

PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP KECEMASAN IBU PRIMIPARA MENGHADAPI PERSALINAN DI PUSKESMAS PUJUD

**Eliza Yulansari^{1*}, Eva Ratna Dewi², Eka Purnamasari³
Markus Doddy Simanjuntak⁴**

¹STIKes Mitra Husada Medan

*Email korespondensi: elizayulansari@gmail.com

²STIKes Mitra Husada Medan

email:evaratna.dewi87@gmail.com

ABSTRACT

Pregnancy and childbirth are things that married women really look forward to. This research aims to see the effect of yoga exercise on the anxiety of primiparous mothers facing childbirth at the Pujud Community Health Center. Research Objectives: To see the effect. This type of research is a quasi-experiment using a cohort design. This type of research uses a pre-experimental method with a one group pretest-posttest design. At the start of the study, observations were made regarding anxiety facing childbirth. Yoga Exercises Against Anxiety of Primiparous Mothers Facing Childbirth at the Pujud Community Health Center. The results of statistical tests can be seen that the group before doing Yoga exercises for anxiety facing childbirth was in the moderate category as many as 11 people (61.1%). Meanwhile, only 3 people (16.7%) in the group after doing yoga exercises were anxious about facing labor. The result of the p value is 0.001, which means that there is an influence of Yoga Exercise on the Anxiety of Primiparous Mothers Facing Childbirth. This research can be used as input and a source of information for the Pujud Community Health Center and can provide health education in determining appropriate strategies to reduce the anxiety of primiparous mothers facing childbirth.

Keywords: *Childbirth, Anxiet, Yoga Exercise, Parity, Primipara*

ABSTRAK

Kehamilan dan persalinan merupakan hal yang sangat dinanti-nantikan oleh wanita yang sudah menikah. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh senam yoga terhadap kecemasan ibu primipara menghadapi persalinan di Puskesmas Pujud. Tujuan Penelitian : Untuk melihat pengaruhnya. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu dengan menggunakan desain kohort. Jenis penelitian ini menggunakan metode pra-eksperimental dengan desain one group pretest-posttest. Pada awal penelitian dilakukan observasi mengenai kecemasan menghadapi persalinan. Latihan Yoga Melawan Kecemasan Ibu Primipara Menghadapi Persalinan di Puskesmas Pujud. Hasil uji statistik dapat diketahui bahwa kelompok sebelum melakukan senam Yoga kecemasan menghadapi persalinan berada pada kategori sedang sebanyak 11 orang (61,1%). Sedangkan pada kelompok hanya 3 orang (16,7%) setelah melakukan senam yoga yang merasa cemas menghadapi persalinan. Hasil p value sebesar 0,001 yang berarti terdapat pengaruh Latihan Yoga terhadap Kecemasan Ibu Primipara Menghadapi Persalinan. Penelitian ini dapat dijadikan masukan dan sumber informasi bagi Puskesmas Pujud serta dapat memberikan pendidikan kesehatan dalam menentukan strategi yang tepat untuk mengurangi kecemasan ibu primipara menghadapi persalinan.

Kata Kunci: Persalinan, Kecemasan, Latihan Yoga, Keseimbangan, Primipara

PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) masih jauh dari fokus Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) yaitu 70 untuk setiap 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030. Angka MMR tidak mengalami penurunan meskipun ada upaya yang dilakukan oleh otoritas publik. Hasil Survei Segmental Kemakmuran Indonesia tahun 2012 menunjukkan angka AKI sebesar 359 untuk setiap 100.000 kelahiran hidup. Sedangkan MMR ditemukan pada 305 dari setiap 100.000 kelahiran hidup pada hasil Survei Registrasi Antar Penduduk (SUPAS) 2015 (Susiana 2019).

Di bidang kesehatan, Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu penanda untuk melihat tingkat kesejahteraan perempuan dan merupakan bagian dari catatan perbaikan dan arsip kepuasan pribadi. Berbagai faktor yang mempengaruhinya, seperti keadaan kesejahteraan ibu dan persiapan kehamilannya, pemeriksaan antenatal (saat hamil), pertolongan dan perawatan setelah melahirkan, serta pertolongan dan perawatan segera setelah melahirkan, tidak lepas dari permasalahan yang berkaitan dengan kehamilan dan persalinan. termasuk MMR. unsur keramahan dan sosial (Sumarmi, 2017).

Penyebab yang berhubungan langsung dengan kematian ibu adalah masalah kebidanan seperti keputihan, keracunan darah/eklamsia, dan luka atau penyakit yang diderita ibu sebelum atau selama kehamilan yang dapat mengganggu kehamilan seperti penyakit jantung, demam huta, TBC, penyakit ginjal. , Selanjutnya AIDS. Berbagai komponen yang mempengaruhi kesejahteraan, seperti status bantuan pemerintah ibu, status asal usul, masuk ke yayasan bantuan pemerintah, dan menunjukkan pemanfaatan kantor organisasi bantuan pemerintah, merupakan faktor segmental dan sosio-sosial. Belum

adanya kesadaran akan bantuan pemerintah untuk ibu hamil (Susiana 2019).

Kehamilan dan persalinan merupakan hal yang paling dinantikan oleh para wanita. Siklus kehamilan ini menyebabkan terjadinya perubahan fisik dan mendalam pada diri ibu hamil yang berkaitan dengan kerangka eksistensi dan fisiologi serta atribut mental dan sosial yang tercermin dari perubahan fisik dan lingkungan (Aswitami, 2017)

Adrenalin adalah salah satu bahan kimia yang meningkat selama kehamilan. Pada wanita hamil, bahan kimia adrenalin dapat menyebabkan disregulasi biokimia sehingga menimbulkan gejala stres yang nyata seperti mudah tersinggung, cemas, dan sulit berkonsentrasi. Ibu hamil akan mengalami perubahan mental yang mendekati perubahan di rumah, sering bersikap pasif, lembut, bersemangat, meminta pemikiran lain, sedih, murung, stress, dan mengalami ketakutan.

Muria (2018) mengatakan banyak ibu hamil yang mengalami stres pada siklus persalinan karena tekanan dan ketegangan yang ditimbulkannya. Hal ini dapat menyebabkan stres mental dan fisik yang mengakibatkan ketegangan otot dan sendi bagian atas. Kekuatan atau ketegangan dapat ditingkatkan dengan berlatih yoga, namun berlatih yoga dimana saja lebih dari satu kali saja tidak cukup untuk memberikan hasil terbaik (Sari, 2018).

Empat dari lima wanita hamil primipara yang berpartisipasi dalam mengikuti survei awal mereka mengalami kecemasan selama persalinan. Para ahli juga akan menganalisis apa arti latihan yoga terhadap ketidaknyamanan ibu primipara menjelang persalinan tahun 2023 di Puskesmas Pujud.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan *quasi eksperimen* menggunakan desain *kohort*. Jenis penelitian ini menggunakan metode

praeksperimen dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Pada awal penelitian dilakukan observasi kecemasan menghadapi persalinan. Tahap berikutnya: selama 7 hari diajarkan senam prenatal yoga. Pada tahap

akhir dilakukan kembali pengukuran tingkat kecemasan ibu melalui wawancara. Uji statistic menggunakan uji *mean whytney* dengan statistic kemaknaan *p value 0,05*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Analisa ini digunakan untuk memperoleh gambaran distribusi frekuensi karakteristik responden ibu primipara di Puskesmas Pujud Kecamatan Pujud

Kabupaten Rokan Hilir Provinsi Riau Tahun 2023 berdasarkan umur, paritas dan pendidikan.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur, Paritas, dan Pendidikan

No	Umur (Tahun)	Frekuensi (Jumlah)	Persentasi (%)
1	<20	1	5,6
2	20-35 tahun	15	83,3
3	>35 tahun	2	11,1
Total		18	100
No	Paritas	Frekuensi (Tahun)	Persentasi (%)
1	Primipara	7	38,9
2	Multipara	11	61,1
Total		18	100
No	Pendidikan	Frekuensi (Tahun)	Persentasi (%)
1	SD	2	11,1
2	SMP	4	22,2
3	SMA	12	66,7
4	Perguruan Tinggi	0	0
Total		18	100

Analisis Bivariat

Hasil Bivariat

Analisa bivariat dilakukan untuk menganalisis data dari dua variabel yang berbeda. Pada penelitian ini data yang diperoleh yaitu untuk mengetahui Pengaruh

Senam Yoga Terhadap Kecemasan ibu Primipara Menghadapi Persalinan Di Puskesmas Pujud Kecamatan Pujud Kabupaten Rokan Hilir Provinsi Riau Tahu 2023

Tabel 2. Kecemasan Menghadapi Persalinan

Variabel	Senam Yoga	Kecemasan Menghadapi Persalinan										Nilai <i>p</i>
		Ringan		Sedang		Berat		Panik		Jumlah		
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Kelompok	Sebelum	4	22,2	11	61,1	2	11,1	1	5,6	18	100	0,001
	Sesudah	15	83,3	3	16,7	0	9	0	9	18	100	

Tabel 2. Dari data dapat dilihat bahwa kelompok sebelum melakukan senam Yoga terhadap kecemasan menghadapi persalinan katagori sedang sebanyak 11 orang (61,1%) . Sedangkan

kelompok sesudah melakukan senam yoga yang cemas menghadapi persalinan katagori cukup hanya 3 orang (16,7 %). Hasil *p value* 0,001 yang berarti ada pengaruh Senam Yoga Terhadap Kecemasan ibu Primipara Menghadapi Persalinan.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa responden mayoritas berumur 20-35 tahun 15 orang (83,3 %), paritas Multipara 11 orang (61,1 %) dan latar belakang tingkat pendidikan SMA 12 orang (66,7 %). Secara umum, seseorang yang berpendidikan lebih tinggi akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas dan makin mudah proses penerimaan informasi. Akan tetapi bukan berarti seseorang yang berpendidikan rendah mutlak pengetahuannya rendah. Seseorang yang berpendidikan rendah dapat menerima informasi secara luas jika aktif bersosialisasi.

Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kecemasan ibu Primipara Menghadapi Persalinan

Berdasarkan Tabel 4.2 menunjukkan bahwa kelompok sebelum melakukan senam Yoga terhadap kecemasan menghadapi persalinan katagori sedang sebanyak 11 orang (61,1%) .

Sedangkan kelompok sesudah melakukan senam yoga yang cemas menghadapi persalinan katagori cukup hanya 3 orang (16,7 %). Berdasarkan hasil analisa dengan

menggunakan uji *mean whitney* diperoleh nilai *p value* < $\alpha=0,01$, yang artinya H_0 diterima dan H_a ditolak yang berarti ada pengaruh pengaruh senam Yoga terhadap kecemasan ibu Primipara menghadapi persalinan Di Puskesmas Pujud.

Hal ini sesuai dengan teori (Irianti dkk, 2015) menunjukkan penurunan rasa tidak nyaman setelah diberikan mediasi yoga pra melahirkan dengan menggunakan skor POMS, Quality Tension, Melancholy, Outrage Hosility, Exhaustion, dan Disarray pada dasarnya berkurang setelah kelas yoga pada kelas pertama dan kedua. Tingkat wanita yang menunjukkan penurunan aspek suasana hati negatif POMS jantung pada waktu 1 sebagai berikut: (77.2%) ketegangan-kecemasan, (65.9%) depresi, 85 77.2% kemarahan, (81.8%) kelelahan dan (79.5%) kebingungan.

Hal ini sesuai dengan teori Sutejo, (2018) bahwa kecemasan adalah ketakutan terhadap apa yang akan terjadi yang disebabkan oleh antisipasi terhadap bahaya dan merupakan suatu tanda yang mendorong seseorang untuk bersiap menghadapi bahaya. Pengaruh permintaan, persaingan, dan kegagalan yang terjadi dalam hidup dapat mempengaruhi kesejahteraan fisik dan mental. Salah satu dampak mentalnya adalah kegelisahan atau stres. Berdasarkan temuan penelitian, latihan yoga prenatal merupakan salah satu metode self-help untuk mengatasi kecemasan selama kehamilan karena kecemasan yang berlebihan dapat merusak hubungan ibu-bayi dan mempersulit ibu dalam menjalankan perannya.

Hasil Penelitian Aryani dkk, (2018) hasil pengukuran kecemasan menggunakan Anxiety scale for pregnant (ASP) menunjukkan menunjukkan bahwa pre-birth yoga memberikan dampak yang sangat besar dengan nilai sig (- 2 tail) =

0,000. Angka $0,000 < 0,05$ menunjukkan bahwa ada pengaruh melakukan yoga sebelum melahirkan terhadap kegelisahan ibu hamil primigravida saat menghadapi persalinan.

Temuan Ashari et al. (2019) menunjukkan bahwa latihan yoga prenatal secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan yang dialami ibu hamil memasuki trimester ketiga. Studi ini menunjukkan bahwa pada awal peninjauan, banyak ibu hamil yang mengalami kecemasan sedang, khususnya 50,0% pada kelompok intervensi dan 40,0% pada kelompok kontrol. Setelah dilakukan mediasi sebanyak dua kali pada masing-masing ibu hamil yang menggunakan survei, terjadi perubahan tingkat kecemasan yang luar biasa pada kelompok syafaat, terdapat perbedaan yang sangat besar pada penurunan skor rata-rata ($p=0,000$), sedangkan pada kelompok mediasi pada kelompok patokan perbedaan skor normal tidak kritis ($p=0,162$).

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih Kepada Kepala Puskesmas Pujud yang telah memberikan kesempatan dalam pelaksanaan penelitian. Pemeriksaan ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi dan data bagi Polindes serta dapat memberikan arahan kesejahteraan untuk menentukan teknik yang tepat dalam mengurangi ketegangan ibu primipara menghadapi persalinan

DAFTAR PUSTAKA

- 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*, 3(2), 78–83. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v3i2.85>
- Ashari, dkk. 2018. Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *JURNAL MKMI*, Vol. 15 No. 1, Maret 2019
- Aswitami, Ni Gusti Ayu Pramita. 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.
- Irianti, Bayu dkk. 2014. *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Jakarta: Sagung Seto
- Kendari, P K. 2017. “Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Dengan Sikap Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Di Puskesmas Sawa Kabupaten Konawe Utara Tahun 2017.” <http://repository.poltekkes-kdi.ac.id/84/>.
- Muria, Ni Komang Ayu Tri, Munica Rita H., and Yani Widyastuti. 2018. “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di BPM Kabupaten Kulon Progo Tahun 2017.” <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1760/>
- Susiana. 2019. “Angka Kematian Ibu : Faktor Penyebab Dan Upaya Penanganannya.” *Info Singkat Pusat Penelitian Badan Keahlian DPR RI*. <http://puslit.dpr.go.id>.
- Sumarni. 2017. “Sosio Ekologi Perilaku Kesehatan Dan Pendekatan Continuum of Care Untuk Menurunkan Angka Kematian Ibu.” *The Indonesian Journal of Public Health* 12 No 1: 129–141.
- Suananda, Yhossie. 2018. *Prenatal dan Postnatal Yoga*. Jakarta: Penerbit Buku Kompas
- Sutejo. 2018. *Keperawatan Jiwa, Konsep dan Praktik Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Gangguan Jiwa dan Psikososial. Yogyakarta: Pustaka Baru Press