGNANT WOMEN AT SUKARAJA POLINDES WORKING AREA OF MUJUR HEALTH CARE CENTER 2023

Erma Elysustiana¹ Anatun Aupia², Eka Mustika Yanti³

ABSTRACT

Background: Anxiety in pregnant women can be treated by complementary therapy that is prenatal yoga. In Indonesia there is exercise for pregnant women that is prenatal yoga. Prenatal yoga can reduced anxiety, improved quality of life, give comfort, reduced labor pain and shorted time delivery.

Purpose: To know the effect of giving yoga exercise to reducing anxiety in third trimester of pregnant woman at the Polindes Sukaraja working area of Munur Health Care Center.

Method: This research is used pre experiment with one group pretest posttest design. The population of this research is the third trimester of pregnant women whom live at polindes Sukaraja as much as 48 women from june to August 2022. The sampling method is purposive sampling was obtained by slovin formula as much as 16 respondents and the analysis data using wilcoxon test.

Result: The result of wilcoxon test obtained p value is 0.001 less than significance level 0.05, its mean there is significant influence of giving yoga exercise to reduce anxiety of third trimester of pregnant woman in Polindes Sukaraja working area of Mujur Health Care Center.

Conclusion: Yoga exercise during pregnancy helps reduced anxiety related to the delivery process, increases self confidence when facing childbirth and reduced physical complaints. Yoga during pregnancy can reduce anxiety in pregnant women but must match with giving yoga exercise for pregnant women procedure and equiped with the instructor who have a certificate of expertice.

Keywords : Yoga Exercise, Anxiety Level, Third Trimester of pregnant women

Literatures : 7 books (2012-2022), 14 scientific research (2012-2015)

Pages : 93 pages, 12 tables, 14 pictures

¹, *Student of Midwife Education Study Program of StiKes Hamzar*

², *Lecture of Nursing Education Study Program of StiKes Hamzar*

³, *Lecture of Midwife Education Study Program of StiKes Hamzar*

I. PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu proses fisiologis, terkadang dapat menimbulkan akibat yang bersifat patologis. Masa kehamilan berlangsung selama 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 10 hari) dari konsepsi sampai lahirnya janin dihitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan yang dialami oleh ibu hamil merupakan bentuk-bentuk perubahan psikis pada ibu hamil yaitu perubahan emosional, mudah cemburu, sensitif, cenderung malas, minta perhatian lebih, perasaan tidak nyaman, cemas, depresi, dan stress. Pada trimester II bentuk kecemasan pada ibu hamil dapat menyebabkan gangguan pola tidur pada wanita hamil dan salah satu kondisi yang menyebabkan gangguan tidur, jika kondisi ini terus terjadi maka akan menimbulkan dampak pada kondisi fisik ibu dan perkembangan janin (Khairoh dkk, 2019).

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis pada ibu hamil dalam masa reproduksi. Kehamilan yang dialami oleh ibu hamil merupakan bentuk-bentuk perubahan psikis pada ibu hamil yaitu perubahan emosional, mudah cemburu, sensitif, cenderung malas, minta perhatian lebih, perasaan tidak nyaman, cemas, depresi, dan stress. Pada trimester II bentuk kecemasan pada ibu hamil dapat menyebabkan gangguan pola tidur pada wanita hamil dan salah satu kondisi yang menyebabkan gangguan tidur, jika kondisi ini terus terjadi maka akan menimbulkan dampak pada kondisi fisik ibu dan perkembangan janin (Sari & Marwiyah, 2017).

Kehamilan Trimester III merupakan trimester akhir kehamilan pada periode ini pertumbuhan janin dalam rentang waktu 29-40 minggu dimana periode ini adalah waktu untuk mempersiapkan persalinan (Furlan., 2015). Salah satu ketidaknyamanan yang sering terjadi pada ibu hamil trimester III yaitu sakit punggung. Sakit punggung biasanya terjadi pada

waktu tertentu dan biasanya sering terjadi pada masa trimester III. Sakit punggung merupakan keluhan yang umum dialami ibu hamil pada saat trimester tiga yaitu ketika pusat gravitasi tubuh telah bergeser (Fitria, 2017).

Berdasarkan data *World Health Organization (WHO)* tahun 2021 bahwa di temukan gangguan psikologis terdapat sekitar 10% dan pada ibu pasca persalinan sebesar 13% diseluruh dunia. Kejadian ini lebih tinggi terjadi di negara berkembang pada ibu hamil yaitu 15,6% dan 19,8% pada wanita pasca persalinan. Masalah kesehatan yang signifikan juga terjadi selama masa kehamilan dan pasca persalinan yaitu sekitar 1 dari 3 hingga 1 dari 5 wanita di negara berkembang dan sekitar 1 dari 10 di negara maju. Sekitar 28,7% di Indonesia terjadi gangguan psikologis berupa kecemasan selama masa kehamilan trimester III (WHO, 2019).

Data di Indonesia, terdapat sejumlah 107.000 (28,7%) ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi proses persalinan. Penelitian sebelumnya di tahun 2018 oleh Syafrie yang dilakukan pada 56 ibu hamil trimester III didapatkan sebanyak 32 (57,14%) ibu hamil tidak mengalami cemas dalam menghadapi persalinan, sebanyak 18 (32,14%) ibu hamil mengalami cemas ringan, dan 6 (10,72%) ibu hamil mengalami cemas sedang. Suasana psikologis ibu yang tidak mendukung akan mempersulit proses persalinan. Kondisi cemas yang berlebihan, khawatir dan takut tanpa sebab, hingga akhirnya berujung pada stres. Kondisi stres inilah yang mengakibatkan otot tubuh menegang, terutama otototot yang berada di jalan lahir ikut menjadi kaku dan keras sehingga sulit mengembang sehingga mengganggu proses persalinan. Emosi yang tidak stabil juga akan membuat ibu merasakan sakit yang semakin hebat (Amalia, 2019).

Kecemasan pada ibu hamil sering ditemukan pada trimester ketiga atau disebut periode menunggu dan waspada karena pada saat itu, ibu merasa tidak sabar menunggu kelahiran bayinya. Pada

trimester ini, ibu hamil yang menunggu kelahiran dapat mengalami ketakutan apakah persalinannya akan berjalan dengan lancar ataukah tidak dan dapat menimbulkan tekanan yang dapat menyebabkan dirinya mengalami kecemasan. Pada kehamilan pertama ketakutan ini sering dirasakan terutama pada saat trimester III dalam menghadapi persalinan. Ibu hamil yang mengalami kecemasan sewaktu hamil akan lebih banyak mengalami persalinan abnormal bahkan dapat berkomplikasi pada kematian ibu dan janin. (Wirdayanti dkk, 2019).

Kecemasan kehamilan terbukti dapat dikurangi atau dihilangkan melalui latihan fisik (*physical excersice*). Bentuk latihan fisik yang merupakan solusi *self help* adalah berlatih senam hamil yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan bahkan pengasuhan anak yang dapat dilakukan dalam kelas antenatal. Senam hamil salah satunya adalah yoga (Eliana dkk, 2020).

Kecemasan ibu hamil dapat diatasi dengan salah satu terapi komplementer yaitu prenatal yoga. Di Indonesia terdapat senam yang diperuntukkan untuk ibu hamil yaitu prenatal yoga. Prenatal yoga dapat mengurangi kecemasan, meningkatkan kualitas hidup, memberi rasa nyaman, menurunkan nyeri persalinan dan memperpendek durasi persalinan. (Sazizah, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Lisa dkk (2017) di Inggris ditemukan bahwa yoga efektif untuk menurunkan tingkat depresi pada ibu hamil serta memiliki dampak positif terhadap latihan pernapasan. Sedangkan penelitian lain yang dilakukan oleh Yogyata dkk (2020) di Saudi Arabia ditemukan bahwa prenatal yoga dapat menurunkan tingkat operasi caesar secara signifikan, mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan & pemulihan pascapersalinan lebih cepat. Serta penelitian lain yang dilakukan oleh Lisa dkk (2021) menyatakan

bahwa prenatal yoga yang dilakukan seminggu dua kali bahkan secara rutin dapat menurunkan kecemasan menghadapi persalinan.

Senam yoga adalah keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologi dan spiritual (Bingan, 2019). Dalam terapi yoga gerakan yoga terdiri dari pengendalian pernapasan, relaksasi, meditasi dan diet digunakan untuk menyingkirkan Muscular dan stres emosional, meningkatkan konsentrasi, meningkatkan kadar oksigen darah dan membantu tubuh dalam pemulihan. Yoga membantu dengan *fleksibilitas* dengan kekuatan otot dan mengajarkan wanita hamil untuk mendengarkan tubuh mereka, untuk mengurangi stres dan menenangkan pikiran. Yoga membantu meningkatkan kondisi fisik, meningkatkan kualitas hidup, *self efficacy* pada persalinan, hubungan interpersonal, fungsi sistem saraf otonom, memberi rasa nyaman, mengurangi atau menurunkan nyeri persalinan, memperpendek durasi persalinan, memperkuat otot punggung, otot perut dan panggul bagian bawah serta memfasilitasi tenaga kerja dan persalinan (Putri, 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan ke bidan Polindes Sukaraja diperoleh tingkat kecemasan yang dialami ibu 8 dari 10 ibu hamil trimester III mengalami kecemasan yang berbeda-beda, ada yang tingkat kecemasannya ringan sebanyak 4 orang (50%) dan ada yang kecemasannya sedang sebanyak 3 orang (37,5%) maupun Kecemasan berat sebanyak 1 orang (12,5%), dan tidak cemas sebanyak 2 orang pengukuran ini menggunakan kuisioner HRS-A (*Hamilton Rating Scale for Anxiety*) terdiri dari 14 pertanyaan yang merupakan kelompok gejala kecemasan.

Berdasarkan studi pendahuluan dan studi literatur tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Polides Sukaraja Wilayah Kerja Puskesmas Mujur”.

1. Rumusan Masalah
“Adakah Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Polides Sukaraja Wilayah Kerja Puskesmas Mujur?”
2. Tujuan Penelitian
 - a. Tujuan umum
Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Polides Sukaraja Wilayah Kerja Puskesmas Mujur.
 - b. Tujuan Khusus
 - 1) Mengidentifikasi Karakteristik Ibu Hamil Trimester III
 - 2) Mengidentifikasi Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III sebelum pemberian Senam Yoga di Polides Sukaraja Wilayah Kerja Puskesmas Mujur.
 - 3) Mengidentifikasi Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III Setelah pemberian Senam Yoga di Polides Sukaraja Wilayah Kerja Puskesmas Mujur.
 - 4) Menganalisis pengaruh Senam Yoga terhadap penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Polides Sukaraja Wilayah Kerja Puskesmas Mujur.

II. METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan *pre eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest dan posttest*. adalah ibu hamil trimester ke III yang tinggal di Polides Sukaraja sebanyak 48 orang dari bulan Juni-Agustus tahun 2022. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel

sebanyak 16 orang. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *pre test* dan *posttest* dan dianalisis dengan uji *Wilcoxon*.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

UNIVARIAT

a. Karakteristik responden

1) Umur

Umur	n	%
>20 tahun	6	37,5
20-35 tahun	8	50,0
<35 tahun	2	12,5
Total	16	100

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa dari 16 responden usia paling banyak yaitu 20-35 tahun sebanyak 8 orang (50%) dan paling sedikit usia >20 tahun sebanyak 6 orang (37,5%).

2) Pendidikan

Pendidikan	n	%
Tidak tamat sekolah	3	18,8
SD	1	6,2
SMP	1	6,2
SMA	7	43,8
Sarjana	4	25,0
Total	16	100

Berdasarkan table di dari 16 responden tingkat pendidikan terakhir paling banyak yaitu SMA sebanyak 7 orang (43,8%) dan paling sedikit tingkat pendidikan SD dan SMP sebanyak 1 orang (6,2%).

3) Pekerjaan

Pekerjaan	n	%
IRT	6	37,5
Petani	2	12,5
Wirausaha	3	18,8
Swasta	3	18,8
PNS	2	12,5
Total	16	100

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa dari 16 responden berdasarkan pekerjaan yang paling banyak yaitu IRT sebanyak 6 orang (37,5%) dan paling sedikit PNS dan petani masing-masing sebanyak 2 orang (12,5%).

b. Tingkat Kecemasan Sebelum pemberian senam Yoga pada ibu hamil Trimester III

Tingkat Kecemasan	n	%
Tidak cemas	1	6.2
Cemas ringan	12	75.0
Cemas sedang	3	18.8
Total	16	100.0

Tabel di atas menunjukkan bahwa dari 16 ibu hamil Trimester III berdasarkan tingkat kecemasan sebelum diberikan senam yoga yang paling banyak yaitu cemas sedang sebanyak 12 orang (75%) dan paling sedikit cemas ringan sebanyak 1 orang (6,2%).

c. Tingkat Kecemasan setelah pemberian senam Yoga pada ibu hamil Trimester III

Tingkat Kecemasan	n	%
Tidak cemas	2	12.5
Cemas ringan	11	68.8
Cemas sedang	3	18.8
Total	16	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa dari 16 ibu hamil Trimester III berdasarkan tingkat kecemasan sebelum diberikan senam yoga yang paling banyak yaitu cemas sedang sebanyak 12 orang (75%) dan paling sedikit cemas ringan sebanyak 1 orang (6,2%).

BIVARIAT

Pengaruh pemberian Senam Yoga terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III di Polindes Sukaraja Wilayah Kerja Puskesmas Mujur

Tingkat Kecemasan	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Kecemasan Negative Ranks	9,00	135,00	-3,474	0,001
Positive Ranks	0,00	1,00		

hasil uji statistik *Wilcoxon* diperoleh nilai rata-rata tingkat pengetahuan sesudah di berikan intervensi senam yoga 9,00. Hal ini menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi Senam Yoga tingkat kecemasan ibu hamil Trimester III mengalami Penurunan. Hasil uji *wilcoxon* diperoleh p value 0,001 lebih kecil dari taraf signifikan 0,05 artinya ada pengaruh yang signifikan pemberian Senam Yoga terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III di Polindes Sukaraja Wilayah Kerja Puskesmas Mujur.

2. Pembahasan

a. Tingkat Kecemasan sebelum pemberian senam yoga pada ibu hamil Trimester III

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan bahwa dari 16 ibu hamil Trimester III berdasarkan tingkat kecemasan sebelum diberikan senam yoga yang paling banyak yaitu cemas sedang sebanyak 12 orang (75%) dan paling sedikit cemas ringan sebanyak 1 orang (6,2%).

Kehamilan trimester III merupakan kehamilan dengan usia 28-40 minggu dimana merupakan waktu mempersiapkan kelahiran dan kedudukan sebagai orang tua , seperti terpusatnya perhatian pada kehadiran bayi, sehingga disebut juga sebagai periode penantian (Vivian, 2011).

Senam *prenatal* yoga merupakan strategi yang menjanjikan untuk pengobatan depresi dan kecemasan kehamilan. Dalam

senam yoga terdapat proses penyatuan yang mencakup berbagai aspek yaitu relaksasi yang dapat mempengaruhi psikologis pada seseorang yang melakukannya sehingga ibu hamil lebih rileks dan teknik ini juga digunakan untuk mengendalikan kecemasan (Maharani & Hayati, 2020).

Hasil penelitian Yuniarti & Eliana, (2020) Rata-rata kesiapan sebelum intervensi senam biasa 11,47, sedangkan senam prenatal yoga rata rata kesiapan 19,67. Rata-rata kesiapan setelah intervensi senam biasa 12,69, sedangkan senam prenatal yoga rata-rata kesiapan 10,80.

Senam yoga pada ibu hamil dapat dijadikan salah satu pilihan olahraga yang baik dan aman dalam mengatasi masalah yang dialami selama masa kehamilan, sehingga pada saat persalinan kondisi ibu bisa jauh lebih siap baik dari segi fisiologis maupun psikologis (Sulistyaningsih & Ana, 2020).

Menurut asumsi peneliti, Ibu yang mengikuti yoga harus memang ada kemauan dari dalam dirinya, jika ada paksaan maka yoga tidak akan maksimal dilakukan. Sebelum melakukan yoga, terlebih dahulu diberi edukasi tentang kehamilan kemudian dilakukan share tentang kehamilannya ataupun kecemasan yang dihadapinya dalam kehamilannya sekarang.. Dan yoga sangat efektif diberikan kepada ibu trimester III karena pada ibu dengan kehamilan ini lebih cemas dalam menghadapi kehamilannya.

b. Tingkat Kecemasan sesudah pemberian senam yoga pada ibu hamil Trimester III

Berdasarkan tabel 4.7 menunjukkan bahwa dari 16 ibu hamil Trimester III berdasarkan tingkat kecemasan setelah diberikan senam yoga yang paling banyak yaitu cemas ringan sebanyak 11 orang (68,8%) dan paling sedikit

tidak cemas sebanyak 1 orang (12,5%).

Menurut teori kecemasan dan depresi antenatal berhubungan dengan *outcome* kesehatan mental yang merugikan jika tidak ditangani, kecemasan dan depresi antenatal dapat berdampak negatif pada ibu dan bayi (Battle, 2015). Rasa cemas yang dialami oleh ibu hamil disebabkan karena meningkatnya hormon progesteron. Selain membuat ibu hamil merasa cemas, peningkatan hormon itu juga menyebabkan gangguan perasaan membuat ibu merasa lebih cepat lelah (Bingan, 2020).

Hasil penelitian ini sama dengan penelitian Wijayanti (2018) tentang efektivitas senam hamil yoga terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III menunjukkan bahwa terdapat selisih rata-rata penurunan kecemasan dengan uji paired sampel test sebelum dan sesudah senam hamil yoga pada hari pertama sebanyak 6,86%, pada hari kedua sebanyak 3,60% dan pada hari ketiga sebanyak 1,46% dengan analisis bivariat menunjukkan nilai Pvalue= 0,000, sehingga hal ini menunjukkan terdapat perbedaan penurunan kecemasan pada hari pertama dan hari ketiga sebelum dan sesudah diberikan senam hamil yoga.

Menurut peneliti perubahan secara fisik pada ibu hamil seperti perubahan bentuk tubuh dengan badan yang semakin membesar, munculnya jerawat di wajah atau kulit muka yang mengelupas. 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.

c. Analisis pengaruh pemberian Senam Yoga terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III di Polindes Sukaraja Wilayah Kerja Puskesmas Mujur

Berdasarkan tabel 4.8 dapat dijelaskan bahwa tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan senam yoga yaitu kecemasan sedang sebanyak 12 responden (75%) sedangkan setelah diberikan senam yoga sebanyak 3 responden (18,8%). Sedangkan sebelum senam yoga tidak ada yang mengalami cemas sama dengan setelah diberikan senam yoga tidak ada yang mengalami kecemasan berat.

Berdasarkan tabel 4.9, hasil uji statistik *Wilcoxon* diperoleh nilai rata-rata tingkat pengetahuan sesudah di berikan intervensi senam yoga 9,00. Hal ini menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi Senam Yoga tingkat kecemasan ibu hamil Trimester III mengalami Penurunan. Hasil uji *wilcoxon* diperoleh p value 0,001 lebih kecil dari taraf signifikan 0,05 artinya ada pengaruh yang signifikan pemberian Senam Yoga terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III di Polindes Sukaraja Wilayah Kerja Puskesmas Mujur.

Stres akan mengaktifkan sistem syaraf simpatis dan sistem hormon tubuh kita seperti katekolamin, epinefrin, norepinefrin, glukokortikoid, kortisol dan kortison. Sistem hipotalamus-hipofisisadrenal (HPA) merupakan bagian penting dalam sistem neuroendokrin yang berhubungan dengan stres. Hipotalamus akan mensekresi faktor pelepas kortikotropin (ACTH) yang menstimulasi hipotalamus anterior untuk memproduksi glukokortikoid, terutama kortisol. Kortisol berperan dalam adaptasi tubuh terhadap stres, termasuk kecemasan (Maharani & Hayati, 2020).

Penelitian ini sesuai dengan teori yang mengatakan Kecemasan atau anxietas adalah suatu keadaan tegangan. Suatu ketegangan dapat timbul dari perasaan khawatir, takut, tertekan, kesal, gugup, gelisah dan

bingung yang dialami oleh ibu. Perasaan tersebut dapat mengganggu atau menimbulkan ketidaknyamanan bagi ibu dalam menghadapi persalinan dan jika berlanjut sampai persalinan maka akan mempengaruhi kemajuan persalinan. Bila seorang ibu takut atau cemas maka tubuh akan mengaktifkan respon *flight*. Hal ini menyebabkan peningkatan produksi adrenalin. Jantung mulai berdetak lebih cepat, pernapasan menjadi lebih cepat, otot tegang, tekanan darah meningkat. Selama persalinan terdapat beberapa tanda yang menunjukkan bahwa ibu tidak bisa mengatasi persalinan dengan baik, yaitu gelisah, panik, vokalisasi bernada tinggi, persepsi nyeri meningkat karena penurunan produksi endorfin, perlambatan kontraksi akibat turunnya produksi oksitosin dan gawat janin (Maharani & Hayati, 2020).

Rasa takut dan semua perasaan yang dapat menimbulkan kecemasan merupakan musuh dalam menghadapi persalinan. Maka dari itu pengetahuan memegang peranan yang sangat penting bagi seorang calon orangtua. Menurut Apriliani, pengetahuan yang diperlukan oleh seorang calon ibu adalah pengetahuan tentang tubuhnya, proses kehamilan, proses persalinan, kasus-kasus yang sering terjadi dalam proses kehamilan dan persalinan, perubahan fisiologis dan psikologis, peran pendamping persalinan, upaya untuk membuat ibu merasa nyaman serta metode-metode alternatif yang bisa digunakan saat masa kehamilan dan persalinan serta mampu melakukan *self checking* (Maharani & Hayati, 2020).

Salah satu hormon yang meningkat selama kehamilan adalah hormon adrenalin. Hormon adrenalin dapat menimbulkan disregulasi biokimia tubuh sehingga muncul ketegangan fisik pada ibu hamil seperti mudah marah, gelisah, tidak mampu memusatkan pikiran, ragu-ragu bahkan mungkin ingin lari dari kenyataan hidup ibu hamil akan mengalami bentuk-bentuk perubahan psikis yaitu

perubahan emosional, cenderung malas, sensitif, gampang cemburu, minta perhatian lebih, perasaan tidak nyaman, depresi, stress, dan mengalami kecemasan sehingga tidak siap menghadapi persalinan (Yuniarti & Eliana, 2020).

Salah satu metode alternatif yang dapat digunakan untuk meningkatkan kenyamanan dan mengurangi kecemasana adalah prenatal yoga. Prenatal yoga (yoga bagi kehamilan) merupakan modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan dengan kondisi fisik wanita hamil yang dilakukan dengan intensitas yang lebih lembut dan perlahan. Prenatal yoga memiliki tiga prinsip penting yaitu napas dengan penuh kesadaran, gerakan yang lembut dan perlahan serta relaksasi dan meditasi. Napas yang dalam dan teratur bersifat menyembuhkan dan menenangkan. Melalui teknik pernapasan yang benar, ibu akan lebih dapat mengontrol pikiran, tubuhnya dan dengan relaksasi dan meditasi, seluruh tubuh dan pikiran ibu dalam kondisi rileks, tenang dan damai. Dalam penelitian menyebutkan bahwa pranayama dan relaksasi memiliki efek positif yang signifikan dalam menurunkan kecemasan (Ashari dkk, 2019).

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Aryani dkk, (2018) menunjukkan Penurunan tingkat kecemasan *prenatal gentle yoga* dengan nilai sig (-2 tailed) = 0,000, bahwa 0,000 <0,05, Hasil penelitian Ashari dkk, (2019) menunjukkan penurunan tingkat kecemasan skor rerata yang signifikan ($p=0,000$) sedangkan untuk kelompok kontrol perbedaan skor rerata tidak signifikan ($p=0,162$), Hasil penelitian Bingan, (2020) menunjukkan Penurunan tingkat kecemasan *didapatkan p-value* lebih kecil dari α (0,05), Hasil penelitian Maharani & Hayati, (2020) menunjukkan penurunan

tingkat kecemasan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan dengan *p-value* <0,001.

Dari hasil penelitian yang di lakukan memang cukup sulit dilakukan karna harus memiliki struktur senam yoga yang sudah terlatih untuk mengurangi resiko terjadinya cidra pada ibu hamil trimester III. Dalam hal ini di dapatkan bahwa ibu hamil trimester antusia dalam melakukan gerakan-gerakan senam yoga sehingga ibu hamil terjamin keamanannya.

Berdasarkan asumsi peneliti bahwa latihan yoga saat kehamilan membantu menurunkan kecemasan terkait proses persalinan, menambah keyakinan diri dalam menghadapi persalinan dan mengurangi keluhan fisik yoga dalam kehamilan dapat mengurangi kecemasan yang dirasakan ibu hamil namun harus sesuai dengan prosedur pemberian senam yoga pada ibu hamil dan di lengkapi dengan struktur senam yoga yang memiliki sertifikat keahlian.

d.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari seluruh responden, sebelum mendapatkan pelatihan kader tentang sistem 5 meja di Posyandu sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan kurang yaitu sebanyak 23 orang (76,7%), dan yang memiliki tingkat pengetahuan baik hanya 1 orang (3,3%).

Menurut Notoatmodjo (2012), pengetahuan adalah keseluruhan pikiran, gagasan, ide, konsep dan pemahaman yang dimiliki manusia tentang dunia dan segala isinya termasuk manusia dan isinya. Pengetahuan juga merupakan hasil "tahu" dan ini terjadi setelah melakukan penginderaan terjadi melalui panca indera manusia dari pengalaman dan penelitian terbukti bahwa perilaku yang di dasari pengetahuan-pengetahuan atau *kognitif* merupakan dominan yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang.

Dalam Penelitian yang dilakukan oleh Tri Sunarsih pada Meja 5 pun hanya (33.3%) yang melakukan kegiatan sehingga secara keseluruhan Meja 5 dikategorikan tidak baik. Mengingat pentingnya peran dan fungsi kader di Posyandu serta dari beberapa kesenjangan penelitian tentang karakteristik kader (Tri Sunarsih 2017).

Berdasarkan hasil penelitian dan teori di atas maka peneliti berpendapat bahwa kondisi kader yang ada di desa Marong masih rendah pengetahuannya tentang sistem pelayanan di Posyandu, dimana hal ini bisa jadi karena tingkat pendidikan mereka yang rendah disamping juga kurangnya pengalaman terhadap sistem pelayanan 5 meja di Posyandu.

e. Keterbatasan Penelitian

Beberapa keterbatasan dalam penelitian tersebut, antara lain :

- 1) Keterbatasan peneliti dalam faktor lain yang diduga berpengaruh terhadap kecemasan.
- 2) Peneliti dalam penelitian ini kesulitan dalam pengumpulan responden karna waktu dan jarak tempuh sehingga membutuhkan waktu yang lama untuk memulai tahapan pemberian senam yoga.
- 3) Dalam pemberian perlakuan senam yoga peneliti di bantu oleh struktur senam yang sudah memiliki lisensi atau sertifikat keahlian tentang senam yoga.

IV. KESIMPULAN

1. Dari 16 responden usia paling banyak yaitu 20-35 tahun sebanyak 8 orang (50%) dan paling sedikit usia >20 tahun sebanyak 6 orang (37,5%). Tingkat pendidikan terakhir paling banyak yaitu SMA sebanyak 7 orang (43,8%) dan paling sedikit tingkat pendidikan SD dan SMP sebanyak 1 orang (6,2%). Dan berdasarkan pekerjaan yang paling banyak yaitu IRT sebanyak 6 orang (37,5%) dan paling sedikit PNS dan petani masing-masing sebanyak 2 orang (12,5%).
2. Dari 16 ibu hamil Trimester III berdasarkan tingkat kecemasan sebelum diberikan senam yoga yang paling banyak yaitu cemas sedang sebanyak 12 orang (75%) dan paling sedikit cemas ringan sebanyak 1 orang (6,2%).
3. Dari 16 ibu hamil Trimester III berdasarkan tingkat kecemasan setelah diberikan senam yoga yang paling banyak yaitu cemas ringan sebanyak 11 orang (68,8%) dan paling sedikit tidak cemas sebanyak 1 orang (12,5%).
4. Hasil uji statistik diperoleh nilai rerata tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum senam yoga sebesar 24,625 dan sesudah senam yoga diperoleh rerata tingkat kecemasan sebesar 17,500. Nilai rerata menunjukkan adanya penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III. Nilai p diperoleh sebesar 0,001, lebih kecil dari taraf signifikan 0,05 artinya ada pengaruh yang signifikan pemberian Senam Yoga terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III di Polindes Sukaraja Wilayah Kerja Puskesmas Mujur.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, 2010 *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aryani, R. Z., Handayani, R., Handayani, R., & Susilowati, D. (2018). Pengaruh Pelaksanaan Prenatal Gentle Yoga Terhadap Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Klinik Bidan Kita Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*.
- Ashari, dkk. 2018. Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *JURNAL MKMI*, Vol. 15 No. 1, Maret 2019
- Battle, 2015 Kesiapan Fisik dan Psikologis dalam Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil yang Melakukan Senam Yoga di Do The Beauty & Fresh.
- Bingan, E. C. S. (2019). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*,
- Fitria, 2017 Upaya Pemenuhan Rasa Nyaman Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Nyeri Punggung.
- Garcia. 2013. Effectiveness of Back Scholl versus Mc. Kenzie Exercise in Pasien with Chronic Non Spesific Low Back Pain. *Physical Therapy*, volume 93.
- Hidayat, 2012 Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan. (D. Sjabana, Ed.) (1st ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Khairoh dkk, 2019 Asuhan Kebidanan Kehamilan. Surabaya: CV. Jagad Publishing
- Kusaka, 2016 "Torque-Overlay-Based Robust Steering Wheel Angle Control of Electric Power Steering for a Lane- Keeping System of Automated Vehicles," *IEEE Transactions on Vehicular Technology*, vol.65,no.6,pp.4379–4392, 2016
- Maharani & Hayati, 2020 Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan. *Jurnal Endurance*, 5(1), 161. <https://doi.org/10.22216/jen.v5i1.4524>
- Notoatmodjo, 2010 *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Notoatmojo, 2012 *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nursalam, 2003 . *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (1st ed.; T. E. S. Medika, Ed.). Jakarta: Salemba Medika
- Profil Dinas Kesehatan NTB, 2021. Data Ibu hamil provinsi NTB. 2022.
- Putri, 2019 Pengaruh Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii Di Puskesmas Rawang Pasar IV Kecamatan Rawang Panca Arga Kabupaten Asahan Tahun 2019. *Excellent Midwifery Journal*, 8(5), 55
- Sari & Marwiyah, 2017 Efektifitas Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester II Dan III Di Desa Margaluyu Wilayah Kerja Puskesmas Kasemen. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 35-40.
- Sari, A. A., & Puspitasari, D. (2016). Hubungan Senam Yoga Dengan

- Kesiapan Fisik Dan Psikologis Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Kelas Antepartum Gentle Yoga Yogyakarta Alfie Ardiana Sari, Dian Puspitasari, 207–211.
- Sazizah, 2020 Sumber Informasi Dan Pengetahuan Tentang KBPasca Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 9(1), 37. <https://doi.org/10.26751/jikk.v9i1.395>
- Setiadi, 2012 Konsep & penulisan dokumentasi asuhan keperawatan. Yogyakarta : Graha Ilm
- Sugiono, 2017 Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta, CV.
- Sugiyono, 2010 Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Sulistiyarningsih & Ana, 2020 Metodologi Penelitian Kebidanan, Kuantitatif & Kualitatif. Edisi Pertama, Yogyakarta : Graha Ilmu
- Suratiah, dkk. (2010). Pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil.
- Wahyuni, & Layinatum Nimah. (2013). Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 128–136.
- Wirdayanti dkk, 2019 Pengaruh Yoga Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III, *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*. 1 (1), pp. 47-53.
- Yuniarti & Eliana, 2020 Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Primigravida Dalam Menghadapi Persalinan di BPM Kota Bengkulu. *Jurnal Media Kesehatan*, Volume 13 Nomor 1, Juni 2020, hlm. 09-17