

Pengaruh Yoga *Prenatal* terhadap Kecemasan Sesaat dalam Menghadapi Persalinan pada *Primigravida Trimester III* Di *Galena Mom and Baby Center* Kota Bandung

¹Rizky Ayu Apriliani, ²Hedi Wahyudi

^{1,2}*Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung, Jl. Tamansari No. 1 Bandung 40116*
e-mail: ¹Rizkyayuapriliani@gmail.com, ²hedihway@yahoo.co.id

Abstrak. Kehamilan adalah suatu proses *fisiologis* yang alamiah, karena sudah kodratnya sebagai seorang wanita untuk hamil dan melahirkan, hal ini akan menjadi pengalaman baru bagi wanita yang baru menikah. Wanita hamil pertama kali disebut *primigravida*, hampir semua mengalami kekhawatiran, kecemasan, dan ketakutan baik selama hamil, saat menghadapi persalinan maupun setelah persalinan. Salah satu cara mengatasi kecemasan adalah dengan yoga menurut Perry, et al. (2010). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *Quasi Eksperimental*. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh yoga *prenatal* terhadap kecemasan sesaat menghadapi persalinan pada wanita *primigravida* member yoga *prenatal galenia mom and baby center*. Subjek penelitian ini adalah member baru peserta yoga *prenatal* berjumlah 16 orang. Pengumpulan data menggunakan alat ukur kecemasan sesaat yang didasarkan pada teori spielberger (1966). Alat ukur tersebut memiliki 20 item yang sudah diuji validitasnya serta memiliki reliabilitas 0,751. Berdasarkan pengolahan data diperoleh hasil menunjukkan bahwa 87,5% atau 14 orang subjek memiliki kecemasan sesaat yang tinggi dan 12,5% atau sebanyak 2 orang subjek memiliki kecemasan sesaat yang rendah. Hasil perhitungan uji T-test menunjukkan adanya perubahan yang signifikan, yoga *prenatal* terhadap penurunan tingkat kecemasan yakni sebesar 0,024 (<0,05).

Kata Kunci: Hamil, *Primigravida*, Yoga Prenatal, Kecemasan

A. Pendahuluan

Di Indonesia, angka ibu hamil dan bayi semakin meningkat setiap tahunnya, hal tersebut juga diikuti oleh angka kematian ibu yang masih cukup tinggi. Banyak faktor yang menyebabkan angka kematian ibu terbilang tinggi, salah satunya karena ibu hamil kurang mendapatkan perhatian mengenai kesehatannya selama kehamilan, baik kesehatan fisik maupun kesehatan psikisnya yakni keadaan emosi ibu hamil menjelang persalinan. Seperti yang terjadi pada ibu-ibu hamil *primigravida* ini, mereka merasakan kekhawatiran-kekhawatiran mengenai persalinan yang akan mereka lewati karena hal ini merupakan kehamilan pertama, yang artinya merupakan pengalaman baru, sehingga merasa cemas.

Ketika teringat akan proses kehamilan yang akan datang para ibu hamil *primigravida* ini merasakan lebih mudah marah dan menangis, insomnia pada malam hari, mengalami sesak nafas, pegal-pegal, dan badan menjadi lebih mudah lelah mendekati waktu persalinan. Pikirannya menjadi tidak karuan, merasa takut, dan gugup menghadapi apa yang akan terjadi, membayangkan dirinya berada diruangan bersalin. Karena hal tersebut mereka terkadang berpikir apakah dirinya akan mampu dan sukses menjalani proses melahirkan dengan baik. Dukungan dari keluarga menjadi sangat penting, para ibu hamil merasa tenang dan senang ketika suami ataupun anggota keluarga menemani ketika memeriksa kandungan, karena mereka selalu merasa cemas dan gugup, takut apabila ketika memeriksa kandungan terdapat hal-hal yang tidak diinginkan, apakah bayi mereka sehat dan tidak terdapat masalah di *placenta*. Ketika hal-hal diatas datang mengganggu, membayangi pikirannya, mereka mencoba

untuk menghindari pikiran-pikiran yang tidak baik akan tetapi tidak bisa, mereka hanya dapat menangis. Hal yang di alami ibu hamil di *galenia mom and baby center* ini, sejalan dengan konsep kecemasan.

Kecemasan merupakan tanda datangnya bahaya, kecemasan merupakan pengantar yang berhubungan dengan proses *somatic* yang dimana dalam aktifitas dari situasi yang membahayakan, dalam arti bahwa bila bahaya datang maka dalam diri individu akan terjadi proses untuk mampu menyeimbangkan kondisi dari luar lingkungan (spielberger).

Kondisi psikis ibu hamil *primigravida* akan berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin. Ibu yang mengalami kecemasan akan berdampak negative pula kesehatan dan keselamatan janin dan ibu yang mengandungnya. Oleh karena itu ketika ibu menjalani masa kehamilan sampai menjelang persalinan, membutuhkan ketenangan agar tidak mengalami kecemasan yang berlebih sehingga proses persalinan menjadi lancar.

Salah satu cara mengatasi kecemasan adalah dengan yoga menurut Perry, et al. (2010). Pada saat ini di Indonesia terdapat senam yang diperuntukan bagi ibu hamil mulai dikenalkan dengan *yoga prenatal*, berlatih *yoga prenatal* pada masa ini merupakan salah satu solusi *self help* yang menunjang proses kehamilan dan kelahiran. Yoga adalah sejenis olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama dalam *trimester* III. Senam hamil yoga memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pemaafasan (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 dapat membantu dalam memastikan bayi yang sehat (Indiarti, 2009).

Membangun cara berpikir positif mengenai persalinan merupakan salahsatu treatment yang diberikan senam yoga dalam tahap deep relaksasi. Dengan begitu diharapkan perasaan-perasaan seperti rasa tegang atau cemas mengenai persalinan dapat hilang dan menumbuhkan rasa berani melalui proses alami yang harus dilewati oleh setiap wanita.

B. Landasan Teori

Kecemasan merupakan tanda datangnya bahaya, kecemasan merupakan pengantar yang berhubungan dengan proses *somatic* yang dimana dalam aktifitas dari situasi yang membahayakan, dalam arti bahwa bila bahaya datang maka dalam diri individu akan terjadi proses untuk mampu menyeimbangkan kondisi dari luar lingkungan. kecemasan merupakan rasa takut yang kronis pada tingkat sedang atau tanda penyebab khusus yang jelas, yang melibatkan system somatic atau sistem saraf otonom dan merupakan respon menghindar yang dipelajari, sehingga dengan adanya *anxiety* maka individu akan dalam kondisi terjaga dan siaga untuk menghadapi bahaya dalam hidupnya. Spielberger (1966)

Spielberger (1966), mengemukakan teori kecemasan yang berusaha untuk menjembatani beberapa teori kecemasan yang ada. Menurut Spielberger, kecemasan ini muncul akibat adanya rangsangan yang mengancam. Penghayatan dari kecemasan yang dirasakan oleh individu dipengaruhi oleh apa yang disebut '*state anxiety*'.

State anxiety merupakan kondisi emosional yang tidak kekal atau kondisi manusia yang beragam dalam intensitas dan berfluktuasi setiap waktu. Kondisi ini

bersifat subjektif, secara sadar merasa ketegangan dan ketakutan, dan terjadi pengaktifan sistem saraf otonom, tingkat *state anxiety* meningkat pada kondisi yang dirasakan mengancam, terlepas dari bahaya yang objektif. Intensitas “*state anxiety*” menjadi rendah dalam kondisi yang tidak menekankan, atau dalam kondisi dimana bahaya yang ada tidak dirasakan sebagai ancaman.

Spielberger (1972:41) mengemukakan bahwa keterbangkitan dari kecemasan sangat dipengaruhi oleh “stimulus eksternal” atau “internal” yang dirasakan mengancam atau membahayakan individu. Bagaimana cara reaksi *state anxiety* tergantung pada stimulus yang membangkitkannya dan dari pengalaman masa lalu individu pada kondisi yang serupa : situasi *stress* yang diatasi beberapa kali akan mengembangkan kemampuan individu untuk memberikan respon yang efektif akan cepat menurunkan perasaan terancam dan menurunkan tingkat *state anxiety*, tingginya *state anxiety* merupakan pengalaman yang tidak menyenangkan dan akan membuat proses kognitif dan proses motorik (*defence mechanism*) menurun.

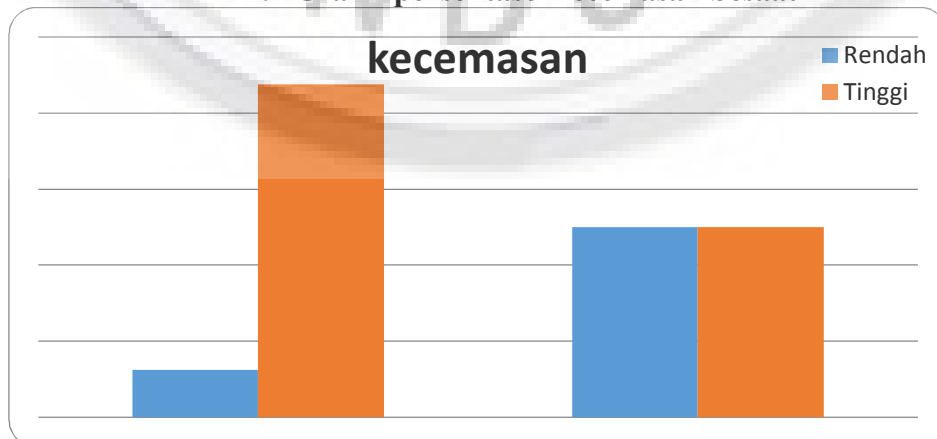
Yoga adalah bagian dari perawatan antenatal. yoga berguna untuk mengoptimalkan keseimbangan fisik, memelihara kesehatan kehamilan, menghilangkan keluhan yang terjadi karena perubahan-perubahan akibat proses kehamilan dan memeperimudah proses persalinan. Yoga *prenatal* secara relaksasi fisik merupakan proses mengembalikan tubuh dari ketegangan otot yang dirasakan. Area motorik berperan dalam setiap melakukan gerakan, dan dari relaksasi fisik ini mempengaruhi pusat keseimbangan tubuh, yaitu ganglia basalis sebagai kabel menghubungkan dengan jembatan otak yang menghubungkan pada hipotalamus yang menghasilkan *hipofise*, di mana *hipofise* merupakan penghasil kelenjar anak ginjal yang membuat adrenalin meningkat dan *nucleus raphe* sebagai pusat penghasil *dopamine* (hormone motivasi) meningkat akan membuat serotonin sebagai hormone tenang meningkat dan endorphin sebagai hormon gembira meningkat bekerjasama dengan anak ginjal membuat adrenalin meningkat, kemudian meningkat, sehingga lebih siap dalam menghadapi persalinan. (Biopsychology, JJPinel)

C. Hasil Penelitian

Hasil

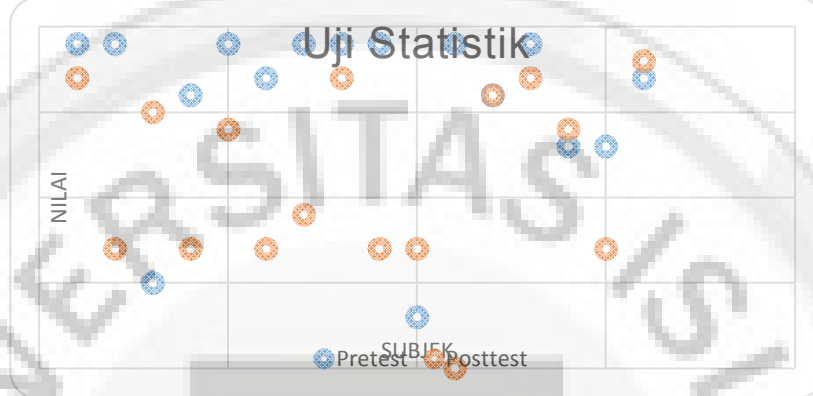
Berdasarkan perhitungan, telah didapatkan data mengenai kecemasan, yaitu sebagai berikut:

1. Grafik persentase Kecemasan Sesaat



Dari gambar di atas terlihat bahwa sebelum diberikan treatment, sebagian besar *primigravida* anggota baru kelas yoga *prenatal* sebanyak 14 orang atau 87.5% memiliki kecemasan sesaat yang tinggi dan sebanyak 2 orang atau 12.5% memiliki kecemasan sesaat yang rendah. Sedangkan setelah diberikan treatment, terdapat 8 orang atau 50% memiliki kecemasan sesaat yang rendah dan 8 orang atau 50% memiliki kecemasan sesaat yang tinggi. Dapat diartikan bahwa setelah diberikan treatment terjadi penurunan kecemasan pada subjek yang memiliki kecemasan sesaat tinggi.

2. Gabungan Hasil Kecemasan Sesaat *pretest* dan *posttest*



Dari gambar di atas terlihat gambaran data kecemasan sesaat *pretest* dan *posttest* per individu.

3. Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 pretest - posttest	4,563	7,248	1,812	,700	8,425	2,518	15	,024

Berdasarkan hasil perhitungan uji T-test hasil yang didapatkan adalah 0,024 artinya H0 ditolak karena nilai < 0,05. Jadi, H1 diterima artinya rata-rata kecemasan sesaat sebelum dan sesudah treatment adalah tidak sama atau terdapat perbedaan.

Pembahasan

Yoga *prenatal* secara fisik merupakan proses mengembalikan tubuh dari ketegangan otot yang dirasakan. Pengurangan ketegangan otot tubuh yang ditandai dengan pelepasan pada otot sekitar punggung, perut, kaki, dan disertai pengaturan napas yang teratur sehingga peredaran darah menjadi lancar akan membuat tubuh merasa nyaman dan relaks.

Secara psikis, area motorik berperan dalam setiap melakukan gerakan, dan dari relaksasi fisik ini mempengaruhi pusat keseimbangan tubuh, yaitu ganglia basalis sebagai kabel menghubungkan dengan jembatan otak yang menghubungkan pada hipotalamus yang menghasilkan hipofise, di mana hipofise merupakan penghasil kelenjar anak ginjal yang membuat adrenalin meningkat dan nucleus raphe sebagai pusat penghasil dopamine (hormone motivasi) meningkat akan membuat serotonin sebagai hormone tenang meningkat dan endorphin sebagai hormon gembira meningkat bekerjasama dengan anak ginjal membuat adrenalin meningkat. Yoga *prenatal* dapat

meningkatkan kekuatan konsentrasi, meningkatkan daya ingat. mengatasi gangguan mata. menghilangkan insomnia. meringankan pikiran dan permasalahan dan emosi yang terpendam, sehingga lebih siap dalam menghadapi persalinan.

Pengukuran pertama para ibu hamil primigravida sebagai member baru sebelum diberikan treatment memiliki tingkat kecemasan yang tinggi yakni 87,5%. Atau 14 subjek yang memiliki tingkat kecemasan tinggi.

Kemudian para ibu hamil primigravida ini mengikuti yoga *prenatal* 1 minggu satu kali sebanyak 6 kali, karena yoga *prenatal* ini salah satu kegiatan olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama dalam *trimester* III.

Setelah rutin selama 6 kali mengikuti yoga *prenatal*, terjadi penurunan tingkat kecemasan yang semula 87,5% menjadi 50% atau ada 6 subjek yang mengalami penurunan tingkat kecemasan. Meskipun terlihat terdapat penurunan tingkat kecemasan, akan tetapi masih sekitar 50% subjek tidak mengalami penurunan tingkat kecemasan, juga terdapat 1 subjek yang berubah semula rendah kemudian menjadi tinggi tingkat kecamasannya. Hal ini berarti terdapat beberapa hal diluar faktor dalam diri yang mempengaruhi ibu hamil dalam penghayatan selama mengikuti kegiatan yoga *prenatal*.

Berdasarkan hasil wawancara kepada peserta yoga *prenatal* diketahui bahwa instruktur yoga *prenatal* ketika memberikan materi tidak membedakan kepada member primigravida dengan member multigravida (kehamilan lebih dari satu kali). Instruktur seperti memaksakan bahwa member primigravida harus langsung mengerti dan bisa mempraktekan gerakan-gerakannya. Juga salah satu member yang semula rendah menjadi tinggi tingkat kecamasannya mengatakan bahwa ada suaminya tidak dapat menemani ketika melahirkan karena harus bekerja diluar kota sehingga faktor dukungan sosial juga mempengaruhi. Selain itu, peserta primigravida yang tidak menunjukkan penurunan tingkat kecemasan mengatakan bahwa mereka tidak pernah mengulang gerakan yoga *prenatal* ketika dirumah, sebaliknya para member yang menunjukkan penurunan tingkat kecemasan mengatakan selalu mengulangi gerakan yoga *prenatal* dirumah dengan dibantu oleh keluarga atau suami.

Apabila dilihat dari perhitungan uji paired samples t-test, didapatkan hasil bahwa rata-rata nilai *kecemasan sesaat primigravida* sebelum dan setelah mengikuti kegiatan yoga *prenatal* adalah tidak sama atau dapat dikatakan berbeda secara nyata. Hal ini dibuktikan dengan ditolaknya H₀ karena *kecamasaan sesaat primigravida* bernilai 0,024 atau < 0,05. Maka, dapat dikatakan bahwa primigravida anggota baru kelas yoga *prenatal* secara signifikan menunjukkan penurunan tingkat kecamasankarena telah mengikuti kelas yoga *prenatal*.

Dengan demikian, maka hipotesis dalam penelitian ini diterima, karena kelas yoga *prenatal* terbukti berpengaruh terhadap penurunan kecemasan sesaat ibu hamil primigravida di *galenia mom and baby center*.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan terjadi penurunan kecemasan sesaat pada primigravida (ibu hamil pertama kali). Sebelum diberikan treatment terdapat 14 orang ibu hamil atau 87,5% yang memiliki tingkat kecemasan sesaat yang tinggi, setelah diberikan treatment terjadi penurunan menjadi 8 orang ibu hamil atau 50%.

Jika dilihat dari hasil perhitungan uji T-test menunjukkan adanya perubahan yang signifikan, yoga *prenatal* terhadap penurunan tingkat kecemasan yakni sebesar 0,024 (<0,05).

DAFTAR PUSTAKA

Amy E. B, et al. 2009. *The effects of mindfulness-based yoga during pregnancy on maternal psychological and physical distress*. Journal of. Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing 38.3 Posted 2009.

Amy E. Beddoe 1 and Kathryn A. Lee. (2008). *Mind-body interventions during pregnancy*. Posted: 11 MAR 2008.

Badan koordinasi keluarga berencana nasional (BKKBN) Jawa barat. *Angka kematian ibu melahirkan di Jawa Barat tinggi*. ([Http://www.berita8.com/read/2011/03/26/4/40370/angka-kematian-ibu-melahirkan-di-jawa-barat-tinggi](http://www.berita8.com/read/2011/03/26/4/40370/angka-kematian-ibu-melahirkan-di-jawa-barat-tinggi)) diakses pada 25 Februari 2015.

Bobak, L.J. 2004. *Keperawatan Maternitas*. Jakarta : EGC

Depkes RI. 2009. *Angka kematian ibu melahirkan (AKI)*. ([Http://www.menegpp.go.id/aplikasidata.php.?Option=com_docman&task=doc_download&gid=209&itemid=111](http://www.menegpp.go.id/aplikasidata.php.?Option=com_docman&task=doc_download&gid=209&itemid=111)) diakses pada 26 Februari 2015.

Hamilton, PM. 1995. *Dasar-dasar Keperawatan Maternitas*, Edisi 6. Jakarta : EGC

Indiarti, MT. 2009. *Panduan lengkap kehamilan, persalinan dan perawatan bayi*. (10th ed). Yogyakarta: diglossia media.

Kissanti, Annisa. 2007. *Sembilan Bulan yang Penuh Keajaiban (Panduan Sehat dan Cerdas Bagi Ibu Hamil)*. Araska

Krisnadi, Sofie Rifayani. 2010. *sinopsis yoga untuk kehamilan: sehat, bahagia, dan penuh makna*.

Noor, Hasanuddin, 2009. *Psikometri Aplikasi Penyusunan Instrumen Pengukuran Perilaku*. Bandung: Fakultas Psikologi UNISBA.

Normalitas Pada SPSS (<http://www.statistikian.com/2013/03/normalitas-padasps.html>), diakses pada 13 November 2014

Rahayu, Makmuroh Sri. 2010. *Psikologi Eksperimen I*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung.

Sastrawinata, R. Sulaeman.1975. *Ilmu Kebidanan Fisiologi*. Bandung : Bagian Ilmu Kebidanan dan Kandungan Fakultas Kedokteran UNPAD.

Shaughnessy, John J. 2012. *Metode Penelitian dalam Psikologi*. Penerbit Salemba Humanika: Jakarta.

Spielberger, Charles D. 1966. *Anxiety and Behavior*. New York : Academic Press Inc.

Spielberger, Charles D. 1972. *Anxiety : Current Trend in Theory and Research* vol-1. Newyork : Academic Press Inc.

Sudjana. 1995. *Desain dan Analisis Eksperimen*. Bandung : Tarsito Uji Perbedaan Dua Sampel Berpasangan (<http://dasar.lab.gunadarma.ac.id/wpcontent/uploads/2010/01/Modul-Paired-Sample.pdf>), diakses pada 13 November 2014

