



---

## Hubungan Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil

Siska Suci Triana Ginting <sup>1</sup>, Imarina Tarigan <sup>2</sup>, Rosmani Sinaga <sup>3</sup>, Nopalina Damanik <sup>4</sup>, Maria Magdalena <sup>5</sup>, Devita Purnama <sup>6</sup>

<sup>1-6</sup> STIKes Mitra Husada Medan

Email korespondensi: sergiojayden86@gmail.com

No HP: 085260497018

---

### ARTICLE INFO

Received  
01 Januari 2022  
Accepted  
14 Februari 2022  
Published  
19 Februari 2022

#### Kata Kunci:

Prenatal Yoga;  
Kecemasan;  
Ibu Hamil

#### Keywords:

*Prenatal Yoga;*  
*Anxiety,*  
*Pregnant*

---

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** kecemasan pada ibu terjadi karena adanya kekhawatiran mengenai kesehatan anak (49,6%), takut dengan nyeri persalinan (39,8%) dan takut persalinan operatif atau epidural anesthesia (13%). Kecemasan adalah suatu keadaan perasaan afektif yang tidak menyenangkan yang disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan orang terhadap bahaya yang akan datang. **Tujuan:** untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap pengurangan tingkat kecemasan pada ibu hamil. **Metode:** deskriptif dengan populasi dan jumlah sampel sebanyak 66 ibu hamil yang berkunjung ke Klinik Pratama Elvi Diana yang di ambil secara *Purposive Sampling*. **Hasil:** Terdapat perbedaan antara kelompok prenatal yoga dengan kelompok senam hamil dengan *p-value* 0,035. **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap pengurangan tingkat kecemasan pada ibu hamil.

---

### ABSTRACT

**Background:** maternal anxiety occurs because of concerns about the child's health (49.6%), fear of labor pain (39.8%) and fear of operative delivery or epidural anesthesia (13%). Anxiety is a state of unpleasant affective feeling accompanied by physical sensations that warn people of impending danger. **Objective:** to determine the effect of prenatal yoga on reducing anxiety levels in pregnant women. **Methods:** descriptive with a population and a total sample of 66 pregnant women who visited the Elvi Diana Pratama Clinic which were taken by purposive sampling. **Result:** There was a difference between the prenatal yoga group and the pregnant exercise group with a p-value of 0.035. **Conclusion:** There is an effect of prenatal yoga on reducing anxiety levels in pregnant women.

---

## PENDAHULUAN

Kecemasan adalah suatu keadaan perasaan afektif yang tidak menyenangkan yang disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan orang terhadap bahaya yang akan datang. Berdasarkan penelitian Gourount, et al dengan subjek penelitian 133 ibu hamil dengan usia kehamilan 9-37 minggu menunjukkan bahwa kecemasan terjadi 50% pada trimester I, 71,4% pada trimester II dan 80% pada trimester III. Menurut Figueiredo & Conde dalam Leach, et al juga menyebutkan bahwa kecemasan prenatal meningkat 13,1% pada trimester pertama, 12,2% pada trimester kedua dan 18,2% trimester ketiga. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil yang mengalami kecemasan dan paling banyak terjadi pada kehamilan trimester III ( Pujiastuti,2014)

Berdasarkan penelitian Sri Esthini pada 68 ibu hamil, ditemukan 94,1% ibu hamil dengan kecemasan sedang, 4,4% kecemasan ringan dan 1,5% kecemasan tinggi. Penelitian Hidayat pada 23 ibu hamil ditemukan 69,6% ibu hamil dengan kecemasan sedang, 13,0% kecemasan tinggi, 8,7% kecemasan ringan dan 8,7% tidak cemas. Julia, et al menyebutkan bahwa yang menjadi kekhawatiran ibu selama kehamilan adalah takut dengan persalinan pervaginam (34,0%), takut mengalami ruptur perineum/episiotomi (32,4%), dan setelah melahirkan rasa takut akan kematian bayi (27,5%). Selain itu juga disebutkan bahwa kecemasan pada ibu terjadi karena adanya kekhawatiran mengenai kesehatan anak (49,6%), takut dengan nyeri persalinan (39,8%) dan takut persalinan operatif atau epidural anesthesia (13%).( Sumiatik,2016)

Michelle, et al menyebutkan bahwa untuk mengurangi kecemasan dapat dilakukan dengan *supported self-help*. Terdapat dua contoh *supported self-help* yaitu senam hamil dan prenatal yoga. Senam hamil merupakan salah satu latihan fisik untuk ibu hamil yang sudah masuk kedalam program pemerintah yaitu pada kelas ibu hamil, namun tidak semua puskesmas rutin melaksanakan kegiatan tersebut. Prenatal yoga merupakan salah satu solusi *self help* yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan bahkan pengasuhan anak. Yoga bagi kehamilan memfokuskan perhatian pada ritme nafas, mengutamakan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat. Perbedaan senam hamil dan prenatal yoga terdapat pada tahapan dan beberapa gerakannya, yaitu pada prenatal yoga terdapat tahapan pemusatan pikiran, surya namaskar dan relaksasi akhir dengan posisi tidur berbaring, sedangkan pada senam hamil tidak terdapat hal tersebut.

Yoga adalah perpaduan olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama dalam trimester III. Senam hamil yoga memiliki lima aspek yaitu latihan fisik yoga, pernafasan (*pranayama*), *positions (mudra)*, meditasi dan *deep* relaksasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran anak secara alami dan sehat.(Liana, 2019)

Prenatal yoga memiliki efek positif untuk ibu hamil yaitu mengurangi stress, kecemasan, rasa sakit saat kehamilan, ketidaknyamanan dan mengurangi nyeri persalinan. Sindhu juga menyatakan bahwa salah satu manfaat berlatih yoga bagi kehamilan adalah dapat mengurangi kecemasan dan mempersiapkan mental sang ibu untuk menghadapi persalinan. Menurut penelitian Kyle Davis, et al yang melibatkan 46 ibu hamil dengan gejala depresi dan cemas menunjukkan bahwa yoga

prenatal adalah intervensi yang layak dan dapat diterima oleh ibu hamil yang memiliki gejala cemas dan depresi.

### METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain eksperimenkuasi (*quasi experimental design*) dengan pendekatan *non equivalent control group design* yaitu desain ini hampir sama dengan *pre-test post-test design with control group*, hanya saja pada desain ini kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara random.

### HASIL PENELITIAN

#### a. Analisis Bivariat

Distribusi karakteristik pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol homogen karena memiliki *p-value* > 0,05.dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik responden penelitian**

Karakteristik	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol		P-Value
	N	%	N	%	
Usia					
Berisiko	2	6,1	7	21,2	0,449
Sehat	31	93,9	26	78,8	
Pekerjaan					
Bekerja	12	36,4	17	51,5	0,392
Tidak Bekerja	21	63,6	16	48,5	
Status Pendidikan					
Dasar	10	30,3	9	27,3	0,125
Menengah	21	63,6	20	60,6	
Tinggi	2	6,1	4	12,1	
Paritas					
Primi	14	42,4	10	30,3	0,561
Multi	19	57,6	23	69,7	
Riwayat Exercise					
Tidak ada	33	100	32	97,0	-
Ada	0	0	1	3,0	

Berdasarkan Tabel 1 diatas menunjukkan bahwa distribusi frekuensi umur sebagian besar adalah usia sehat yaitu sebesar 93,9% pada kelompok eksperimen dan sebesar 78,8% pada kelompok kontrol. Distribusi frekuensi pekerjaan responden sebagian besar adalah ibu hamil tidak bekerja pada kelompok eksperimen yaitu sebesar 63,6% dan pada kelompok kontrol sebagian besar adalah ibu hamil bekerja yaitu sebesar 51,5%. Berdasarkan pendidikan, sebagian besar berpendidikan menengah yaitu pada kelompok eksperimen sebesar 63,6% dan kelompok kontrol sebesar 60,6%. Berdasarkan paritas, sebagian besar sudah lebih dari satu, yaitu pada kelompok eksperimen sebesar 57,6%

dan kelompok kontrol sebesar 69,7%. Berdasarkan riwayat *exercise*, sebagian besar ibu hamil tidak pernah mengikuti kegiatan *exercise* untuk ibu hamil yaitu sebesar 100% pada kelompok eksperimen dan sebesar 97% pada kelompok kontrol.

## b. Analisis Bivariat

Pengaruh Prenatal Yoga terhadap pengurangan tingkat kecemasan pada ibu hamil.

1. Rata-rata skor kecemasan pada kelompok prenatal yoga dan senam hamil diperoleh dari uji *paired T-test*. Tujuan lain dari uji tersebut adalah untuk mengetahui pengaruh pelaksanaan prenatal yoga dan senam hamil terhadap pengurangan kecemasan ibu hamil dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 2 Rata-rata skor kecemasan pada kelompok prenatal yoga dan senam hamil**

	N	Mean	S.D	S.E mean	t	Penurunan	CI 95%	p- value
Prenatal Yoga								
<i>Pre test</i>	33	49,39	6,952	1,210	5,183	6.27	3.808 -	0.000
<i>Post test</i>	33	43,12					8.738	
Senam hamil								
<i>Pre Test</i>	33	46,00	3,305	0,575	5,846	3.36	2.192 -	0.000
<i>Post test</i>	33	42,64					4.536	

Berdasarkan data tabel 2 diatas menunjukkan bahwa kelompok prenatal yoga memiliki rata-rata skor kecemasan pada *pre test* sebesar 49,39 dan pada *post test* sebesar 43,12. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan skor kecemasan setelah dilakukan prenatal yoga. Pada kelompok kontrol memiliki rata-rata skor kecemasan pada *pre test* sebesar 46,00 dan *post test* sebesar 42,64. Dapat disimpulkan juga bahwa terdapat penurunan skor kecemasan pada ibu hamil setelah dilakukan senam hamil. Kelompok prenatal yoga dan senam hamil memiliki nilai signifikan sebesar 0.000 yang artinya prenatal yoga dan senam hamil memiliki perbedaan rerata kecemasan yang bermakna sebelum dan sesudah diberikan latihan prenatal yoga maupun senam karena memiliki nilai signifikan < 0,05.

2. Perbedaan rata-rata skor kecemasan pada kelompok prenatal yoga dan senam hamil diperoleh dari uji *independent sample t-test* dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 2 Rata-rata skor kecemasan pada kelompok prenatal yoga dan senam hamil**

		<i>Mean</i>	<i>S.E</i>	<i>t</i>	<i>CI 95%</i>	<i>p-value</i>
	Penurunan	<i>difference</i>	<i>difference</i>			
Yoga						
Pre test						
Post test						
Senam	2,91	2.909	1.340	2,171	0,211-5,607	0,035
Hamil						
Pre Test						
Post test						

Berdasarkan data tabel 2 diatas menunjukkan nilai t-hitung pada selisih kelompok prenatal yoga terhadap selisih kelompok senam hamil adalah 2,171 dengan probabilitas (sig.) 0.035. Nilai probabilitas < 0.05 maka kecemasan pada prenatal yoga dan kelompok senam hamil adalah tidak sama atau berbeda secara signifikan. Karena nilai t-hitung positif maka prenatal yoga lebih berpengaruh dari pada senam hamil.

## PEMBAHASAN

### 1) Sebelum diberikan Asuhan Pre Natal Yoga

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. Berdasarkan riwayat *exercise*, sebagian besar ibu hamil tidak pernah mengikuti kegiatan *exercise* untuk ibu hamil yaitu sebesar 100% pada kelompok eksperimen dan sebesar 97% pada kelompok kontrol. 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*.

## 2) Setelah diberikan asuhan Prenatal Yoga

Berdasarkan Rata-rata skor kecemasan pada kelompok prenatal yoga dan senam hamil kelompok prenatal yoga memiliki rata-rata skor kecemasan pada *pre test* sebesar 49,39 dan pada *post test* sebesar 43,12. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan skor kecemasan setelah dilakukan prenatal yoga. Pada kelompok kontrol memiliki rata-rata skor kecemasan pada *pre test* sebesar 46,00 dan *post test* sebesar 42,64. Dapat disimpulkan juga bahwa terdapat penurunan skor kecemasan pada ibu hamil setelah dilakukan senam hamil. Kelompok prenatal yoga dan senam hamil memiliki nilai signifikan sebesar 0.000 yang artinya prenatal yoga dan senam hamil memiliki perbedaan rerata kecemasan yang bermakna sebelum dan sesudah diberikan latihan prenatal yoga maupun senam karena memiliki nilai signifikan  $< 0,05$ .

Penelitian Kyle Davis, et al yang melibatkan 46 ibu hamil dengan gejala depresi dan cemas menunjukkan bahwa yoga prenatal adalah intervensi yang layak dan dapat diterima oleh ibu hamil yang memiliki gejala cemas dan depresi. Peserta juga menyampaikan kepuasan yang tinggi dan tidak ada hasil yang merugikannya

## 3. Pengaruh Prenatal Yoga terhadap pengurangan tingkat kecemasan pada ibu hamil.di Klinik Pratama Elvi Diana

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan uji *independen simple t Test*, diketahui nilai Sig. (2-tailed) adalah sebesar  $0,035 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata *Pre test* dan *Post test* yang artinya terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap pengurangan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Winda & Wulan menyebutkan dalam penelitiannya bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas keikutsertaan prenatal yoga dengan kecemasan ibu hamil. Ibu hamil yang mengikuti kegiatan tersebut dengan rutin memiliki tingkat kecemasan yang rendah dibandingkan yang tidak rutin.

## SIMPULAN DAN SARAN

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dalam penelitian tentang pengaruh prenatal yoga terhadap pengurangan tingkat kecemasan pada ibu hamil *dapat disimpulkan bahwa* Karakteristik pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebagian besar adalah usia sehat, tingkat pendidikan menengah dan multipara. Sebagian besar ibu hamil bekerja pada kelompok kontrol dan sebagian besar ibu hamil tidak bekerja pada kelompok eksperimen. Ibu hamil yang memiliki riwayat exercise berada pada kelompok kontrol dengan jumlah satu orang. Karakteristik pada kedua kelompok homogen karena memiliki *p-value*  $> 0,05$ . Kelompok prenatal yoga memiliki rata-rata skor kecemasan pada *pre test* sebesar 49,39 dan pada *post test* sebesar 43,12. Kelompok kontrol memiliki rata-rata skor kecemasan pada *pre test* sebesar 46,00 dan *post test* sebesar 42,64.

## SARAN

Disarankan kedepannya untuk Klinik Pratama Elvi Diana dapat memberikan asuhan tentang Prenatal Yoga yang diharapkan segera terlaksana untuk ibu *hamil* untuk membantu mengurangi keluhan selama kehamilan dan menambah wawasan dan mengatasi beberapa ketidaknyamanan yang dirasakan ibu dengan membuat ibu *hamil* menjadi lebih rileks dengan asuhan prenatal yoga. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan atau melakukan penelitian dengan variabel, skala penelitian dan tempat penelitian yang berbeda yang berhubungan dengan pengaruh prenatal yoga terhadap pengurangan tingkat kecemasan pada ibu hamil dengan jumlah sampel yang lebih besar agar hasil penelitian lebih efektif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Down Kingston, Sheila McDonald, Marie-Paule Austin, & Suzanne Tough.(2015). *Association Between Prenatal And Postnatal Psychological Distress And Toddler Cognitive Development: A Systematic Review*.Maternal Psychological Distress and Toddler Cognitive Development. doi: [10.1371/journal.pone.0126929](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0126929)
- Ginting Siska, Lisa Putri.(2021).Pemanfaatan Home Care Dengan Teknik Akupuntur Dan Perawatan Nifas Terstandar Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Post Partum Pasca Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Mitra Sejati Kota Medan. <https://journal.umtas.ac.id/index.php/bimtas/article/view/1028>
- Gourounti, Karapanou, Karpathiotaki & Vaslamatzis.(2015). *Anxiety and Depression of High Risk Pregnant Women Hospitalized in Two Public Hospital Settings in Greece*25, International Archives of Medicine, Vol. 8.
- Julia, Eva Asselmann, Franziska Einsle, Jens Strehle & Hans-Ulrich Wittchen.(2016).*Prospective-Longitudinal Study On The Association Of Anxietydisorders Prior To Pregnancy And Pregnancy- And Child-Related Fears*, 40 58–66,Journal of Anxiety Disorders.
- Liana Deklava, Kristiana Lubina, Kristaps Circenis, Velga Sudraba & Inga Millere.(2015). *Causes Of Anxiety During Pregnancy*. Precedia-Sosial and Behavioral Sciences, 205, 623-626.
- Liana S Leach, Carmel Poyser & Kate Fairweather-Schmidt.(2014). *Maternal Perinatal Anxiety: A review of prevalence and correlates*. Clinical Psychologist Vol 21 4–19.
- Michelle Haring, Jules E. Smith, Doris Bodnar, Shaila Misri, Ruth M. Little & Deirdre Ryan.(2013).*Coping with anxiety during pregnancy and following the birth: A cognitive behaviour therapy-based resource and self management guide for women and health care providers*. BC REPRODUCTIVE MENTAL HEALTH PROGRAM.
- Nimah Said, Esrom Kanine & Hendro Bidjuni.(2015). *Hubungan Faktor Sosial Ekonomi Dengan Kecemasan Ibu Primigravida Di Puskesmas Tunitung*. ejournal Keperawatan Vol. III. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/8143>
- Rusmita, Eli.(2015).*Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Di RSIA Limijati Bandung*. Jurnal Ilmu Keperawatan, Vol. III. <https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk/article/view/155>
- Sindhu, Pujiastuti.(2014).*Yoga untuk Kehamilan: Sehat, Bahagia & Penuh Makna*. Bandung : Qanita.

Yu Pan, Wenpeng Cail, Qi Cheng, Wei Dong, Ting An, & Jin Yan.(2015). *Association Between Anxiety and Hypertension. A Systematic Review And Meta-Analysis Of Epidemiological Studies*. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*,11 1121-1130.

Zohreh Shahhosseine, Mehdi Poursasghar, Alireza Khalilian & Fariba Salehi.(2015). *A Review of the Effects of Anxiety During Pregnancy on Children's Health*.*Mater Sociomed* ,27(3) 200-202.