

Hubungan Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di PMB D

Putri Yunita Sari¹⁾; Zulhijriani²⁾

ABSTRACT

Background: Pregnancy is a continuous process from conception to delivery. Hormonal changes that occur in pregnant women will result in emotional changes that will cause anxiety and even depression. Anxiety and depression during pregnancy are major problems in society because of their high prevalence. According to the World Health Organization (WHO), 10% of pregnant women and 13% of postpartum mothers worldwide experience mental disorders. In developing countries, this figure is even higher, namely 15.6% during pregnancy and 19.8% after birth. According to (Yuniza et al, 2021), anxiety levels in pregnant women can be reduced with prenatal yoga. Prenatal yoga is a type of exercise for the mother's body, mind and mental health, and is very helpful in calming the mind during the third trimester. **Purpose:** This study aims to determine the relationship between prenatal yoga and the anxiety level of third trimester pregnant women in PMB D.

Method: This research used an analytical survey design with a cross sectional approach, determining the sample using accidental sampling, namely 30 people, which took place in January - June 2023. The instruments used in this research were observation sheets and questionnaires. Data analysis used univariate analysis to determine the frequency distribution studied, namely the percentage of prenatal yoga and the anxiety level of pregnant women in the third trimester. Bivariate analysis used the Chi Square test which aims to test the relationship between prenatal yoga and the anxiety level of pregnant women in the third trimester. **Results:** There is a relationship between prenatal yoga and the anxiety level of third trimester pregnant women in PMB D (sig. = 0.001<0.05).

Conclusion: The category of pregnant women who regularly participate in prenatal yoga is 21 people (70%), the category of anxiety level of third trimester pregnant women is normal as many as 13 people (43.3%), there is a relationship between prenatal yoga and the anxiety level of third trimester pregnant women in PMB D (sig. = 0.001<0.05).

Keyword: Prenatal Yoga, Anxiety Levels, Third Trimester Pregnant Women

Latar Belakang: Kehamilan merupakan suatu proses yang berkesinambungan mulai dari konsepsi hingga persalinan. Perubahan hormon yang terjadi pada ibu hamil akan mengakibatkan perubahan emosional yang akan menimbulkan kecemasan bahkan sampai depresi. Kecemasan dan depresi pada masa kehamilan merupakan permasalahan utama di masyarakat karena prevalensinya yang tinggi. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), 10% wanita hamil dan 13% ibu pasca persalinan di seluruh dunia mengalami gangguan jiwa. Di negara-negara berkembang, angka ini bahkan lebih tinggi lagi, yaitu 15,6% selama kehamilan dan 19,8% setelah kelahiran bayi. Menurut (Yuniza et al, 2021), tingkat kecemasan pada ibu hamil dapat diturunkan dengan prenatal yoga. Yoga prenatal merupakan salah satu jenis olahraga untuk tubuh, pikiran, dan kesehatan mental ibu, dan sangat membantu dalam menenangkan pikiran selama trimester ketiga. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan prenatal yoga dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di PMB D. **Metode:** Penelitian ini menggunakan rancangan survei analitik dengan pendekatan *cross sectional*, penentuan

sampel secara *accidental sampling* yaitu sebanyak 30 orang yang berlangsung pada bulan Januari - Juni 2023. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi dan kuesioner. Analisis data menggunakan analisi univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi yang diteliti yaitu presentase prenatal yoga dan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Analisis bivariat menggunakan uji *Chi Square* yang bertujuan untuk menguji adanya hubungan prenatal yoga dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. **Hasil:** Ada hubungan prenatal yoga dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di PMB D (sig. = 0,001<0,05). **Simpulan:** Kategori ibu hamil yang teratur mengikuti prenatal yoga sebanyak 21 orang (70%), Kategori tingkat kecemasan ibu hamil trimester III normal sebanyak 13 orang (43,3%), Ada hubungan prenatal yoga dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di PMB D (sig. = 0,001<0,05).

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

Authors Correspondence

puyunita16@gmail.com¹⁾

Published Online

doi: -

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses yang berkesinambungan mulai dari konsepsi hingga permulaan persalinan. Perubahan ini dapat berupa sesak napas, insomnia, radang gusi, epulis, sering buang air kecil, tekanan atau rasa tidak nyaman pada perineum, nyeri punggung, sembelit, varises, kelelahan, kontraksi Braxton-Hicks, kram kaki, edema pergelangan kaki, dan perubahan suasana hati sebagai fluktuasi, peningkatan tekanan darah dan kecemasan pada ibu hamil (Resmi et al., 2017). Selain itu, dalam kehamilan akan terjadi perubahan hormon. Perubahan hormon ini akan mengakibatkan ibu mengalami beberapa perubahan emosional yang akan menimbulkan kecemasan bahkan sampai depresi (Puspitasari & Wahyuntari, 2020).

Wanita hamil lebih rentan mengalami masalah kesehatan mental karena mereka mengalami perubahan yang mempengaruhi kesehatan mentalnya pada berbagai tahap. Dalam proses kehamilan terjadi penyesuaian psikologis dimana rentannya kekuatan psikologis seseorang dapat menyebabkan perubahan psikologis. Faktor yang mengubah psikologi kehamilan adalah meningkatnya produksi hormon progesterone. Walaupun hormon progesteron mempengaruhi keadaan psikologis, namun perubahan psikologis belum tentu disebabkan oleh hormon progesterone (Glover, 2020).

Kecemasan dan depresi pada masa kehamilan merupakan permasalahan utama di masyarakat karena prevalensinya yang tinggi. Ketakutan ini terjadi sejak awal kehamilan hingga

menjelang kelahiran. Namun, beberapa penelitian menunjukkan bahwa meskipun tingkat depresi dan kecemasan pada trimester pertama sebanding dengan tingkat kecemasan normal, tingkat depresi dan kecemasan pada trimester kedua dan ketiga hampir dua kali lebih tinggi dibandingkan pada trimester pertama (Ali et al., 2012).

Kecemasan saat hamil menyebabkan perubahan aktivitas fisik, makan, dan tidur sehingga mempengaruhi mood ibu dan perkembangan janin. Kecemasan meningkatkan risiko keguguran, hambatan pertumbuhan janin, kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, dan menurunkan skor APGAR saat lahir. Gangguan kecemasan dan depresi pada ibu hamil mempengaruhi peran ibu dalam pengasuhan anak. Dampak jangka panjang dari rasa cemas jika tidak diatasi dapat menimbulkan gangguan psikologis yang berdampak pada perawatan diri dan janin pada masa kehamilan masa nifas (Cameron et al., 2020).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), 10% wanita hamil dan 13% ibu pasca persalinan di seluruh dunia mengalami gangguan jiwa. Di negara-negara berkembang, angka ini bahkan lebih tinggi lagi, yaitu 15,6% selama kehamilan dan 19,8% setelah kelahiran bayi. Gangguan jiwa dapat

memberikan dampak buruk bagi ibu dan anak (WHO, 2024).

Menurut Riset Kesehatan Dasar (2018), prevalensi gangguan jiwa afektif pada penduduk Indonesia sebesar 9,8% pada tahun 2018, berdasarkan data skrining gangguan jiwa menggunakan *Self Reporting Questionnaire-20* (SRQ-20). Prevalensi gangguan emosi dan mental pada penduduk berusia 15 tahun ke atas di wilayah metropolitan Jakarta meningkat dari 6% pada tahun 2013 menjadi 10% pada tahun 2018 (Kemenkes, 2018).

Menurut (Yuniza et al, 2021), tingkat kecemasan pada ibu hamil dapat diturunkan dengan cara non farmakologi antara lain dengan, yoga prenatal yang mudah dipraktikkan dan bisa dilakukan di rumah. Yoga prenatal merupakan salah satu olahraga ibu hamil yang dapat membantu mengurangi rasa cemas dan memberikan rasa aman. Latihan yoga prenatal bermanfaat bagi ibu hamil karena fokus pada ritme pernapasan serta mengutamakan dalam keamanan dan kenyamanan. Yoga prenatal merupakan salah satu jenis olahraga untuk tubuh, pikiran, dan kesehatan mental ibu, dan sangat membantu dalam menenangkan pikiran selama trimester ketiga (Yuniza et al., 2021).

Penelitian (Arlym & Pangarsi, 2021), menunjukkan bahwa dengan

mengikuti prenatal yoga seminggu sekali selama dua minggu akan mengurangi rata-rata tingkat ketakutan atau kecemasan pada ibu hamil. Hasil penelitian (Amalia et al., 2020), menunjukkan bahwa *prenatal yoga* yang dilakukan seminggu sekali selama 60 menit dalam empat minggu ternyata efektif mengurangi kecemasan pada ibu hamil di trimester ketiga.

Berdasarkan latar belakang dan hasil penelitian sebelumnya, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil dengan latihan *prenatal yoga* dengan judul “Hubungan *Prenatal Yoga* dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di PMB D”.

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan survei analitik dengan pendekatan *cross sectional* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan prenatal yoga dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di PMB D. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III di PMB D pada bulan Januari – Juni 2023 sebanyak 30 orang. Dalam penelitian ini penentuan sampel secara *accidental sampling* yaitu pengambilan sampel secara kebetulan yaitu 30 orang ibu hamil trimester III

yang kebetulan ada dan bersedia menjadi responden saat penelitian berlangsung pada bulan Januari - Juni 2023. Lokasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah di PMB D dan waktu penelitian pada bulan Januari – Juni 2023. Jenis data yang digunakan adalah data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui observasi secara langsung dengan responden sesuai dengan kebutuhan. Data sekunder dalam penelitian ini dengan pengambilan data ibu hamil trimester III di PMB D. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi dan kuesioner tentang tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Analisis data menggunakan analisis univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi yang diteliti yaitu presentase prenatal yoga dan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Analisis bivariat menggunakan uji Chi Square yang bertujuan untuk menguji adanya hubungan prenatal yoga dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

a. Karakteristik responden

Distribusi frekuensi

karakteristik usia responden

No.	Umur	f	%
1	Beresiko (<20/>35 tahun)	11	36,7

2	Tidak Beresiko (20-35 tahun)	19	63,3
Total		30	100

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa dari 30 orang responden, kategori ibu umur beresiko (<20/>35 tahun) sebanyak 11 orang (36,7%) dan ibu umur tidak beresiko (20-35 tahun) sebanyak 19 orang (63,3%). Ini berarti usia responden masih berkategori tidak berisiko dan produktif untuk melakukan prenatal yoga.

Dalam penelitian Endah Dian Marlina, (2018) didapati hasil bahwa terdapat hubungan umur dengan kecemasan ibu hamil. Menurut Notoatmodjo (2020), wanita berusia 20-35 tahun secara fisik sudah siap hamil karena organ reproduksinya sudah terbentuk sempurna, dibandingkan perempuan yang usianya 35 tahun sebagian digolongkan dalam kehamilan berisiko tinggi terhadap kelainan bawaan dan penyulit persalinan. Maka menurut peneliti usia ibu saat hamil merupakan salah satu karakteristik yang dapat berpengaruh pada tingkat

kecemasan ibu selama kehamilannya.

Distribusi frekuensi karakteristik pendidikan responden

No.	Pendidikan	f	%
1	Rendah (Tidak sekolah/SD/SMP)	8	26,7
2	Menengah (SMA/SMK/MA)	18	60,0
3	Tinggi (Diploma/Sarjana)	4	13,3
Total		30	100

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa 30 orang responden, kategori Pendidikan Rendah (Tidak sekolah/SD/SMP) sebanyak 8 orang (26,7%), sebanyak 18 orang (60%) berpendidikan menengah dan kategori pendidikan Tinggi (SMA/PT) sebanyak 4 orang (13.3%). Tingkat pendidikan dan pengetahuan ibu mempengaruhi keikutsertaan ibu dalam senam hamil. Semakin tinggi pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil, maka makin tinggi pula minat ibu dalam melakukan senam hamil (Notoatmodjo, 2020).

Sesuai penelitian Endah Dian Marlina, (2018), data karakteristik responden terbanyak

pada tingkat SMA. Hal ini dari karakteristik tingkat pendidikan dapat menjadi satu dari sekian sebab yang mempunyai pengaruh terhadap ibu hamil dalam pengambilan keputusan untuk melakukan senam hamil yang dapat berpengaruh pada tingkat kecemasan selama masa kehamilan yang dapat menjadi aspek sosial dalam memberikan respon yang lebih rasional dan memiliki pengetahuan terhadap kesehatannya dibandingkan dengan pendidikan yang rendah.

Pendidikan adalah suatu kegiatan atau proses pembelajaran untuk mengembangkan atau meningkatkan pengetahuan tertentu sehingga sasaran pendidikan itu dapat berdiri sendiri. Pendidikan merupakan faktor predisposisi atau faktor pemudah yang mempengaruhi perilaku seseorang. Tingkat pendidikan ibu berpengaruh terhadap pengetahuannya mengenai kesehatan dan perilaku hidup sehat³⁴. Dalam penelitian Endah Dian Marlina, (2018) didapati hasil bahwa terdapat hubungan tingkat pendidikan dengan kecemasan ibu hamil.

Tingkat pendidikan merupakan salah satu aspek sosial yang dapat mempengaruhi tingkah laku manusia. Pendidikan akan mempengaruhi seseorang dalam merespon terhadap sesuatu yang dari luar. Orang yang mempunyai pendidikan tinggi akan memberikan respon yang lebih rasional dibandingkan mereka yang tidak berpendidikan tidak mampu menghadapi suatu tantangan dengan rasional. Sebaliknya, rendahnya pendidikan akan menyebabkan seseorang mengalami stress, dimana stress dan kecemasan yang terjadi disebabkan kurangnya informasi yang didapatkan orang tersebut.

Maka menurut peneliti pendidikan merupakan salah satu karakteristik yang memiliki pengaruh terhadap kecemasan pada masa kehamilan yang telah didukung oleh teori dan hasil penelitian.

**Distribusi frekuensi
karakteristik pekerjaan
responden**

No.	Pekerjaan	f	%
1	Tidak Bekerja	12	40,0
2	Bekerja	18	60,0
Total		30	100

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 orang responden, kategori ibu yang tidak bekerja sebanyak 12 orang (40%) dan kategori ibu yang bekerja sebanyak 18 orang (60%). Menurut asumsi peneliti, pekerjaan yang dimiliki oleh ibu hamil sebagai suatu bentuk kesibukan sehari-hari juga sangat mempengaruhi keikutsertaan ibu hamil untuk mengikuti program senam hamil selama masa kehamilannya. Hal ini disebabkan karena biasanya ibu hamil yang bekerja mengalami kesulitan untuk membagi waktu dengan kebutuhan mengikuti program senam hamil selama masa kehamilannya.

Diasumsikan bahwa ibu hamil yang bekerja dapat memiliki informasi yang lebih baik dan pandangan yang cukup luas mengenai senam hamil. Tetapi dari data yang didapatkan di Puskesmas Jagir Surabaya mayoritas ibu hamil yang tidak bekerja banyak mengikuti senam hamil.

Hal ini dikarenakan ibu hamil yang tidak bekerja selain dari mengurus pekerjaan rumah, ibu hamil yang tidak bekerja lebih

banyak mempunyai waktu senggang dan mereka bisa mengikuti kegiatan apapun demi kesehatan diri dan bayi yang dikandungnya, salah satu kegiatan tersebut adalah senam hamil. Berbeda dengan ibu hamil yang bekerja, mereka terlalu sibuk dengan pekerjaannya, sehingga ibu hamil yang bekerja tidak dapat menyempatkan diri untuk mengikuti senam hamil.

**Distribusi Frekuensi
Karakteristik Paritas
Responden**

No.	Paritas	f	%
1	Beresiko (Primi/Grande)	19	63,3
2	Tidak Beresiko (Multipara)	11	36,7
Total		30	100

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa dari 30 orang responden, kategori ibu paritas beresiko sebanyak 19 orang (63,3%) dan kategori ibu partitas tidak beresiko sebanyak 11 orang (36,7%). Senam hamil pada kehamilan normal dapat dimulai pada kehamilan kurang lebih 16-38 minggu (Notoatmodho, 2020).

**Distribusi Frekuensi Keaktifan
Ibu Hamil Trimester III
Mengikuti Prenatal Yoga**

No	Keaktifan Ibu melakukan	f	%
----	-------------------------	---	---

prenatal yoga			
1	Teratur	21	70,0
2	Tidak Teratur	9	30,0
Total		30	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 orang responden, kategori ibu hamil yang teratur mengikuti senam hamil sebanyak 21 orang (70%) dan ibu hamil yang tidak teratur mengikuti senam hamil sebanyak 9 orang (30%).

Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III

No.	Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III	f	%
1	Normal	13	43,3
2	Ringan	7	23,3
3	Sedang	6	20,0
4	Berat	4	13,3
Total		30	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 orang responden, kategori tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan normal sebanyak 13 orang (43,3%), kategori tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan ringan sebanyak 7 orang (23,3%), kategori tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan sedang

sebanyak 6 orang (20%) dan kategori tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan berat sebanyak 4 orang (13,3%).

2. Analisis Bivariat

Hubungan Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III

Prenatal Yoga	Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III								Total	
	N		R		S		B		n	%
	f	%	f	%	f	%	f	%		
Teratur	12	57,1	5	23,8	4	19,0	0	0,0	21	100
Tidak Teratur	1	11,1	2	22,2	2	22,2	4	44,4	9	100
Total	13	43,3	7	23,3	6	20,0	4	13,3	30	100

pvalue: 0,001 < α (0,05)

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa dari 30 orang ibu, sebanyak 12 orang ibu (57,1%) teratur mengikuti prenatal yoga dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III normal, sebanyak 4 orang ibu (44,4%) tidak teratur mengikuti prenatal yoga dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III berat.

Ada hubungan prenatal yoga dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di PMB D (sig. = 0,001 < 0,05).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 30 orang responden mengenai hubungan prenatal

yoga dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di PMB D, maka dapat disimpulkan hasil sebagai berikut :

1. Kategori ibu hamil yang teratur mengikuti prenatal yoga sebanyak 21 orang (70%).
2. Kategori tingkat kecemasan ibu hamil trimester III normal sebanyak 13 orang (43,3%).
3. Ada hubungan prenatal yoga dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di PMB D (sig. = 0,001<0,05).

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, N. S., Azam, I. S., Ali, B. S., Tabbusum, G., & Moin, S. S. (2012). Frequency and associated factors for anxiety and depression in pregnant women: a hospital-based cross-sectional study. *The Scientific World Journal*, 2012.
- Amalia, R., Rusmini, R., & Yuliani, D. R. (2020). Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida Trimester III. *Jurnal Sains Kebidanan*, 2(1), 29–34.
- Arlym, L. T., & Pangarsi, S. (2021). Pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester II dan III di Klinik Bidan Jeanne Depok. *JURNAL KESEHATAN DAN*
- KEBIDANAN (JOURNAL OF HEALTH AND MIDWIFERY)*, 10(1), 1–9.
- Cameron, E. E., Joyce, K. M., Delaquis, C. P., Reynolds, K., Protudjer, J. L. P., & Roos, L. E. (2020). Maternal psychological distress & mental health service use during the COVID-19 pandemic. *Journal of Affective Disorders*, 276, 765–774.
- Glover, V. (2020). Prenatal mental health and the effects of stress on the foetus and the child. Should psychiatrists look beyond mental disorders? *World Psychiatry*, 19(3), 331.
- Kemenkes, R. (2018). Laporan nasional riset kesehatan dasar. *Kementerian Kesehatan RI*, 203.
- Puspitasari, I., & Wahyuntari, E. (2020). Gambaran Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Prosiding University Research Colloquium*, 116–120.
- Resmi, D. C., Saputro, S. H., & Runjati, R. (2017). Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kalikajar I Kabupaten Wonosobo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(1), 1–10.

WHO. (2024). *Mental Health and Substance Use*.
<https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/promotion-prevention/maternal-mental-health>

Plaju. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 8(2), 78–84.

Yuniza, Y., Tasya, T., & Suzanna, S. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di Kecamatan