

**EFEKTIVITAS PRENATAL YOGA TERHADAP KECEMASAN DAN
KELUHAN FISIK IBU HAMIL TRIMESTER II**

Hutari Puji Astuti⁽¹⁾, Wahyu Dwi Agussafutri⁽²⁾

^(1,2) Program Studi Kebidanan, Universitas Kusuma Husada Surakarta
email: hutari.pujiastuti2508@gmail.com

ABSTRAK

Ibu yang sedang hamil banyak mengalami perubahan baik secara psikologi maupun secara fisik. Kondisi ini dapat menimbulkan rasa tidak nyaman pada ibu hamil, karena adanya gambaran mengenai proses persalinan dan bagaimana keadaan bayi dan kondisi bayinya setelah lahir. Hal seperti itu umum dirasakan oleh ibu hamil yang akan memasuki masa persalinan. Perasaan cemas dan khawatir pada ibu hamil banyak terjadi pada wanita yang baru pertama kali hamil (*primigravida*). Prenatal yoga bertujuan mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan. Melalui persiapan yang memadai, ibu lebih merasa percaya diri, yakin dapat menjalani persalinan dengan lancar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas Prenatal Yoga terhadap kecemasan dan keluhan fisik Ibu Hamil Trimester II di PMB Wulan Mardikaningtyas Singopuran Kartasura Sukoharjo. Pendekatan penelitian ialah kuantitatif dengan rancangan *Pre Eksperimental* menggunakan *one group pre and posttest design* yaitu penelitian yang hanya menggunakan satu kelompok subjek, pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan. Penelitian ini dilakukan di PMB Wulan Mardikaningtyas Singopuran Kartasura Sukoharjo dengan memberikan kuesioner tentang kecemasan dan keluhan fisik selama hamil pada Trimester II. Kemudian ibu hamil diberikan treatment fisik berupa prenatal Yoga setiap seminggu sekali selama satu bulan. Analisis univariat meliputi distribusi frekuensi, dan uji statistic memakai *Wilcoxon* dan uji *Mann Whitney* dengan $\alpha=0,05$ dan CI95%. Hasil penelitian ini ialah terdapat hubungan yang bermakna antara prenatal yoga dengan kecemasan ibu hamil trimester II dengan nilai probabilitas (p) $0,042 < 0,05$ dan Ada hubungan yang bermakna antara prenatal yoga dengan keluhan ibu hamil trimester II yang dibuktikan dengan nilai probabilitas (p) $0,015 < 0,05$. Sebaiknya ibu hamil yang mengalami gejala keluhan fisik atau kecemasan bisa melakukan prenatal yoga secara teratur.

Kata Kunci : Prenatal Yoga, Kecemasan, Keluhan Fisik, ibu hamil trimester II

ABSTRACT

Mothers who are pregnant often experience many changes psychologically and physically. This condition will always cause physical discomfort to pregnant women, because there is a shadow about the delivery process, how the baby is and the condition of the baby after birth. Such images are common in pregnant women who are about to undergo labor. Feelings of anxiety in pregnant women, especially in women who are pregnant for the first time (primigravida). Prenatal yoga aims to prepare pregnant women physically, mentally and spiritually for childbirth. Through adequate preparation, mothers feel more confident, confident that they can go through labor smoothly. This study aims to determine the effectiveness of Prenatal Yoga on anxiety and physical complaints of second trimester pregnant women at PMB Wulan Mardikaningtyas Singopuran Kartasura Sukoharjo. The research approach is quantitative with a pre-experimental design using one group pre and posttest design, namely research that uses only one group of subjects, measurements are carried out before and after treatment. This

research was conducted at PMB Wulan Mardikaningtyas Singopuran Kartasura Sukoharjo by providing a questionnaire about anxiety and physical complaints during pregnancy in the second trimester. Then pregnant women are given physical treatment in the form of prenatal Yoga once a week for one month. Univariate analysis includes frequency distribution, and statistical tests using Wilcoxon and Mann Whitney test with $\alpha = 0.05$ and CI95%. The results of this study are that there is a significant relationship between prenatal yoga and anxiety of second trimester pregnant women with a probability value (p) $0.042 < 0.05$ and there is a significant relationship between prenatal yoga and complaints from pregnant women in the second trimester as evidenced by the probability value (p). $0.015 < 0.05$. We recommend that pregnant women who experience symptoms of physical complaints or anxiety can do prenatal yoga regularly

Keywords: Prenatal Yoga, Anxiety, Physical Complaints, Second trimester pregnant women

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan satu masa terjadinya perubahan yang sangat drastis baik secara fisiologis, psikologis, maupun adaptasi pada wanita. Kehamilan dan nifas seringkali dapat menyebabkan psikosis (Dahro, 2012). Selama masa kehamilan, ibu akan mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menyebabkan timbulnya rasa tidak nyaman terutama pada trimester II dan III misalnya *dispnea*, susah tidur, *gingivitis* dan *epulsi*, sering buang air kecil, nyeri punggung, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, mudah merasa lelah, susah buang air besar, timbulnya varises, adanya kontraksi *Braxton hicks*, kram kaki, edema pergelangan kaki dan perubahan mood serta peningkatan kecemasan (Vidayanti & Pratiwi, 2019).

Wanita hamil banyak mengalami perubahan baik secara fisik maupun psikologis. Perubahan tersebut terus berlanjut sampai 9 bulan kehamilannya. Kondisi tersebut dapat menimbulkan rasa tidak nyaman pada ibu hamil secara fisik, ditambah dengan gambaran tentang proses persalinan, dan bagaimana keadaan bayi serta kondisi bayinya setelah lahir. Keadaan tersebut dapat menimbulkan rasa cemas pada ibu hamil terutama ibu yang baru

pertama kali hamil (*primigravida*) (Wulandari et al., 2018). Beberapa factor yang dapat menyebabkan rasa cemas pada ibu hamil yaitu : umur ibu, pendidikan, pekerjaan, pengalaman melahirkan, dukungan dari suami, dan dukungan keluarga, keadaan lingkungan tempat tinggal. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Astria (2009) didapatkan hasil bahwa dari 158 responden, sejumlah 47,5 % ibu hamil tidak mengalami rasa cemas dan 52,5 % ibu hamil mengalami rasa cemas. Ibu yang pertama kali hamil (*primigravida*), 66,2% lebih merasakan kecemasan dibandingkan ibu yang hamil lebih dari satu (*multigravida*) yaitu sebanyak 42,2%.

Rasa cemas pada ibu hamil umumnya terjadi sekitar 10-15% dari semua ibu hamil mengalami kecemasan atau stres selama perubahan besar yang terjadi pada fase kehidupan seseorang (Huizink et al., 2015). Kecemasan atau (anxietas) ialah perasaan takut atau khawatir, yang belum diketahui dengan jelas penyebabnya. Menurut data dari ADAA (*Anxiety and Depression Association of America*) disebutkan terdapat 52% dari ibu hamil melaporkan peningkatan rasa cemas atau depresi pada saat hamil (ADAA, 2015).

Kondisi psikologis ibu hamil dengan kecemasan dan depresi dapat menimbulkan penyakit serta adanya komplikasi selama kehamilan dan persalinan, baik yang terjadi pada ibu maupun bayi. Rasa cemas akan selalu timbul pada ibu primigravida, jadi permasalahan ini harus segera diatasi. Salah satu cara untuk mengatasi kecemasan tersebut dapat dilakukan dengan berolahraga. Olahraga pada ibu hamil memiliki tujuan untuk mengalihkan perhatian, menenangkan pikiran, mengurangi rasa cemas dan ketegangan, membantu meningkatkan kualitas tidur, membantu mengurangi konstipasi serta meningkatkan nafsu makan. Beberapa macam olahraga yang disarankan untuk ibu hamil adalah berenang, bersepeda, dan berjalan (Kamariyah, et al, 2014).

Olahraga juga memberikan manfaat bagi ibu hamil. Dengan melakukan olahraga ini dapat membantu perubahan metabolisme tubuh ibu selama hamil, hal ini berdampak pada meningkatnya konsumsi oksigen pada tubuh, aliran darah ke jantung dan kenvolume dan kenaikan curah jantung. Keadaan tersebut dapat menyebabkan perubahan pada peran jantung selama hamil yang akan membantu fungsi jantung, sehingga ibu hamil akan merasa lebih nyaman dan tidak merasakan gangguan pada pernafasan. Salah satu contoh olah raga yang dapat mengurangi gangguan pada pernafasan adalah prenatal yoga. Olah raga ini secara umum bertujuan untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual menghadapi proses persalinan. Melalui persiapan yang memadai, ibu merasa lebih percaya diri dan yakin dapat menjalani persalinan dengan lancar (Rafika, 2018).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di bidan Wulan

Mardikaningtyas yang beralamatkan di Singopuran Kartasura Sukoharjo pada bulan Januari 2019 – Januari 2020, banyak ibu-ibu hamil yang mengikuti kegiatan prenatal yoga. Griya sehat Mojosongo telah lama melayani Prenatal yoga sejak tahun 2017 hingga sekarang. Pelaksanaan Prenatal yoga dilakukan terjadwal setiap hari Jumat sore dan Minggu pagi hari. Untuk instruktur prenatal yoga adalah ibu bidan lulusan akademi Kebidanan. Peserta yoga paling banyak sekali datang ada 15 orang. Berdasarkan fenomena yang ada penulis tertarik meneliti “ Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Kecemasan dan Keluhan Fisik Ibu Hamil Trimester II di PMB Wulan Mardikaningtyas Singopuran Kartasura Sukoharjo”.

Penelitian ini mempunyai tujuan Untuk mengetahui efektivitas prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil Trimester II dan untuk mengetahui apakah prenatal yoga efektif dalam mengatasi keluhan fisik pada ibu hamil trimester II.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan *Quasi Experiment* dengan *Non Equivalent Control Group*, dengan rancangan penelitian *one group pre and posttest design* yaitu suatu penelitian yang hanya menggunakan satu kelompok subjek saja dan pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan (Sukandi, 2015).

Dalam penelitian ini penulis menggunakan *Etical Clereance* dari Universitas Kusuma Husada Surakarta pada tanggal 23 Februari 2021 dengan nomor : 023/UKH.L.02/EC/II/2021.

Penelitian ini merupakan penelitian populasi, karena jika subjek penelitian kurang dari 100 orang maka subjek diambil semua tetapi jika subjeknya lebih dari 100 orang maka boleh diambil 10%-15% atau 20%-25%

dari keseluruhan subjek populasi (Arikunto, 2010). Dalam penelitian ini penulis akan menggunakan semua subjek yang terdapat di dalam populasi yaitu ibu hamil TM II yang ikut prenatal yoga di Praktik Mandiri Bidan Wulan Mardikaningtyas di Singopuran Kartasura Sukoharjo yang berjumlah 30 ibu hamil. Penelitian ini dilaksanakan di rumah praktek Bidan Wulan Mardikaningtyas yang beralamatkan di desa Singopuran Kartasura Sukoharjo pada bulan Februari 2020 sampai dengan bulan Agustus 2020.

Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner kecemasan dan keluhan Fisik serta angket Prenatal Yoga. Kuesioner kecemasan menggunakan STAI (*State Trait Anxiety Inventory*). Untuk mengetahui atau mengukur gejala kecemasan ada beberapa cara, salah satunya dengan *Self report* atau *questionnaire*, ini merupakan suatu metode dengan sejumlah pernyataan yang harus dijawab oleh responden berupa test skala kecemasan dengan STAI (*State- Traite Anxiety Inventory*). Dalam tes kecemasan ini terdapat '*self report*' yang tujuannya untuk mengukur perbedaan dua konsep kecemasan yaitu kecemasan sesaat (*state anxiety*) dan Kecemasan dasar (*Trait Anxiety*). Dengan menggunakan skala ini untuk mendapatkan *self report* pada format jenis Likert yang lebih singkat dan cukup untuk mengukur baik *State Anxiety (A-State)* maupun *Trait Anxiety (A-Trait)*. Responden diberikan perlakuan dengan melakukan prenatal yoga selama 30-60 menit dari seluruh gerakan. Setelah dilakukan terapi prenatal yoga (*Post test*), kemudian dilakukan pengukuran terhadap keluhan ibu hamil setelah melakukan terapi ini selama satu bulan. Sedangkan pada kelompok kontrol hanya dilakukan pengkajian keluhan fisik ibu hamil

trimester III *pre-test* dan *post-test* tanpa intervensi. Analisis menggunakan univariat dengan distribusi frekuensi dan uji statistic menggunakan uji *Wilcoxon* dan *Mann Whitney* dengan $\alpha=0,05$ dan CI95%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Analisis univariat dimaksudkan untuk mendeskripsikan sebaran yang diperoleh melalui daftar distribusi frekuensi dengan tabel. Analisis univariat dalam penelitian ini meliputi analisis deskriptif data karakteristik responden yang meliputi umur, tingkat pendidikan, pekerjaan. Sedangkan variable yang diteliti adalah pelaksanaan yoga, tingkat kecemasan, dan ada tidaknya keluhan ibu hamil pada trimester II. Berdasarkan penelitian data karakteristik umur, pendidikan, pekerjaan responden, pelaksanaan yoga, tingkat kecemasan, dan keluhan responden seperti pada tabel berikut.

Tabel 1. Deskripsi Data Umur Responden

Umur	Frekuensi	Percentase
< 20 tahun	2	6,7
20-35 tahun	28	93,3
Total	30	100.0

Tabel 1. memperlihatkan bahwa karakteristik responden berdasarkan umur yang paling banyak berumur antara 20-35 tahun yaitu 28 orang dari 30 responden atau 93,3 %.

Tabel 2. Deskripsi Data Pendidikan responden

Pendidikan	Frekuensi	Percentase
SMP	1	3,3
SMA	9	30
D3	12	40
S1	7	23,3
S2	1	3,3
Total	30	100.0

Tabel 2. memperlihatkan bahwa karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan paling banyak yang berpendidikan D3 yaitu sebanyak 12 orang dari 30 responden atau sebanyak 40 %

Tabel 3. Deskripsi Data Pekerjaan responden

Pekerjaan	Frekuensi	Percentase
IRT	13	43,3
Swasta	11	36,7
Guru/PNS	6	20
Total	30	100.0

Tabel 3. memperlihatkan bahwa karakteristik responden berdasarkan pekerjaan ada 13 responden (43,3%) yang pekerjaannya ibu rumah tangga. Pekerjaan sebagai ibu rumah tangga atau IRT, merupakan data pekerjaan yang terbanyak dari total 30 responden.

Tabel 4. Deskripsi Data Prenatal yoga

Yoga	Frekuensi	Percentase
Kadang	11	36,7
Sering	19	63,3
Total	30	100.0

Tabel 4. memperlihatkan pelaksanaan yoga oleh ibu hamil trimester kedua yang terbanyak adalah kategori sering yaitu sebanyak 19 orang dari 30 responden (63,3%).

Tabel 5. Deskripsi Data Tingkat Kecemasan

Kecemasan	Frekuensi	Percentase
Tidak	21	70
Agak	9	30
Total	30	100.0

Tabel 5. memperlihatkan tingkat kecemasan yang dialami oleh ibu hamil pada trimester kedua yang termasuk kategori tidak kecemasan ada 21 orang dari 30 responden (70%),

Tabel 6. Deskripsi Data Keluhan

Keluhan	Frekuensi	Percentase
Tidakada	20	66,7
Ada	10	33,3
Total	30	100.0

Tabel 6. memperlihatkan keluhan oleh ibu hamil pada trimester kedua yang terbanyak adalah ibu hamil dengan kategori tidak ada keluhan sebanyak 20 orang dari 30 responden (66,7%),

Analisis Bivariat

Berdasar hasil penelitian, diperoleh data hubungan antara variabel bebas (pelaksanaan yoga) dengan variable terikat (tingkat kecemasan) sebagai berikut.

Hasil nilai signifikan (*p value*) uji chi square ialah $0,042 < 0,05$ maka dapat ditarik kesimpulan bahwa H_0 ditolak atau H_a diterima yang artinya ada hubungan yang signifikan antara pelaksanaan yoga oleh ibu hami pada trmester kedua dengan tingkat kecemasan. Hasil uji *chi-square* dengan nilai signifikan (*p value*) adalah $0,015 < 0,05$ maka dapat disimpulkan H_0 ditolak atau H_a diterima yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pelaksanaan yoga dengan tingkat keluhan ibu hamil pada trimester kedua.

Pembahasan

Berdasarkan instrumen penelitian, karakteristik responden menurut umur dikelompokkan menjadi 2 kategori yaitu umur kurang dari 20 tahun, dan umur 20-35 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada karakteristik responden berdasarkan umur yaitu rentang usia responden paling banyak dalam penelitian ini berada pada rentang usia 20-35 tahun (**93,3%**) dari jumlah keseluruhan responden. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori bahwa dengan bertambahnya umur secara fisiologis maka kemampuan organ-organ tubuh

akan mengalami penurunan secara alamiah (Budiyono, 2009), termasuk dalam hal ini adalah kemampuan reproduksi dan pemberinan ASI Eksklusif. Oleh karena itu umur 20-35 tahun sebagai umur yang produktif yang sangat disarankan untuk kelahiran dan pengasuhan anak. Disamping itu pada usia lebih dewasa cenderung lebih berhati-hati dalam tindakan kesehatan mereka karena kelompok usia dewasa yang lebih tua menganggap diri mereka lebih rentan terhadap penyakit daripada usia dewasa yang lebih muda (Yuliwati, 2012).

Karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan dalam penelitian ini yang terbanyak adalah D3 yaitu 12 responden (40%) dari jumlah keseluruhan responden. Berdasarkan hasil penelitian ini maka tingkat pendidikan responden termasuk dalam kategori sedang karena sebagian besar responden mempunyai pendidikan terakhir setingkat D3. Menurut Mangkunegara (2013) tingkat pendidikan ialah suatu proses jangka panjang yang menggunakan prosedur sistematis dan terorganisir, yang mana seseorang mempelajari pengetahuan konseptual dan teoritis untuk tujuan-tujuan umum. Mangkunegara (2013) yang menyatakan bahwa seseorang yang pendidikannya lebih tinggi akan mampu berpikir lebih luas dan memiliki inisiatif lebih tinggi (kreatif) sehingga dapat menemukan upaya-upaya yang lebih efisien dalam pekerjaan. Selain itu pendidikan merupakan suatu proses belajar mengajar sehingga akan terbentuk seperangkat tingkah laku, kegiatan atau aktivitas. Dengan belajar baik secara formal maupun non formal seseorang akan memiliki ilmu pengetahuan, sehingga dengan ilmu pengetahuan yang telah didapatkan maka orang tersebut akan banyak tahu tentang manfaat dari saran atau nasihat, sehingga

dapat termotivasi patuh menjalani suatu pengobatan yang disarankan perawat salah satu contohnya (Novian, 2013).

Karakteristik responden berdasarkan jenis pekerjaan dalam penelitian ini yang paling banyak adalah ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 13 orang responden (43,3%) dari jumlah keseluruhan responden. Semakin tinggi tingkat pekerjaan/jabatan seseorang maka penghasilan yang diperoleh menjadi semakin besar yang memungkinkan seseorang untuk melakukan pemeriksaan kesehatan, memperoleh fasilitas dan sarana kesehatan misalnya Rumah Sakit, obat-obatan, Vaksinasi, alat kontrasepsi, dan sebagainya (Green dalam Notoatmodjo, 2010).

Analisis Bivariat

Dari hasil analisis *Chi-square* untuk pengujian hipotesis pertama diperoleh nilai signifikan $0,042 < 0,05$ yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya bahwa ada hubungan yang signifikan antara pelaksanaan prenatal yoga dengan kecemasan ibu hami pada trimester kedua. Terdapatnya hubungan tersebut mungkin disebabkan karena pelaksanaan yoga memungkinkan adanya pengaruh psikologi karena adanya satu dukungan sosial dipengaruhi oleh banyak faktor seperti pengetahuan, pendidikan, latar belakang budaya, dan lingkungan di sekitar tempat tinggal mereka.

Faktor dukungan sosial merupakan faktor yang kuat karena teman dalam kondisi yang sama (mengalami kehamilan) sebagai bagian dari kehidupan. Apabila ada teman dalam kondisi yang sama memberikan dukungan moral maka seorang wanita (ibu) hamil pada trimester kedua yang melaksanakan prenatal yoga di klinik griya sehat, kecemasannya menjadi berkurang.

Setiap unsur dalam yoga memainkan peran penting dalam mengurangi stress, kecemasan, dan depresi. Postur Yoga (Asana) mempunyai korelasi positif diantara peningkatan tingkat *gamma amino butyric acid* (GABA) dalam otak dan memperbaiki *mood* dan skor kecemasan (Joshi & De Sousa, 2014). Faktor-faktor yang dapat mengurangi kecemasan melalui meditasi yang meningkatkan aktivitas parasympathetic, menurunkan locus ceruleus firing dengan mereduksi noradrenaline, meningkatkan GABA, meningkatkan serotonin, dan menurunkan tingkat hormon cortisol (Joshi & Sousa, 2014). Teknik pernafasan yang digunakan dalam yoga (pranayama) yaitu teknik bernafas mendalam (*deep breathing*) dapat mengaktifkan saraf-saraf parasympathetic khususnya dengan meregangkan jaringan paru-paru dan saraf vagal serta menurunkan detak jantung, tekanan darah, metabolisme, dan konsumsi oksigen (Babbar & Shyken, 2016). Wanita hamil yang melakukan yoga selama kehamilan tingkat hormon kortisol turun dan berpengaruh positif lebih tinggi daripada wanita hamil yang tidak melakukan yoga. Yoga menyediakan manfaat psycho-physiological selama kehamilan yang dapat juga menjadi manfaat untuk kesejahteraan ibu selama periode postpartum (Berhadsky et al, 2014).

Yoga adalah olah raga tubuh dan pikiran (Mind-body practice) yang meliputi postur fisik (Asana), pernapasan (Prana-yama), dan meditasi (Babbar dan Shyken, 2016). Yoga merupakan sistem yang lengkap dan dapat diterapkan pada semua aspek kehidupan, termasuk kehamilan dan persalinan. Berlatih yoga melibatkan praktik-praktik yang menenangkan atau merilekskan, kontemplatif, dan meditatif, yang dilakukan melalui setiap

gerakan atau postur fisik (asana) dan senam pernapasan. (Ningrum et al, 2019). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian (Ningrum et al., 2019) yang menemukan bahwa pelaksanaan yoga pada ibu hamil dapat mengurangi kecemasan dengan nilai probabilitas (p) 0,03.

Berdasarkan hasil penelitian dengan analisis *Chi-square* untuk pengujian hipotesis kedua dapat diketahui nilai signifikan (p value) $0,015 < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pelaksanaan yoga dengan tingkat keluhan ibu hamil pada trimester kedua. Adanya hubungan dalam hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelaksanaan yoga memiliki hubungan dengan keluhan ibu hamil pada trimester kedua. Adanya perubahan keluhan yang terjadi setelah melakukan prenatal yoga dapat disebabkan tubuh mengalami peregangan otot lebih rileks, mengakibatkan peredaran darah bekerja dengan baik dan tubuh memproduksi hormon *Endorphin*. Menurut Widiastini (2015) bahwa *Endorphin* ialah hormon yang alami yang diproduksi oleh tubuh manusia, maka *endorphin* berfungsi untuk penghilang rasa sakit yang terbaik. Cara memproduksi secara alami *Endorphin* yaitu dengan cara melakukan aktivitas seperti meditasi, melakukan pernafasan dalam, makan makanan yang pedas, melalui *acupuncture treatments* atau *chiropractic*.

Hasil penelitian tersebut sesuai dengan teori dari Sindhu (2014), menyatakan bahwa dengan melakukan prenatal yoga merupakan alternative yang bermanfaat sebagai media *self help* yang bertujuan untuk mengurangi rasa tidak nyaman selama kehamilan, membantu proses dalam persalinan, dan mempersiapkan mental ibu pada masa-masa awal nifas dan saat membesarkan anaknya. Ibu hamil yang melakukan

olahraga secara teratur, akan mempunyai resiko mengalami ketidaknyamanan lebih kecil selama kehamilan dan penyembuhan lebih cepat daripada yang tidak berolahraga selama kehamilan.

Hasil penelitian ini juga senada dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wiadnyana (2011) bahwa manfaat melakukan prenatal yoga ialah dapat meringankan edema dan kram yang sering terjadi pada kehamilan pada bulan terakhir, membantu posisi bayi dan pergerakan, meningkatkan nafsu makan dan sistem pencernaan, meningkatkan energi dan memperlambat metabolisme untuk memulihkan ketenangan dan fokus, mengurangi *morning sickness* dan suasana hati (Mediarti, D., Sulaiman, S., Rosnani, R., & Jawiah, 2014) meredakan ketegangan di sekitar leher rahim dan jalan lahir, yang berfokus pada membuka pelvis untuk mempermudah persalinan, membantu dalam perawatan pada masa nifas dengan mengembalikan uterus, perut dan dasar panggul, mengurangi ketegangan, cemas dan depresi selama hamil, persalinan nifas dan ketidaknyamanan payudara. (Chuntharapat et al., 2008), apabila ibu hamil mengalami stres maka seluruh sistem regulasi stres teraktivasi yang menyebabkan berbagai hormon seperti *Kortikotropin Relasing Hormone*, *Adenocotikotropin Relaxing Hormone*, *Kortisol* dan nor adrenalin dilepaskan pada sirkulasi darah, sehingga ibu hamil memiliki respon yang berbeda-beda terhadap stimulus stres tersebut. Hal ini tergantung pada faktor keturunan, pribadi ibu, pengalaman persalinan sebelumnya, atau dukungan sosial. Prenatal yoga merupakan salah satu olahraga dari sekian banyak olahraga yang berguna dalam meningkatkan kenyamanan ibu selama hamil. Gerakan yang tersinkronisasi dalam Yoga

prenatal pada kelompok intervensi dengan skor rasa nyaman lebih tinggi daripada kelompok kontrol. Ibu hamil pada kelompok intervensi memiliki skor kenyamanan 3 kali lebih tinggi dari lembar observasi kenyamanan maternal dan 6 kali lebih nyaman berdasarkan skala visual analog, meskipun ibu hamil pada kelompok kontrol mengalami penurunan kenyamanan yang alamiah selama kehamilan.

Hasil penelitian ini juga sependapat dengan penelitian (Rafika, 2018) tentang efektivitas prenatal yoga terhadap pengurangan keluhan fisik pada ibu hamil trimester III yang menyimpulkan bahwa keluhan fisik yang berkurang setelah prenatal yoga ialah perut kembung, spasme otot, nyeri punggung atas dan bawah, kesemutan pada jari tangan dan kaki, sesak nafas, pusing, kram pada kaki, konstipasi/sembelit, serta susah tidur. Prenatal yoga efektif terhadap pengurangan keluhan fisik ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kamonji.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini dapat peneliti simpulkan bahwa (1) Ada hubungan yang signifikan antara prenatal yoga dengan kecemasan ibu hamil Trimester II, (2) ada hubungan yang signifikan antara prenatal yoga dengan keluhan ibu hamil trimester II.

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan, saran yang dianjurkan adalah : (1) Bagi ibu hamil trimester II sebaiknya dapat mengikuti prenatal yoga, (2) Petugas kesehatan sebaiknya memberikan pengertian tentang aktivitas yang perlu diperhatikan oleh ibu hamil pada trimester II, (3) Peneliti selanjutnya disarankan untuk dapat menambahkan variabel lain yang diduga berhubungan dengan pelaksanaan prenatal yoga pada

ibu hamil trimester II seperti dukungan suami, saudara, dan orangtua.

DAFTAR PUSTAKA

- Babbar, S., & Shyken, J. (2016). Yoga in pregnancy. *Clinical Obstetrics and Gynecology*, 59(3), 600–612. <https://doi.org/10.1097/GRF.0000000000000210>
- Bangun, P. (2019). Hubungan Antara Senam Yoga Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Primigravida. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 10 (2), 291–296. <http://dx.doi.org/10.26751/jikk.v10i2.580>
- Hayati, F. (2020). Yoga Untuk Meringankan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2 (2), 85–89. <https://doi.org/10.36565/jak.v2i2.80>
- Joshi, A., & De Sousa, A. (2012). Yoga in the management of anxiety disorders. *Sri Lanka Journal of Psychiatry*, 3(1), 3. <https://doi.org/10.4038/slipsyc.v3i1.4452>.
- Mulyati, I., & Zafariyana, W. (2018). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Primigravida Trimester III Di Jamsin Mq Medika Kota Bandung Tahun 2018. *Prosiding Pertemuan Ilmiah Nasional Penelitian & Pengabdian Masyarakat (PINLITAMAS 1)*, 1 (1), 424–431.
- Ningrum, S. A., Budihastuti, U. R., & Prasetya, H. (2019). Efficacy of Yoga Exercise to Reduce Anxiety in Pregnancy: A Meta-Analysis using Randomized Controlled Trials. *Journal of Maternal and Child Health*, 4(2), 118–125. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2019.04.02.07>
- Rafika, R. (2018). Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 86. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i1.763>
- Sindhu P. 2014. *Yoga Untuk Kehamilan Sehat, Bahagia, & Penuh Makna*. Edisi yang Diperkaya. Bandung: Qanita.
- 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 (3), 178–183.
- Vidayanti, V., & Pratiwi, D. A. A. (2019). the Role of Social Support in Reducing Anxiety Among High Risk Pregnant Women in Third Trimester. *International Respati Health Conference (IRHC)*, 1, 610–615.
- Wulandari, P., Retnaningsih, D., & Aliyah, E. (2018). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Primigravida Trimester II dan III di Studio Qita Yoga Kecamatan Semarang Selatan Indonesia. *Ejournal Keperawatan*, 9(1), 25–34. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/issue/view>