



# Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Ketahanan Ibu Hamil Primigravida Trimester Kedua dan Ketiga di Puskesmas Kahuripan Tahun 2020

Etin Rohmatin <sup>1\*</sup>, Dyan Putri Wulansari <sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi DIV Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

\*Corresponding author: [dyanputriwulansari@gmail.com](mailto:dyanputriwulansari@gmail.com)

### Info Artikel

Disubmit 12-03-2022  
Direvisi 22-03-2022  
Diterbitkan 20-06-2022

### Kata Kunci:

Kecemasan, prenatal yoga, primigravida

P-ISSN : 2086-3292

E-ISSN : 2655-9900

### Abstrak

Kehamilan memasuki trimester II dan III terjadi perubahan fisik dan psikologis. Kondisi ini menimbulkan ketidaknyamanan pada kehamilan ditambah kecemasan yang timbul karena belum adanya pengalaman pada ibu hamil primigravida. Upaya yang dapat dilakukan untuk menghilangkan kecemasan yaitu dengan melakukan prenatal yoga. Prenatal yoga membantu mengurangi ketidaknyamanan sehingga menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil primigravida trimester II dan III. Metode penelitian yang digunakan adalah Pre-Eksperimental Design dengan rancangan penelitian One Group Pretest-Posttest, dilakukan 4 kali intervensi selama 2 minggu. Populasi dalam penelitian ini adalah 50 orang, teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik non probability sampling atau sampling purposive, dengan jumlah sampel 30 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan sebelum dilakukan prenatal yoga ada dua kecemasan ringan dan sedang. Untuk kecemasan ringan sejumlah 19 orang (63,3 %) dan kecemasan sedang sejumlah 11 orang (36,7%), setelah dilakukan prenatal yoga sebagian besar kecemasan ibu hamil menurun yaitu kecemasan sedang ke kecemasan ringan sejumlah 10 orang (33,3%) dan kecemasan ringan menjadi tidak ada kecemasan sejumlah 20 orang (66,7%). Berdasarkan hasil uji Wilcoxon untuk melihat perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga. Kesimpulannya terdapat pengaruh penurunan kecemasan terhadap ibu hamil primigravida trimester II dan III

### Abstract

Pregnancy at the second and third trimesters experiences physical and psychological changes. This condition causes discomfort in pregnancy and anxiety due to the primigravida pregnant women's lack of experience. One of the efforts to eliminate anxiety is to do prenatal yoga. Prenatal yoga can reduce discomfort, so the pregnant women's anxiety can be reduced. The purpose of this study was to know the effect of prenatal yoga on the second and third trimester primigravida pregnant women's anxiety. This study used a pre-experimental design with one group pretest-posttest design, and it performed four interventions for 2 weeks. The population was 50 people. The sample was 30 people, selected by using non-probability sampling or purposive sampling. The results showed that before doing prenatal yoga, 19 pregnant women (63.3%) experienced mild anxiety, and 11 pregnant women (36.7%) experienced moderate anxiety. After doing prenatal yoga, the pregnant women's anxiety mostly decreased. 10

### Keywords:

Anxiety, Prenatal Yoga, Primigravida

---

pregnant women (33.3%) experienced a change from moderate anxiety to mild anxiety, and 20 pregnant women (66.7%) experienced a change from mild anxiety to no anxiety. The result of Wilcoxon test showed that there was an effect of prenatal yoga on decreasing the second and third trimester primigravida pregnant women's anxiety

---

## PENDAHULUAN

Wanita yang sedang berada dalam masa kehamilan banyak mengalami perubahan pada dirinya, baik secara fisik maupun psikologis. Perubahan terus terjadi selama 9 bulan pada masa kehamilan. Sampai pada akhirnya ibu hamil menyadari ia akan menghadapi suatu situasi persalinan yang akan menjadi titik awal kehidupan baru yang akan dijalankan sebagai seorang ibu. Ketidaknyamanan fisik sudah dirasakan sejak awal kehamilan. Kemudian ditambah dengan bayangan mengenai proses persalinan dan bagaimana keadaan bayinya kelak setelah lahir. Bayangan tersebut umum muncul pada ibu yang sebentar lagi menjalani persalinan, atau pada fase kehamilan. Bayangan-bayangan mengenai proses persalinan yang selama ini terdengar menakutkan akan semakin membuat ibu hamil cemas, terutama pada wanita yang baru pertama kali hamil (primigravida) (Sarifah, 2016)

Angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai 373.000.000. Penelitian yang dilakukan pada ibu primigravida 22,5% mengalami cemas ringan, 30% mengalami cemas sedang, 27,5% cemas berat, dan 20% mengalami cemas sangat berat.<sup>1</sup> Di Indonesia, terdapat 107.000 (28,7%) ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan (Mandagi et al., 2013), kecemasan lebih banyak dialami pada ibu hamil primigravida yaitu sebanyak 66,2%, dibandingkan dengan kecemasan pada ibu hamil multigravida sebanyak 42,2% (Novitasari, 2013).

Kecemasan merupakan keadaan yang normal terjadi dalam berbagai keadaan, seperti pertumbuhan, adanya perubahan dan pengalaman baru (Mandagi, 2012). Kecemasan merupakan perasaan takut yang tidak jelas penyebabnya dan tidak didukung oleh situasi yang ada (Usman et al., 2016). Kecemasan tidak dapat dihindarkan dari kehidupan sehari-hari (Kriswoyo, 2013), Kecemasan dapat dirasakan oleh setiap orang jika mengalami tekanan dan perasaan mendalam yang menyebabkan masalah psikiatrik dan dapat berkembang dalam jangka waktu lama (Shodiqoh & Syahrul, 2014).

Gangguan psikiatrik yang sering dijumpai yaitu gangguan cemas. Gejala timbulnya cemas berbeda-beda pada setiap individu. Gejala cemas dapat berupa gelisah, pusing, jantung berdebar, gemeteran, dan lain sebagainya. Cemas dapat mengganggu kehidupan sehari-hari (Mandagi et al., 2013). Dampak buruk dari kecemasan ibu hamil memicu terjadinya rangsangan kontraksi rahim. Akibat dari kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan darah sehingga mampu memicu terjadinya kehamilan patologis seperti preeklamsi dan keguguran (Mamahit & Mamahit, 2020).

Dampak negatif dari kecemasan ibu hamil yaitu kelahiran Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR) dan bayi prematur (George et al., 2013). Usia, paritas ibu hamil, tingkat pendidikan, dan pekerjaan menjadi faktor penyebab munculnya tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida (Handayani, 2015). Salah satu sumber stressor kecemasan adalah kehamilan, terutama pada ibu hamil yang labil jiwanya (Usman et al., 2016).

Pada umumnya, seorang ibu yang mengalami kehamilan untuk pertama kalinya akan merasa senang dan semakin tinggi rasa ingin tahu terhadap perubahan diri dan perkembangan janin. Di saat yang sama timbul pula rasa cemas dalam diri ibu hamil (Shodiqoh & Syahrul, 2014). Kecemasan pada ibu hamil dapat timbul khususnya pada trimester dua dan tiga kehamilan hingga saat persalinan, di masa pada periode ini ibu hamil merasa cemas terhadap berbagai hal seperti normal atau tidak normal bayinya lahir, nyeri yang akan dirasakan, dan sebagainya (Shodiqoh & Syahrul, 2014).

Dengan semakin dekatnya jadwal persalinan, terutama pada kehamilan pertama, wajar jika timbul perasaan cemas atau takut karena kehamilan merupakan pengalaman yang baru. Kecemasan akan berdampak negatif pada ibu hamil sejak masa kehamilan hingga persalinan, seperti janin yang gelisah sehingga menghambat pertumbuhannya, melemahkan kontraksi otot rahim, dan lain-lain. Dampak tersebut dapat membahayakan ibu dan janin (Novitasari, 2013).

Oleh karena itu untuk mencegah kecemasan pada ibu hamil diperlukan penatalaksanaan cemas diantaranya adalah farmakologi dan nonfarmakologi. Penatalaksanaan kecemasan non farmakologi yaitu dengan cara komplementer. Salah satu komplementer yang dapat digunakan untuk penatalaksanaan kecemasan yaitu Hypnosis dan Yoga. Kini mulai banyak ibu hamil yang mengambil

program-program yang bertujuan untuk membantu proses persalinan. Saat ini sedang muncul tren Prenatal Yoga.

Prenatal Yoga menekankan dasar latihan pada postur tubuh dan teknik pernafasan dalam. Berdasarkan beberapa penelitian, dinyatakan bahwa yoga dapat membantu memberikan ketenangan jiwa dan pikiran karena dapat dijadikan sebagai salah satu *coping stress* (Novelia et al., 2018).

Dapat dikatakan sebagai *coping stress* karena yoga dapat membantu seseorang melakukan suatu usaha untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya (*planful problem solving*) dalam kondisi ini adalah meminimalisir keluhan akibat reaksi cemas. Misalnya seperti meredakan nyeri pada beberapa anggota tubuh, mengatur ritme nafas untuk mencapai kondisi rileks, mengatur ritme jantung, serta memperbaiki kualitas tidur (Novelia et al., 2018).

Teknik bernafas bisa memberikan kemampuan wanita hamil untuk mengelola emosi serta pikirannya untuk lebih berfokus pada kondisi diri dan pada situasi yang sedang dihadapi saat ini. Hal ini masuk pada pengelolaan diri (*Self Control*), seseorang melakukan usaha untuk meregulasi diri baik secara emosi maupun tindakan. Mengacu pada keluhan lainnya pada ibu hamil, ibu hamil juga bisa mendapatkan dukungan sosial saat berinteraksi dalam kelas yoga, dimana terdapat sesama ibu hamil dan instruktur yoga (Bala, 2012).

Serangkaian pengetahuan dan skill yang didapatkan dari latihan yoga pada dasarnya dapat menjadi bekal bagi ibu hamil dalam meningkatkan keyakinan bahwa ia pun mampu untuk menghadapi persalinan. Cemas terhadap hal yang belum pernah dilalui adalah hal yang wajar, akan tetapi menjadi penting untuk mengurangi tingkat kecemasannya jika hal tersebut beresiko mengganggu kondisi kesehatan ibu dan janin (Bala, 2012).

Prenatal Yoga adalah gerakan yang dibuat dengan tempo yang lebih lambat dan menyesuaikan dengan kapasitas ruang gerak ibu hamil. Ibu hamil mulai banyak mengikuti kelas prenatal yoga meyakini senam ini akan membantu mereka dalam proses persalinan. Melihat senam merupakan suatu aktivitas fisik yang sudah pasti akan memberikan efek pada fisik individu yang melakukannya untuk mencapai keseimbangan jiwa dan pikiran dengan cara menurunkan kecemasan dalam diri ibu hamil. Oleh karena itu, dalam penelitian ini, peneliti akan lebih memfokuskan efek psikologis yang ditimbulkan oleh latihan senam yoga prenatal (Bala, 2012). Berdasarkan penelitian Miftah Hariyanto (2015) dengan topik : "Pengaruh Senam Yoga terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III" dan beberapa penelitian yang lainnya Yoga dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Membuat ibu menjadi lebih tenang dan rileks.

Berdasarkan Studi Pendahuluan yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Kahuripan dengan wawancara kepada 10 ibu hamil primigravida merasa cemas namun berbeda tingkat kecemasan. Kecemasan yang dialami ibu hamil diantaranya dari faktor usia, Pendidikan, dukungan keluarga, dan permasalahan pribadi seperti belum ada pengalaman melahirkan dan karena banyak perubahan yang terjadi pada diri ibu hamil itu sendiri.<sup>(11)</sup>

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan purposive sampling dengan metode *Pre eksperimental designs* dan menggunakan rancangan *one group pre test - post test* (Sugiyono, 2010). Penelitian ini dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Kahuripan pada Bulan 01 Maret 2020– 14 Maret 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester II dan III pada bulan Februari 2020 sebanyak 50 orang. Sampel pada penelitian ini adalah ibu hamil primigravida trimester II dan III. Adapun besarnya sampel yang diambil adalah menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik yang dilakukan dalam pengambilan sampel yaitu dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Penentuan sampel yang dipilih dengan melihat karakteristik yang sesuai.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Analisi Univariat**

#### **Kecemasan Ibu Hamil Sebelum Melaksanakan Prenatal Yoga**

Berdasarkan data menunjukkan bahwa dari 30 responden hampir seluruh responden mempunyai kecemasan ringan sejumlah 19 ibu hamil (63,3 %) dan kecemasan sedang sejumlah 11 ibu hamil (36,7%).

## Kecemasan Ibu Hamil Sesudah Melaksanakan Prenatal Yoga

Berdasarkan data menunjukkan bahwa dari 30 responden hampir seluruh responden terdapat penurunan kecemasan yaitu dari kecemasan sedang ke kecemasan ringan sejumlah 10 ibu hamil (33,3%) dan kecemasan ringan ke tidak ada kecemasan sejumlah 20 ibu hamil (66,7%).

### Analisi Bivariat

Berdasarkan hasil pengolahan data menunjukkan bahwa dari 30 responden sebelum pelaksanaan Prenatal Yoga memiliki kecemasan ringan sejumlah 19 ibu hamil (63,3%) dan kecemasan sedang sejumlah 11 ibu hamil (36,7%). Setelah dilaksanakan prenatal yoga penurunan dari kecemasan ringan menjadi tidak ada kecemasan sejumlah 20 ibu hamil (66,7%) dan kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan sejumlah 10 ibu hamil (33,3%).

Berdasarkan analisis *statistik* dengan menggunakan uji *wilcoxon* dengan bantuan SPSS 25 dengan tingkat signifikansi = 0,05 diperoleh hasil  $P = 0,000$  yang berarti  $p < 0,05$  yaitu  $H_1$  diterima yang artinya ada pengaruh Prenatal Yoga terhadap kecemasan ibu hamil trimester II dan III Primigravida di Wilayah Kerja Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 30 responden dengan pemberian kuesioner HARS sebanyak 14 soal berupa pertanyaan, pada tabel 4.1 menunjukkan bahwa dari 30 responden kecemasan ringan sejumlah 19 ibu hamil (63,3%) dan kecemasan sedang sejumlah 11 ibu hamil (36,7%).

Kecemasan ini meliputi 14 parameter yaitu perasaan anxietas, ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, gangguan kecerdasan, perasaan depresi, gejala somatik, gejala somatik sensorik, gejala kardiovaskuler, gejala respiratory, gejala gastrointestinal, gejala urogenital, gejala otonom, dan tingkah laku pada wawancara. Dari ke 14 parameter tersebut rata-rata keluhan yang paling banyak dialami sebelum diberikan prenatal yoga pada ibu hamil ada 4 parameter yaitu perasaan anxietas, ketegangan, ketakutan, dan gangguan tidur.

Menurut hasil penelitian Umi A dan Riris F.F (2019) perasaan cemas bagi primigravida kehamilan yang dialami merupakan pengalaman pertama kali, sehingga trimester II dan II dirasakan semakin mencemaskan karena semakin dekat dengan proses persalinan. Ibu akan semakin cenderung lebih cemas dengan kehamilannya sehingga merasa gelisah, takut menghadapi proses yang akan dijalaninya.

Menurut peneliti, sebagian besar responden menyatakan kecemasan atau kekhawatiran karena ini merupakan kehamilan yang pertama dimana belum memiliki pengalaman dan banyak ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil ditambah sudah memasuki trimester II dan III dimana sudah dekat dengan waktu persalinan.

Hal ini sesuai dengan pendapat Manurung (2016) sering kali pada awal kehamilannya, sekitar 80% ibu melewati kekecewaan, menolak, sedih, gelisah. Kegelisahan timbul karena adanya perasaan takut, takut abortus atau kehamilan dengan penyulit, kecacatan, kematian bayi, kematian saat persalinan, takut rumah sakit dan lain-lain. Kegelisahan sering dibarengi dengan mimpi buruk. Firasat dan hal ini sangat mengganggu. Kecemasan yang berlebihan dapat mempunyai dampak yang merugikan pada pikiran serta tubuh.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zamriati yang menyatakan ada hubungan yang signifikan antara paritas dengan kecemasan ibu hamil. Yanuari et al juga menyatakan bahwa terdapat hubungan antara paritas dan tingkat kecemasan ibu hamil. Hasil penelitiannya juga menunjukkan bahwa nullipara merupakan paritas tertinggi yang mengalami kecemasan berat sedangkan multipara merupakan paritas tertinggi yang mengalami kecemasan ringan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 30 responden dengan pemberian kuesioner HARS sebanyak 14 soal berupa pertanyaan, pada tabel 4.2 menunjukkan bahwa dari 30 responden sesudah dilakukan prenatal yoga terdapat penurunan kecemasan pada ibu hamil yaitu dari kecemasan ringan menjadi tidak ada kecemasan sejumlah 20 ibu hamil (66,7%) dan dari kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan sejumlah 10 ibu hamil (33,3%).

Kecemasan ini meliputi 14 parameter yaitu perasaan anxietas, ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, gangguan kecerdasan, perasaan depresi, gejala somatik, gejala somatik sensorik, gejala kardiovaskuler, gejala respiratory, gejala gastrointestinal, gejala urogenital, gejala otonom, dan tingkah laku pada wawancara. Empat dari ke 14 parameter tersebut yaitu perasaan anxietas,

ketegangan, keta kutan, dan gangguan tidur sudah mengalami penurunan setelah dilakukan prenatal yoga. Penurunan kecemasan yang diperoleh setelah pelaksanaan prenatal yoga sebanyak 4 kali selama 2 minggu. Hal ini dibuktikan dengan 4 parameter yang semakin kecil nilainya pada setiap parameter.

Menurut Peneliti penurunan kecemasan pada ibu hamil pada trimester II dan III karena meningkatnya rasa nyaman, rileks dan ketenangan setelah dilaksanakan prenatal yoga. Gerakan prenatal yoga yang diberikan kepada ibu hamil yang pertama Baddha Konasana ini adalah gerakan meregangkan paha dan menyatukan kedua telapak kaki ini akan membantu membuka pintu atas panggul sehingga menjadi lebih luas. Selain itu gerakan peregangan ini membuat otot - otot paha menjadi lebih rileks. Kemudian gerakan kedua yaitu Dandasana dimana ibu akan duduk seimbang tulang bokong dan kedua kaki rapat dan lurus kedepan kemudian tangan sedikit di belakang pinggul dan jari - jari tangan yang terbuka ke atas. Gerakan ini akan membuat peregangan pada tulang punggung sehingga meluruskan kepala, dada, tulang pinggul, dan punggung dan menciptakan ruang yang optimal bagi organ-organ tubuh agar berfungsi dengan baik. Sehingga mengurangi ketidaknyaman yang biasa timbul didaerah kepala dada dan tulang punggung. Gerakan yang ketiga yaitu Savasana adalah posisi relaksasi dasar dalam yoga pada posisi ini ibu akan belajar mendiamkan pikiran dan tubuh. Sesi ini ibu dapat berkomunikasi dengan bayinya untuk menjalin kerjasama untuk mendapatkan ketenangan dan kenyamanan dalam masa kehamilan sampai persalinan.

Sesi ini juga sesi dimana ibu diberikan afirmasi positif sehingga ibu dapat menikmati kehamilannya dengan nyaman tenang dengan berbagai proses yang akan dilewatinya. Jadi, penurunan kecemasan tersebut karena adanya penyatuan gerakan - gerakan yoga dan meditasi yang dapat merilekskan tubuh sehingga tercipta keadaan yang lebih baik, nyaman dan tenang.

Menurut Tia (2014) bahwa yoga pada kehamilan memfokuskan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat seperti meningkatkan energi, vitalitas dan daya tahan tubuh, melepaskan stress dan cemas, meningkatkan kualitas tidur, menghilangkan ketegangan otot, mengurangi keluhan fisik secara umum semasa kehamilan, seperti nyeri punggung, nyeri panggul, hingga pembengkakkan bagian tubuh, membantu proses penyembuhan dan proses pemulihan setelah melahirkan, menstabilkan emosi ibu hamil yang cenderung *fluktuatif*, menguatkan tekad dan keberanian, menguatkan rasa percaya diri dan fokus, membangun afirmasi positif dan kekuatan pikiran pada saat melahirkan. Menenangkan dan mengheningkan pikiran pada saat relaksasi dan meditasi, memberikan waktu yang tenang untuk menciptakan ikatan batin antara ibu dengan bayi, menanamkan rasa kesabaran, intuisi dan kebijaksanaan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 30 responden dengan pemberian kuesioner HARS sebanyak 14 soal berupa pertanyaan yang dilakukan sebelum pelaksanaan prenatal yoga dan sesudah pelaksanaan prenatal yoga didapati pada tabel 4.3 menunjukkan bahwa dari 30 responden sebelum pelaksanaan prenatal yoga hampir seluruh responden memiliki kecemasan yaitu kecemasan ringan sejumlah 19 ibu hamil (63,3%) dan kecemasan sedang sejumlah 11 ibu hamil (36,7%) dan sesudah dilakukan prenatal yoga terdapat penurunan kecemasan pada ibu hamil yaitu dari kecemasan ringan menjadi tidak ada kecemasan sejumlah 20 ibu hamil (66,7%) dan dari kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan sejumlah 10 ibu hamil (33,3%). Sehingga dapat dilihat adanya penurunan kecemasan pada hasil pengukuran kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah prenatal yoga dengan menggunakan hasil uji statistik *wilcoxon* yang menunjukkan nilai signifikansi  $p(0,000)$  yang berarti  $p < 0,05$  itu  $H_1$  diterima yang artinya ada pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil trimester II dan III di Wilayah Kerja Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya.

Menurut peneliti, penurunan kecemasan ibu hamil yang memiliki tingkat kecemasan sedang menjadi ringan dan kecemasan ringan menjadi tidak ada kecemasan dikarenakan gerakan-gerakan prenatal yoga yang membawa energi positif untuk menyatukan setiap gerakan-gerakannya, sehingga tubuh lebih terasa nyaman dan rileks. Gerakan-gerakan ini dapat meminimalkan bahkan dapat menghilangkan ketidaknyamanan yang sering sekali dirasakan selama masa kehamilan.

Prenatal yoga ini akan mencakup latihan nafas, peregangan dan pose penguatan serta relaksasi. Menggabungkan yoga dengan meditasi sangat membantu pikiran ibu hamil menjadi cepat rileks. Pernafasan yang tepat merupakan bagian penting dari pengalaman kehamilan positif. Teknik pernafasan yang tepat mampu mengalihkan pikiran dari ketidaknyamanan dan mengajarkan anda untuk bernafas dalam-dalam untuk mengelola nafas. Dan ketika anda siap untuk melahirkan, fokus pada nafas akan membantu anda untuk mengelola rasa sakit selama kontraksi selama proses

persalinan. Relaksasi, peregangan dan penguatan akan membantu anda dengan lebih siap menghadapi proses persalinan.

Dengan melakukan yoga selama kehamilan, ibu hamil dapat mempersiapkan fisiknya lebih baik untuk menghadapi proses persalinannya. Fokus pada nafas dan kesadaran tubuh, mengurangi kecemasan dan mengajarkan ibu hamil untuk beradaptasi dengan situasi baru. Memperkuat dan mengendurkan otot-otot yang digunakan saat melahirkan, membuat tubuh fisik terutama jalan lahir lebih siap untuk menghadapi proses persalinannya.

Prenatal yoga pada kehamilan terdiri dari beberapa komponen yang pertama yaitu *Centering* atau memusatkan perhatian penting untuk memulai latihan. Untuk menenangkan pikiran, memusatkan perhatian, dan fokus saat latihan, di tempat latihan, dan hanya ibu dan janin di perutnya. Selalu gunakan kata-kata positif untuk membangkitkan kembali rasa tenang, semangat, percaya diri, dan nyaman .

Yang kedua yaitu Pranayama (Latihan Pernafasan) latihan pengolahan pola nafas berada pada elemen *prana-maya-kosha* (energi tubuh) melalui *ananda-maya-kosha* (kebahagiaan tubuh). Yaitu dengan melatih pernafasan perlahan dan mendalam untuk menyiapkan pernafasan saat proses persalinan, sehingga ibu tetap tenang dan suplai oksigen ke janin tetap adekuat. Selain itu ini merupakan pengalihan konsentrasi ibu dari ketidaknyamanan. Ibu hamil juga sering mengalami sesak nafas yang pendek akibat membesarnya tubuh dan desakan janin diperut. Bernafas dengan nyaman membawa oksigen masuk kedalam tubuh, membawa kesegaran untuk ibu.

Yang ketiga yaitu *Warming Up* atau pemanasan adalah saat persiapan bagi tubuh untuk melakukan gerakan-gerakan dalam latihan. Dilakukan dengan perlahan dan bertahap. Hindari pose yang berat karena saat ini tubuh belum siap untuk melakukan gerakan yang cukup dalam. Pemanasan merupakan saat yang tepat untuk memperkenalkan bagian-bagian tubuh, seperti tulang pinggul, tulang duduk, posisi kaki point (*Plantar Flexi*) atau flex (*Dorso Flexi*), dan bagian lainnya.

Yang keempat yaitu Asanas Merupakan bagian dari selubung fisik atau *annamaya-kosha* dimana latihan ini dapat meningkatkan kekuatan fisik, meningkatkan fleksibilitas otot dan meningkatkan daya tahan tubuh. Selain itu *asanas* mempengaruhi kelenjar endokrin untuk menekan pengeluaran hormon stress dan meningkatkan sekresi *hormon relaxin*, sehingga menimbulkan efek ketegangan dan kestabilan emosi. Sehingga jika seorang wanita melakukan teknik ini akan tercipta keseimbangan emosi dan ketenangan serta meningkatkan kelenturan otot-otot selama kehamilan dan memperlancar selama persalinan.

Yang kelima yaitu Nidra Praktik khusus yang menghasilkan relaksasi yang mendalam. Pada *nidra, savasana* merupakan hal terpenting untuk mencapai keadaan relaksasi yang maksimal. Hal ini untuk menenangkan tubuh dan memfokuskan pikiran dan menghilangkan stres dan ketegangan dalam tubuh, sehingga tubuh dan pikiran menjadi rileks.

Hal ini sesuai dengan penelitian Inka P.L dan Arif W (2012) jika sistem saraf simpatis meningkatkan rangsangan atau memacu organ tubuh, memacu meningkatkan denyut jantung dan pernafasan serta menimbulkan penyempitan pembuluh darah tapi (*pheriperal*) dan pembesaran pembuluh darah pusat, maka sebaliknya sistem saraf parasimpatis menstimulasi turunnya semua fungsi yang dinaikan oleh sistem saraf simpatis. Maka relaksasi dapat menekan rasa tegang dan cemas. Jadi relaksasi yang dihasilkan dari prenatal yoga dapat menekan rasa tegang dan cemas.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data yang telah peneliti lakukan mengenai “Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester II dan III” peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut : Kecemasan ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kahuripan menunjukkan bahwa hampir seluruh responden memiliki tingkat kecemasan ringan sejumlah 19 ibu hamil (63,3%) dan kecemasan sedang sejumlah 11 ibu hamil (36,7%). Setelah dilakukan intervensi Prenatal yoga terjadi penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil yaitu dari kecemasan ringan menjadi tidak ada kecemasan sejumlah 20 ibu hamil (66,7%) dan dari kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan sejumlah 10 ibu hamil (33,3%) di Wilayah Kerja Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya setelah dilakukan prenatal yoga pada 01 Maret 2020 – 14 Maret 2020. Adanya Pengaruh Prenatal Yoga terhadap kecemasan ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya.

Saran dari penelitian ini adalah diharapkan ibu hamil trimester dua dan tiga dapat menurunkan kecemasannya salah satunya dengan menerapkan Prenatal Yoga selama masa kehamilan dengan gerakan yang diawali dengan gerakan pemanasan, gerakan inti dan diakhiri dengan relaksasi nafas dilakukan 1 minggu 2 kali.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Bala. (2012). *Pregnancy dan Yoga*. [www.midwiferytoday.com](http://www.midwiferytoday.com)
- George, A., Luz, R. F., De Tyche, C., Thilly, N., & Spitz, E. (2013). Anxiety symptoms and coping strategies in the perinatal period. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 13(1), 1–6.
- Handayani, R. (2015). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan menjelang persalinan pada ibu primigravida trimester III di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang tahun 2012. *Ners Jurnal Keperawatan*, 11(1), 62–71.
- Kriswoyo, P. G. (2013). Efektifitas Relaksasi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia di Posyandu lansia Adhi Yuswa RW. X Kelurahan Kramat Selatan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 9(2).
- Mamahit, A. Y., & Mamahit, S. (2020). Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Menjelang Persalinan Trimester Iii Di Puskesmas Tombatu. *PROSIDING Seminar Nasional Tahun 2020 ISBN: 978-623-93457-1-6*, 92–98.
- Mandagi, D. V. V, Pali, C., & Sinolungan, J. S. V. (2013). Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Primigravida dan Multigravida di RSIA Kasih Ibu Manado. *E-Biomedik*, 1(1).
- Novelia, S., Sitanggang, T. W., & Yulianti, A. (2018). Effects of yoga relaxation on anxiety levels among pregnant women. *Nurse Media Journal of Nursing*, 8(2), 86–95.
- Novitasari, T. (2013). Keefektifan konseling kelompok pra-persalinan untuk menurunkan tingkat kecemasan primigravida menghadapi persalinan. *Developmental and Clinical Psychology*, 2(2).
- Sarifah, S. (2016). Hubungan kecerdasan emosi dengan kecemasan ibu hamil pertama trimester ke III dalam menghadapi persalinan di Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1).
- Shodiqoh, E. R., & Syahrul, F. (2014). Perbedaan tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan antara primigravida dan multigravida. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 2(1), 141–150.
- Usman, F. R., Kundre, R. M., & Onibala, F. (2016). Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Dengankepatuhan Antenatal Care (Anc) Di Puskesmas Bahukota Manado. *Jurnal Keperawatan*, 4(1).