



## Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III

Nur Alfi Fauziah<sup>1\*)</sup>; Komalasari<sup>2</sup>; Inggit Primadevi<sup>3</sup>; Atik Farokah<sup>4</sup>

<sup>123</sup> Universitas Aisyah Pringsewu

<sup>4</sup> Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received 13 February 2021

Accepted 4 August 2021

Published 5 September 2021

#### Keyword:

Anxiety

Yoga Exercises

Third Trimester Pregnant Women

### ABSTRACT

Anxiety is discomfort or fear accompanied by a response that occurs in the third trimester, namely anxiety about perineal tears (64%), pain during labor (60%), loss of babies (50%), and fetal abnormalities (50%). One of the treatments done to reduce anxiety in pregnant women is physical exercise, such as meditation / yoga. The aim was to determine the effect of yoga exercises on the anxiety level of third trimester pregnant women at BPM Sri Nowo Retno Punggur Central Lampung in 2020. This type of research is quantitative with a pre-experimental design using a one group pretets postest approach. The population was all third trimester pregnant women at BPM Sri Nowo Retno as many as 35 pregnant women, the sample used was 35 pregnant women with a purposive sampling technique. The data analysis used was using paired t test. The results of the analysis showed that the average anxiety before being given exercise was 26.00, after being given exercise was 22.40, the difference in the average value of anxiety before and after being given yoga exercise was 3,600, then the p-value was 0,000 which means that there is an effect of yoga exercises on the level anxiety of third trimester pregnant women. It is hoped that the results of this study can be used as a source of information to increase the knowledge of pregnant women, so that pregnant women can apply yoga exercises as a method to reduce anxiety.

#### Kata kunci:

Kecemasan

Senam Yoga

Ibu Hamil Trimester III

#### \*) corresponding author

Prodi Kebidanan, Fakultas Kesehatan,  
Universitas Aisyah Pringsewu  
Jl. A Yani 1 A Tambahrejo, kecamatan  
Gadingrejo Kabupaten Pringsewu

Email: nuralfifauziah24@gmail.com

DOI: 10.30604/jika.v6iS1.780

### ABSTRAK

Kecemasan adalah ketidaknyamanan atau rasa takut yang disertai suatu respons yang terjadi pada trimester III yakni cemas terhadap robekan perineum (64%), nyeri selama persalinan (60%), kehilangan bayi (50%), dan kelainan janin (50%). Salah satu asuhan yang dilakukan untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil adalah latihan fisik, seperti meditasi/yoga. Tujuannya adalah untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di BPM Sri Nowo Retno Punggur Lampung Tengah Tahun 2020. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan design preeksperimental menggunakan pendekatan one grup pretets postest. Populasinya adalah seluruh ibu hamil Trimester III di BPM Sri Nowo Retno sebanyak 35 ibu hamil, sampel yang digunakan sebanyak 35 ibu hamil dengan teknik pengambilan sampel yaitu purposive sampling. Analisis data yang digunakan menggunakan uji paired t test. Hasil analisis didapatkan rata-rata kecemasan sebelum diberikan senam adalah 26,00, setelah diberikan senam adalah 22,40, nilai selisih rata-rata kecemasan sebelum dan sesudah diberikan senam yoga yaitu sebesar 3,600, kemudian didapatkan p-value sebesar 0,000 yang berarti ada pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi untuk menambah pengetahuan ibu hamil, sehingga ibu hamil dapat menerapkan senam yoga sebagai salah satu metode untuk menurunkan rasa cemas.



## PENDAHULUAN

Masalah dalam kehamilan terutama pada ibu hamil yang baru pertama kali mengalami kehamilan dapat mengalami perubahan baik psikologis dan sosial. Menurut WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2016 menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengalami kecemasan pada saat persalinan terdapat 1.7 juta ibu. Kehamilan pada trimester III kecemasan terjadi lebih tinggi dibandingkan pada kehamilan trimester I dan II. Perasaan kecemasan yang sering terjadi pada ibu hamil yaitu kecemasan terhadap robekan perineum sejumlah 64%, rasa nyeri ketika selama persalinan sejumlah 60%, takut akan kehilangan bayi sejumlah 50% dan kejadian kelainan janin sejumlah 50%. (Widaryanti, 2019)

Kejadian pada gejala cemas yaitu baik yang bersifat akut dan kronik (menahun) merupakan suatu proses utama bagi semua gangguan kejiwaan (*psychiatric disorder*). Terdapat beberapa kelompok yang menjadi gejala kecemasan secara klinis yaitu adanya gangguan cemas menyeluruh (*generalized anxiety disorder/GAD*), gangguan kecemasan (*anxiety disorder*), gangguan kepanikan (*panik disorder*), dan gangguan pobia (*phobic disorder*), serta gangguan obsesif-kompulsif (*obsessive-compulsive disorder*) (Hawari, 2016). Kecemasan merupakan perasaan yang tidak santai/nyaman karena rasa takut yang terjadi disertai suatu respon yang muncul dalam diri. Salah satu dari gangguan tersebut disebabkan karena adanya ketidak seimbangan dari *norepinefrin neurotransmitter serotonin* dan GABA (Mandal A, 2012).

Data kematian di Kabupaten Lampung Utara sebanyak 21 (0,19%) ibu dari 10.979 jumlah kelahiran, di Kota Bandar Lampung sebanyak 20 (0,09%) ibu dari 20.200 jumlah kelahiran (Dinkes Lampung Utara, 2018). Dari 149 ibu yang meninggal karena perdarahan di Kabupaten Lampung Utara meliputi 35 (923,5%) karena hipertensi dalam kehamilan, karena infeksi ada 7 (4,7%), 10 (6,7%) ibu karena penyakit jantung, stroke dan lainnya, karena diabetes militus 3 (2,0%) ibu serta karena faktor lainnya sebanyak 48 (32,2%) ibu. Data ibu yang meninggal di Kota Bandar Lampung sebanyak 20 diantaranya karena faktor perdarahan sebanyak 5 (25%) ibu, karena hipertensi sebanyak 4 (20%) ibu dan karena faktor lainnya sebanyak 11 (55%) ibu (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2016).

Nyeri persalinan terjadi pada saat awal persalinan sampai dengan pembukaan lengkap yaitu  $\pm 12-18$  jam. Namun kebanyakan ibu bersalin tidak bisa mengatasi rasa nyeri yang dapat dipengaruhi oleh tingkat stress yang disebut *tension, fear dan pain* (takut, tegang, takut dan nyeri). Hal ini dapat menimbulkan rasa ketegangan atau kepanikan sehingga dapat menyebabkan rasa sakit yang berlebihan (Puty & Wibowo, 2012). Nyeri pada persalinan dapat menimbulkan tingkat stress yang berlebihan karena adanya pelepasan dari hormone katekolamin dan steroid. Hormon tersebut dapat menyebabkan rasa ketegangan pada vaso konstriksi pembuluh darah dan otot polos yang berakibat adanya penurunan pada sirkulasi uteroplasenta, kontraksi uterus, aliran darah berkurang dan aliran oksigen ke uterus, sehingga terjadi nyeri yang bertambah banyak karena timbulnya iskemia uterus (Sumarah, 2009). Kondisi seperti ini jika tidak diatasi dengan baik dan segera, akibatnya dapat menambah rasa khawatir, tegang, stres dan takut (Trianingih, 2019).

Wanita pada masa kehamilan sering mengalami perubahan baik perubahan fisik maupun psikologis (Priharyanti Wulandari, Dwi Retnaningsih, 2018). Intervensi dalam kebidanan untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil adalah melakukan latihan fisik, salah satunya meliputi

*yoga/meditasi*. Yoga merupakan *self help* (membantu diri sendiri) yang mendukung dan mempengaruhi dalam proses kehamilan, persalinan dan perawatan anak. Kegiatan yoga ini dapat dilaksanakan dalam kegiatan kelas antenatal/ibu hamil. Dalam pelaksanaan kelas ibu hamil yaitu tatap muka antara tenaga kesehatan/bidan kepada ibu hamil yang tujuannya adalah memberikan pengetahuan dan keterampilan terhadap keberlangsungan kehamilan, persiapan persalinan, perawatan nifas dan perawatan bayi. (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2016; Puty & Wibowo, 2012).

Yoga memiliki tujuan yaitu melatih otot panggul sehingga akan lebih elastis dan kuat serta sirkulasi darah pada area panggul memudahkannya untuk persalinan normal dan menjadi lebih lancar. (Fauziah & Praselia, 2017). Latihan pernafasan ini dapat dilakukan selama kegiatan yoga yaitu ibu hamil dapat melakukan tarik nafas pendek dan cepat dengan ritme teratur dan dalam baik saat menghirup maupun menghembuskan udara. Latihan nafas ini dapat dilakukan oleh calon ibu yang akan menyebabkan ketenangan dan merangsang sistem saraf sehingga dapat mempercepat pembukaan dan dinding vagina mengalami peregangan. (Aswitami, 2017).

Studi pendahuluan yang dilakukan di BPM Sri Nowo Retno pada bulan November 2019 didapatkan 35 orang ibu hamil trimester III yang melakukan ANC. Didapat 15 ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam persiapan persalinan dan sebagian yang mengalami cemas adalah terjadi pada ibu hamil trimester III dan rata-rata ibu hamil belum mengetahui bahwa senam yoga dapat mengurangi kecemasan. Berdasarkan dari fenomena tersebut peneliti tertarik untuk memberikan edukasi senam yoga untuk mengurangi kejadian kecemasan pada ibu hamil trimester III. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan senam yoga. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber tentang manfaat senam yoga dalam meminimalkan kecemasan ibu hamil trimester III.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dengan desain pra eksperimental, jenis penelitiannya adalah *hone group pretest posttest*. Penelitian ini dilakukan selama bulan Mei-Juni 2020. Populasi dalam penelitian ibu hamil trimester III yaitu rata-rata tiap bulan sejumlah 12 ibu hamil. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Sampel penelitian ini sejumlah 15 responden. Uji analisis yang digunakan pada univariat yaitu distribusi frekuensi tiap variabel yaitu tingkat cemas. Uji analisis bivariatnya menggunakan uji *paired t-test* (data berdistribusi normal). Alat/Instrumen pada penelitian menggunakan skala HRS-A.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1. Dapat diketahui dari 15 responden skor rata-rata kecemasan sebelum dilakukan senam yoga yaitu 26.00 (kategori cemas sedang). Setelah diberikan senam yoga, rata-rata tingkat kecemasan berada pada angka 22.40, jika dikategorikan masih masuk ke tingkat cemas sedang. Namun secara angka menunjukkan terdapat penurunan.

**Tabel 1.**  
**Rata-rata Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Setelah Diberikan Senam Yoga**

Tingkat kecemasan	N	Mean	Std. Deviation	S.E Mean
Sebelum melakukan senam yoga	15	26.00	3.836	.990
Setelah melakukan senam yoga	15	22.40	2.586	.668

Berdasarkan tabel 2. Dapat diketahui uji analisis *paired t-test* dari 15 responden didapatkan nilai selisih skor rata-rata sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga yaitu 3.600, kemudian diperoleh nilai *p* (*p-value*) sebesar 0,000 ( $\alpha=0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh sebelum dan sesudah pelaksanaan senam yoga terhadap tingkat kecemasan di PMB Sri Nowo Retno Pungkur.

**Tabel 2**  
**Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III**

Selisih rata-rata tingkat kecemasan	N	Mean	Std. Deviation	CI 95%	P-Value
	15	3.600	2.798	5.149 - 2.051	0.000

Kecemasan merupakan salah satu kondisi yang paling umum untuk mendapatkan terapi *Complementary Alternativ Medicine* (CAM). Gangguan kecemasan yang dipelajari dengan terapi CAM termasuk gangguan kecemasan umum, fobia sosial dan spesifik, gangguan panik, gangguan obsesif-kompulsif, dan Gangguan Stres Pasca Trauma (GSPT). Gangguan kecemasan dan depresi sering terjadi sehingga berbagai bentuk terapi yang digunakan untuk mengatasi gangguan depresi juga digunakan untuk mengatasi gangguan kecemasan (Gail W. Stuart, Budi Anna Keliat, 2016). Alat ukur untuk mengetahui tingkat kecemasan yang telah tervalidasi sejumlah 14 point dengan pertanyaan dimana responden memilih skor antara 0-4 pada setiap pertanyaan yang disebut *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HRS-A) (Amber W.Li & Carroll-Ann W.Goldsmith, 2012).

Faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan pada ibu hamil adalah adanya faktor internal (kepercayaan mengenai persalinan serta perasaan ketika menjelang persalinan (Salafas et al., 2016). Selain itu adanya faktor eksternal (dari informasi tenaga kesehatan serta adanya dukungan dari suami (Shodiqoh et al., 2014). Kepercayaan merupakan kepercayaan dan ketidakpercayaan ibu hamil dalam hal cerita bahkan mitos yang diperoleh dari orang yang berpengalaman yang merasakan perasaan ketakutan atau ketidak takutan yang dialami oleh ibu tersebut (Kusaka et al., 2016). Pengetahuan yang dibutuhkan dari tenaga kesehatan adalah hal yang sangat penting bagi ibu hamil untuk mendapatkan informasi tentang bagaimana menghadapi kecemasan dalam menghadapi proses persalinan (Rusmita, 2015). Selain hal tersebut dukungan dari suami juga penting dalam mengurangi kecemasan ibu hamil dalam mempersiapkan persalinan supaya ibu hamil dapat merasakan ketenangan dan siap mental dalam menghadapi proses persalinan (Shodiqoh et al., 2014).

Sejalan dengan hasil penelitian Aswitami (2017) dengan Judul "Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Tm III Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Klinik Yayasan Bumi Sehat" didapatkan sebelum diberikan yoga ibu memiliki kecemasan sebesar 45,7% (Aswitami, 2017).

Menurut asumsi peneliti ibu hamil mengalami tingkat kecemasan yang berbeda, terdapat kecemasan berat dan ringan dapat ditunjukkan dengan rentang skore saat pengisian kuesioner. Responden mengatakan cemas yang dialami karena merasa takut untuk menghadapi persalinan terutama pada primigravida, kemudian rasa tidak nyaman yang ditimbulkan pada trimester III juga membuat ibu mengalami gangguan kecemasan terutama di malam hari (Fauziah et al., 2019). Yoga sangat bermanfaat bagi ibu hamil. Yoga juga dapat mengurangi tingkat stress dan tekanan yang terjadi pada tubuh. Prenatal yoga class dapat dipersiapkan untuk calon ibu-ibu, yakni dengan melakukan latihan teknik pernafasan serta meditasi yang baik dan tepat untuk mengatasi keseimbangan dan relaksasi tubuh (Rosmadewi & Rudiyaniti, 2018). Proses dalam kehamilan dan persalinan ini akan mudah yang dapat mendorong freksibilitas dan kekuatan. Selain itu, kegiatan yoga ini dapat memperkuat sistem pada otot, dapat merangsang pada peredaran darah dan membuat rileks (Yuliarti, 2010).

Yoga selama kehamilan dapat bermanfaat sebagai mempertahankan kesehatan fisik dan emosi. Seorang ibu hamil dalam melakukan latihan dengan teratur yaitu 3 kali setiap minggu selama 10 minggu kehamilan, menyebabkan elastisitas dan kekuatan pada ligament panggul, otot kaki dan pinggul sehingga dapat mengurangi rasa nyeri pada saat persalinan sampai bayi lahir, serta dapat meningkatkan kenyamanan ibu pada saat 2 jam pasca salin serta dapat mengurangi resiko persalinan lama (Husin, 2014).

## KESIMPULAN DAN SARAN

Peneliti menyimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga. Jika dikategorikan masih masuk ke tingkat cemas sedang, namun secara angka menunjukkan terdapat penurunan. Hal ini dapat dilakukan oleh ibu hamil sehingga dapat merangsang peredaran darah dan membuat rileks sehingga mampu mengurangi kecemasan.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, sarannya adalah bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian dengan waktu yang lebih lama sehingga efektifitas dari yoga dapat lebih maksimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amber W.Li, & Carroll-Ann W.Goldsmith. (2012). The Effects of Yoga on Anxiety and Stress. In *Alternative Medicine Review* (Vol. 17, Issue 1, pp. 21–35). <http://www.altmedrev.com/archive/publications/17/1/21.pdf>
- Aswitami, N. G. A. P. (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. <https://doi.org/10.36002/jkt.v1i1.155>
- Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. (2016). Profil Kesehatan Provinsi Lampung 2015. *Bandar Lampung*, 44, 302.
- Fauziah, N. A., Hidajati, K., & Soejoenoes, A. (2019). The Effect of Chayote Extract (Sechium edule) On Blood Pressure in Pregnant Women with Hypertension. *Indonesian Journal of Medicine*, 4(3), 266–277.

- Fauziah, N. A., & Praselia, O. (2017). Correlation of age and parity with hypertension incidence among pregnant women. *Proceedings of the International Conference on Applied Science and Health*, 2, 264–268.
- Gail W. Stuart, Budi Anna Keliat, J. P. (2016). *Prinsip dan Praktek Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart*.
- Hawari. (2016). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*.
- Husin, F. (2014). *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*.
- Kusaka, M., Matsuzaki, M., Shiraishi, M., & Haruna, M. (2016). Immediate stress reduction effects of yoga during pregnancy: One group pre–post test. *Women and Birth*, 29(5), e82–e88.  
<https://doi.org/10.1016/j.wombi.2016.04.003>
- Maesaroh, S., Mukhlis, H., & Widyastuti, F. (2019). Efektifitas Terapi Hand Tapping Terhadap Kecemasan pada Perempuan yang Sedang Menjalani Persalinan. *Wellness And Healthy Magazine*, 1(1), 7–14.
- Mandal A. (2012). *Penyebab Kecemasan*. [https://www.news-medical.net/health/Causes-of-Anxiety-\(Indonesia\).aspx](https://www.news-medical.net/health/Causes-of-Anxiety-(Indonesia).aspx)
- MUKHLIS, H., YUNITASARI, E., FEBRIYANTI, H., FAUZIAH, N. A., & RINJANI, R. H. P. (2020). Factor Analysis of Third Trimester Pregnant Women Readiness in Preparing for Childbirth: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Pharmaceutical Research*, 12(4).
- Priharyanti Wulandari, Dwi Retnaningsih, E. A. (2018). The Effect of Prenatal Yoga on Primigravida Trimester II and III in Studio Qita Yoga District South Semarang Indonesia. *Journal Keperawatan*, 9(1), 25–34.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.22219/jk.v9i1.4910>
- Puty, I., & Wibowo, A. (2012). Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Primigravida Trimester Ketiga Dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan*, 1, 26–32.
- Rosmadewi, R., & Rudiyaniti, N. (2018). Pengaruh Senam Prenatal Yogaterhadap Kejadian Pre Eklampsia pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Wilayah Kerja Dinkes Kota Bandar Lampung. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 11(1), 33.  
<https://doi.org/10.26630/jkm.v11i1.1767>
- Rusmita, E. (2015). Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Persalinan Di Rsia Limijati Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 11(2), 80–86.
- Salafas, E., Anisa, R., & Rusita, V. I. (2016). *EFEKTIVITAS HYPNO-EFT DAN PERNAFASAN YOGA DALAM MENURUNKAN KECEMASAN IBU HAMIL PENDAHULUAN Kecemasan merupakan perasaan khawatir yang tidak jelas yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak Berdaya , dan keadaan emosi ini tidak memiliki objek y. 7(2)*, 84–94.
- Shodiqoh, Roisa, E., Syahrul, & Fahriani. (2014). Perbedaan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Antara Primigravida dan Multigravida. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 2, 141–150.
- Sumarah. (2009). *Perawatan Ibu Bersalin: Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin*.
- Trianingsih, I. (2019). Pengaruh Murotal Al Qur' an dan Dzikir terhadap Intensitas Nyeri Kala I Persalinan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 15(1), 26.  
<https://doi.org/10.26630/jkepv15i1.1283>
- Widaryanti, R. (2019). *Terapi Komplementer Pelayanan Kebidanan*.
- Yuliarti, N. (2010). *Panduan Lengkap Olahraga bagi Wanita Hamil dan Menyusui*.