

PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP ANSIETAS IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA

by Yayuk Indrawati

Submission date: 21-Sep-2022 05:06PM (UTC+0300)

Submission ID: 1905368515

File name: Yayuk_Indrawati.doc (270K)

Word count: 5917

Character count: 39184

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Ansietas pada ibu hamil merupakan hal penting yang sering terlupakan. Memasuki masa kehamilan sama dengan mengalami perubahan fisik maupun psikologis. Dengan mengenali berbagai perubahan pada ibu hamil, maka ibu hamil bisa lebih mempersiapkan kehamilan sehingga mampu menjalani dengan nyaman dan menyenangkan. Pada trimester pertama ibu hamil mengalami kondisi psikis campur aduk antara cemas, bahagia dan ragu akan kehamilannya. Selain itu ibu hamil juga mengalami fluktuasi emosi yang dapat memicu munculnya pertengkaran atau rasa tidak nyaman. Hal tersebut dapat terjadi salah satunya akibat perubahan hormonal yang dapat mempengaruhi perubahan psikis ibu hamil, sehingga dapat memicu rasa cemas yang berlebihan. Kecemasan (anxiety) ibu hamil adalah responnya terhadap perubahan pada diri dan lingkungannya yang menimbulkan ketidaknyamanan atau kecurigaan akan bahaya atau frustrasi yang mengancam, membahayakan rasa aman, keseimbangan, atau kehidupan individu atau kelompok sosial. Kecemasan pada ibu hamil dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin. Setiap wanita hamil memiliki tingkat kecemasan yang bervariasi berdasarkan bagaimana dia mempersiapkan kehamilannya. Unsur fisik dan psikologis kehamilan saling berhubungan dan berdampak satu sama lain. Pada ibu hamil primigravida merasakan kecemasan yang cenderung lebih tinggi, rasa cemas pada ibu primigravida timbul akibat belum adanya pengalaman dan kekhawatiran akan proses kelahiran yang aman.

Dalam sebuah penelitian terhadap 650 wanita hamil berisiko rendah di Columbia, 25% melaporkan tingkat ketakutan persalinan yang tinggi, yang sangat terkait dengan kecemasan. Kehamilan seorang wanita adalah sebuah krisis. Pematangan yang menegangkan. Ibu hamil masih takut melahirkan. Di Swedia, 24% wanita hamil mengalami kecemasan pada 35 minggu. Di Hong Kong, 54% wanita hamil trimester pertama, kedua, dan ketiga melaporkan kecemasan, sementara di Pakistan, 70% mengalami kecemasan. Wanita hamil Minnesota memiliki 10% kecemasan. Wanita hamil Bangladesh 29% cemas. Di Indonesia, 33,93% ibu hamil primigravida pada trimester pertama melaporkan kecemasan (Hastanti et al., 2021). Wanita hamil normal menjelang persalinan memiliki 47,7% kecemasan berat, 16,9% kecemasan sedang, dan 35,4% kecemasan ringan, menurut penelitian lain. Jika unit layanan ibu hamil memberikan perawatan lengkap, termasuk perawatan psikologis, kekhawatiran di atas jarang terjadi.

Wanita hamil mengalami kecemasan dan ketakutan akan persalinan karena rasa takut. Ketakutan ibu bahwa dia tidak akan bisa melahirkan menyebabkan stres dan menghasilkan bahan kimia katekolamin yang mempengaruhi emosi. Bahkan stresor ini "menakutkan" organisme. Jika hal ini terus berlanjut, janin akan terbiasa dengan stres dan terlahir dengan masalah emosional. Ketika seorang wanita diliputi kekhawatiran, kecemasan, dan stres sebelum melahirkan, tubuhnya melepaskan zat kimia stres katekolamin dalam jumlah tinggi. Hal ini dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah dan berakibat buruk bagi janin seperti meningkatnya resiko kelahiran prematur, resiko infeksi pada janin, terhambatnya tumbuh kembang janin, Berat badan lahir rendah.

Atribut ibu seperti pendidikan, usia, status pekerjaan, kehamilan yang tidak diinginkan/tidak direncanakan, pengalaman kehamilan dan melahirkan yang lalu, status kesehatan ibu, hubungan ibu dengan suami, dan dukungan keluarga meningkatkan kecemasan pada ibu hamil. Dukungan keluarga adalah teknik pencegahan terbesar untuk membantu anggota keluarga dengan gangguan yang berhubungan dengan kecemasan. Yoga prenatal mengurangi kecemasan kehamilan. Yoga prenatal mengurangi penyakit mental.

Perawatan farmakologis dan non-farmakologis dapat meredakan kecemasan. Penanganan kecemasan nonfarmakologis meliputi relaksasi, pengalihan, hipnosis lima jari, dan aktivitas spiritual (Keliat, B. A., 2018). Relaksasi, pijat, aromaterapi, hipnosis, akupunktur, dan yoga merupakan terapi nonfarmakologis (Gadysa, 2019). Menurut (Perry B. L., Pescosolido B. A., 2020) dalam (Juwita et al., 2021) pengobatan alternatif yang diperlukan dalam kehamilan meliputi pijat, akupresur, sentuhan terapeutik dan sentuhan penyembuhan dan penyembuhan tubuh pikiran seperti visualisasi, meditasi/yoga, berdoa, kontemplasi, biofeedback.

Yoga merupakan pendekatan preventif yang meningkatkan kesehatan wanita (Yulinda et al., 2017). Yoga adalah sistem penyembuhan fisiologis dan psikologis (Kinasih, 2020). Yoga menyeimbangkan dan menyembuhkan tubuh, pikiran, emosi, dan jiwa. Stres menyebabkan peningkatan kadar kortisol selama kehamilan. Relaksasi mengurangi hormon yang menginduksi disregulasi tubuh dengan menghambat aktivitas saraf simpatis (Ross & Thomas, 2020). Sistem saraf parasimpatis memperlambat atau melemahkan organ dalam tubuh. Penurunan detak jantung, ritme pernapasan, tekanan darah, ketegangan otot, laju

metabolisme, dan produksi hormon stres (Citra Dewi, A. D., Nurbaiti, M., Surahmat, R., & Putinah, 2021)

Bersumber pada fenomena di atas maka periset sangat tertarik melaksanakan penyusunan literature review (LR) untuk menulis karya tulis ilmiah dengan judul “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Ansietas Ibu Hamil Primigravida”

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan permasalahan pada *literature review* ini ialah adakah Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Ansietas Ibu Hamil Primigravida ?

1.3 Tujuan Penelitian

Mengidentifikasi Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Ansietas Ibu Hamil Primigravida berdasarkan studi empiris lima tahun terakhir.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Ansietas

2.1.1 Definisi

Kecemasan adalah kekhawatiran atau ketakutan yang tidak dapat dibenarkan. Menurut Freud dalam Supratiknya, kecemasan adalah suatu keadaan tegang, seperti rasa lapar, tetapi dihasilkan oleh faktor eksternal.

Kecemasan menunjukkan ketidakpastian dan ketidakberdayaan. Kecemasan adalah emosi subjektif individu yang muncul sebagai perilaku disfungsional, digambarkan sebagai kesulitan dan kecemasan terhadap kejadian yang tidak pasti.

Kecemasan merupakan hasil alami dari perkembangan, perubahan, pengalaman baru, penemuan jati diri dan tujuan hidup (Aktas & Calik, 2015)

Kecemasan dipicu oleh perubahan atau pengalaman baru. Kecemasan adalah jenis peringatan diri akan bahaya, sinyal kepada ego bahwa ancaman akan memburuk jika tidak ditangani dengan tepat.

2.1.2 Faktor yang Mempengaruhi Ansietas

Variabel sosiodemografi dapat mempengaruhi kesedihan dan kecemasan selama kehamilan, kata Aktas, Songul, dan Kiyemet.

Beberapa penelitian menyoroti faktor-faktor ini:

1) Usia

Semakin tua seseorang, semakin matang emosinya. Pada usia 20-30, kehamilan dan persalinan aman. Di bawah 20 atau di atas 35 adalah usia kehamilan berisiko tinggi, menyebabkan kekhawatiran.

2) Pekerjaan

Ibu hamil yang bekerja takut kehilangan pekerjaan jika tidak dapat menyelesaikan pekerjaannya karena hamil. Namun, jika tugas tersebut tidak terlalu berat atau padat energi, persalinan ibu mungkin memiliki pengaruh yang baik.

3) Status pendidikan

Pendidikan mengubah cara pandang, perilaku, dan pengambilan keputusan. Pendidikan mempengaruhi bagaimana seseorang merespon rangsangan internal dan eksternal. Orang yang berpendidikan tinggi lebih bijaksana. Orang yang berpendidikan tinggi akan memanfaatkan rasio perubahan fisiologis dan psikologis selama kehamilan. UU RI no. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional membagi pendidikan menjadi tiga jenjang: dasar (SD/MI & SMP/MTs), menengah (SMA/SMK/MA/MAK), dan tinggi (ijazah, sarjana, magister, spesialis dan doktor).

4) Paritas

Paritas adalah jumlah kelahiran ibu, hidup dan mati. Wanita primipara memiliki lebih banyak kecemasan daripada multipara karena mereka pernah melahirkan sebelumnya.

5) Riwayat kehamilan lalu

Aborsi merupakan suatu peristiwa menyedihkan yang dapat menimbulkan kecemasan pada ibu hamil.

2.1.3 Gejala Klinis Ansietas

Hawari mencantumkan keluhan umum terkait kecemasan:

- 1) Cemas, khawatir, pemarah, sadar diri, cepat tersinggung.
- 2) Ketegangan, gelisah, mudah terkejut.
- 3) Kesendirian, keramaian, dan fobia orang.
- 4) Mimpi buruk yang membuat stres, gangguan tidur.
- 5) Terganggu dan lupa.
- 6) Ketidaknyamanan otot, telinga berdenging, jantung berdebar, sesak napas, gangguan pencernaan, masalah kencing, migrain, dll.

2.1.4 Jenis Ansietas

1) Ansietas realitas

Ketakutan dunia nyata atau kecemasan realitas.

2) Ansietas neurotik

Kecemasan/kecemasan neurotik adalah kekhawatiran bahwa intuisi dapat menyebabkan hukuman. Kecemasan neurotik adalah ketakutan akan hukuman karena memuaskan suatu kecenderungan. Kekhawatiran neurotik itu nyata karena orang tua dan pihak berwenang akan menghukum anak-anak yang impulsif.

3) Ansietas moral

Tekanan moral adalah rasa bersalah. Orang dengan ego super yang berkembang dengan baik merasa tidak enak jika melanggar aturan moral. Mereka disebut bisikan hati.

Menurut Spielberger mengidentifikasi dua bentuk kecemasan:

1) *State Anxiety*

State Anxiety adalah ketakutan, kegelisahan, ketidaknyamanan, dan aktivasi sistem saraf otonom yang dihasilkan oleh keadaan berisiko yang dirasakan (misalnya, bagaimana perasaan seseorang pada saat ancaman yang dirasakan).

2) *Trait Anxiety*

Kecemasan sifat adalah kecenderungan untuk mengalami ketegangan, kekhawatiran, dan ketidaknyamanan.

2.1.5 Tingkatan Ansietas (Kecemasan)

Donsu mengidentifikasi empat tingkat kecemasan:

1) *Mild Anxiety*

Kecemasan ringan dapat menginspirasi orang untuk belajar, memecahkan kesulitan, dan menciptakan.

2) *Moderate Anxiety*

Perhatian selektif dapat diarahkan oleh orang lain.

3) *Severe Anxiety*

Kecemasan yang parah menyebabkan penglihatan terbatas, konsentrasi terkonsentrasi, dan ketidakmampuan untuk memikirkan hal-hal lain.

4) Panik

Hilangnya kontrol diri dan kurangnya perhatian menyebabkan panik.

Bahkan dengan perintah, kelambanan menghasilkan kepanikan

(Donsu, 2017)

2.1.6 Dampak Kecemasan pada Ibu Hamil

1) Bagi ibu

Efek pada ibu terkait dengan waktu kehamilan yang lebih pendek, sulit tidur, mual dan muntah yang meningkat, kelahiran sesar, dan anestesi epidural

2) Bagi bayi

Kecemasan ibu yang tinggi terkait dengan masalah mental, emosional, hiperaktif, dan kognitif anak-anak. Akibat medis yang mungkin dihadapi pada masa bayi dan dewasa menurut Teyhan A, dkk dalam Shahhosseini, dkk seperti sesak napas, ruam, asma dan penyakit koroner di masa dewasa.

2.1.7 Alat Ukur Ansietas (Kecemasan)

STAI (State Trait Anxiety Inventory) dirancang oleh Charles D. Spielberger untuk mengukur kecemasan. STAI terdiri dari 40 item dan dua instrumen pengukuran yang masing-masing memiliki 20 item. Kedua ukuran STAI memiliki validitas konvergen dan diskriminan yang dapat diterima. Skala sifat STAI memiliki reliabilitas tes-tes ulang yang bagus (Dadang Hawari, 2018)

Skala reaksi A-State:

1 : tidak merasakan

2 : sedikit merasakan

3: cukup merasakan

4 : sangat merasakan

Skala responden *A-Trait*:

1 : tidak pernah

2 : kadang-kadang

3 : sering

4 : hampir selalu

Derajat kecemasan:

1) Skor < 40 = Ringan/rendah

2) Skor 40-60 = Sedang

3) Skor > 60 = Tinggi

2.1.8 Cara Mengatasi Ansietas

1) *Supported self-help*

Bantuan mandiri yang didukung memerlukan konsultasi yang sering dengan praktisi kesehatan (Shane S. Bush, 2018). Bantuan mandiri yang didukung meliputi:

a) Senam hamil

Senam hamil mempersiapkan dan melatih otot untuk melahirkan.

Latihan prenatal meningkatkan sirkulasi darah, rasa lapar, dan tidur.

b) Prenatal yoga

Yoga prenatal adalah versi yoga tradisional yang lebih lembut dan lebih lambat yang cocok untuk wanita hamil (Sindhu, 2018).

2) CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*)

Penelitian menunjukkan CBT berguna untuk mengobati masalah kecemasan. Kekuatan CBT membantu individu mengurangi kecemasan dengan meningkatkan keterampilan. Ini mengurangi kecemasan (Shane S. Bush, 2018)

3) Pengobatan

Secara kimiawi meredakan kecemasan. Obat dapat meredakan kecemasan. Keterampilan perawatan diri dan CBT dapat mengobati kecemasan hamil dan pasca persalinan.

2.2 Konsep Prenatal Yoga

2.2.1 Definisi Prenatal Yoga

Yoga menggabungkan olahraga, pernapasan, dan meditasi. Yoga menggambarkan bagaimana kesehatan fisik, mental, dan spiritual saling terkait. Yoga adalah latihan fisik spiritual dan intuitif yang meningkatkan kesadaran dan memurnikan indera. Yoga prenatal adalah versi yoga tradisional yang lebih lembut dan lebih lambat yang cocok untuk wanita hamil (Sindhu, 2018).

2.2.2 Manfaat Yoga untuk Ibu Hamil

Perubahan fisik selama kehamilan berdampak pada kesejahteraan fisik dan mental wanita. Yoga dapat membantu mengurangi rasa sakit

terkait kehamilan. Sindhu mencantumkan berbagai keunggulan yoga prenatal (Sindhu, 2018).

- 1) Memperkuat tubuh selama kehamilan
- 2) Meningkatkan oksigen janin dan aliran darah
- 3) Punggung, pinggang, linu panggul, sembelit, saluran kemih lemah, nyeri sendi dan bengkak
- 4) Memperkuat dan memanjangkan otot-otot perineum untuk memudahkan persalinan.
- 5) Mengurangi kecemasan, mempersiapkan ibu untuk melahirkan
- 6) Menyederhanakan tenaga kerja
- 7) Membangun komunikasi ibu-anak di dalam rahim
- 8) Percepat pemulihan fisik dan taklukkan PPD.

Yoga mengurangi stres, kecemasan, nyeri kehamilan, ketidaknyamanan, dan nyeri persalinan, menurut Beddoe AE, dkk di Tiffany Field, dkk. Kyle Davis dkk menyarankan yoga prenatal untuk ibu hamil dengan kecemasan dan keputusasaan. Menurut Davis et al., (2017) peserta melaporkan kesenangan luar biasa dan tidak ada efek berbahaya.

2.2.3 Prosedur Prenatal Yoga

Semua ibu dengan ¹kehamilan sehat, tanpa kontraindikasi (seperti preeklamsia, plasenta previa totalis, inkompetensi serviks, hipertensi, riwayat aborsi karena rahim lemah, dan penyakit jantung), dapat melakukan yoga prenatal dan senam hamil. 1-2 kali seminggu, berlatih yoga selama 60-90 menit dengan instruktur, hari lain berlatih solo.

Yoga prenatal dapat dilakukan pada trimester pertama, sedangkan olahraga hamil hanya disarankan setelah 24 minggu. Trimester pertama paling berbahaya karena embrio tidak stabil dan risiko keguguran tinggi. Postur restoratif, relaksasi, dan pernapasan yoga disarankan selama trimester ini.

Trimester kedua adalah "normal" karena tingkat mother-to-energy be normal. Yoga ¹ meningkatkan kekuatan otot punggung untuk menopang janin dan melindungi pinggang. Yoga dapat meningkatkan stamina dan mencegah edema pergelangan kaki.

Pada trimester ketiga, rahim mencapai berat maksimum, membutuhkan postur yang lebih kencang. Yoga disarankan untuk memberi ruang bagi ibu dan janin untuk bernapas dengan mudah, mengembangkan otot-otot dasar panggul, dan melakukan pose restoratif dan menenangkan (Sindhu, 2018).

¹ 2.2.4 Prinsip Prenatal Yoga

Prinsip prenatal yoga yaitu :

¹ 1) Napas dengan penuh kesadaran

Napas yang dalam dan stabil menenangkan. Pernapasan yang tepat membantu ibu mengelola pikiran dan tubuh mereka (Michelle Haring, 2017).

¹ 2) Gerakan yang lembut dan perlahan

Latihan yang lembut dan mengalir membantu memperkuat fisik ibu. Yoga prenatal menargetkan panggul, pinggul, paha, dan punggung.

3) Relaksasi dan meditasi

Relaksasi dan meditasi menenangkan tubuh dan jiwa ibu.

4) Ibu dan bayi

Yoga prenatal meningkatkan hubungan ibu-bayi. Bayi akan merasakan kebahagiaan dan ketenangan ibu.

2.3 Kehamilan Primigravida

2.3.1 Definisi

Gravida berarti hamil dalam kebidanan. Kehamilan diawali dengan pembuahan dan diakhiri dengan persalinan (Prawirohardjo, 2017). Primigravida artinya hamil pertama kali. Kehamilan terjadi ketika sel telur (ovum) dan sperma bergabung (spermatozoa). 280 hari atau 40 minggu diperlukan dari ovulasi hingga kelahiran. Primigravida muda adalah kehamilan pertama di bawah usia 20 tahun.

Stres kehamilan pertama mungkin diharapkan, mengejutkan, atau tidak direncanakan, menghasilkan kesulitan kelahiran. Faktor fisik, mental, emosional, psikologis, sosial, dan ekonomi mempengaruhi kemampuan seorang wanita untuk hamil dan melahirkan. Secara umum, seorang wanita siap secara fisik setelah dia menyelesaikan perkembangan tubuhnya (ketika dia berhenti tumbuh), yaitu sekitar 20 tahun (BKKBN, 2017). Primigravida artinya hamil pertama kali. Mual dan muntah yang sering, linea gresia pada dinding perut, payudara sedikit tegak, vulva tertutup, perineum tidak rusak, tidak ada luka, dan vagina kecil merupakan indikator ibu primigravida (Manuaba, 2017).

Wanita dewasa normal mengalami kehamilan. Diet dan nutrisi sebelum dan selama kehamilan sangat mempengaruhi kesehatan bayi. Dalam kehamilan, orang baru diproduksi, maka diet sangat penting. Melalui makan, ibu hamil menyalurkan kebutuhan nutrisi janin untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Untuk mencegah kematian terkait kehamilan, kebutuhan nutrisi ibu hamil harus terpenuhi. 20-45% wanita negara berkembang meninggal selama kehamilan, menurut penelitian. Usia 20-30 tahun adalah usia ideal bagi wanita untuk hamil dan melahirkan. Kesehatan fisik dan mental berada pada puncaknya. Jika perkawinan dan kehamilan dilakukan terlalu muda (kurang dari 20 tahun), hal ini dapat melemahkan kesehatan perempuan karena masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak dan dewasa. Secara fisik, intelektual, dan psikososial, mereka belum dewasa. Lingkungan mempengaruhi kali ini dengan cepat. Kehamilan pada usia ini berbahaya karena perkembangan fisik dan psikologis yang belum matang, pendidikan yang tidak memadai, kurangnya sosialisasi, konflik keluarga, kekhawatiran, dan kerugian finansial, terutama untuk pelarian.

2.3.2 Proses Kehamilan

Proses kehamilan melibatkan:

1) Ovulasi;

Hormon kompleks mengontrol pelepasan sel telur. Ovum yang dibebaskan memasuki tuba fallopi. Jika ovum tidak bertemu sperma, ia akan mati.

2) Spermatozoa

- a. Pembentukan spermatozoa.
- b. Spermatozoa adalah sel tubulus.
- c. Hormon mengatur pertumbuhan spermatozoa. Spermatogonia penghasil mitosis muncul dari panca indera, hivothalamus, hyphophysis, dan sel interstisial Leydig.
- d. Tiga mililiter sperma yang dikeluarkan selama aktivitas seksual mengandung 40-60 juta spermatozoa.
- e. Spermatozoa dapat bertahan hidup 3 hari di alat kelamin wanita.
Jika ovulasi terjadi kemudian, konsepsi akan terjadi.

3) Konsepsi

Inti sel telur dan sperma bergabung untuk membuat zigot selama pembuahan.

4) Nidasi

Dalam berapa jam pembuahan dimulai? Setelah zigot ini membelah, pembelahan kedua berjalan dengan mudah. Produk konsepsi bermigrasi ke uterus bersamaan dengan pembelahan, suatu proses yang disebut stadia morula. Blastula berada di dalam morula. Decidua memiliki blastula yang siap untuk diidentifikasi. Tanda Hartman dihasilkan dari implantasi blastula di edrometrium.

2.3.3 Perubahan pada Kehamilan

1. Perubahan fisiologis

Ada perubahan fisiologis yang terlihat dan tidak terlihat (Wiknjosastro H, 2018).

5
a) Perubahan yang dapat dilihat meliputi :

1) Perubahan pada kulit.

Hiperpigmentasi adalah pigmentasi yang berlebihan. 5 Wajah, pipi, dan hidung yang hiperpigmentasi menyerupai topeng (masker kehamilan atau cloasma gravidarium). Areola dan puting akan menjadi hitam. 5 Areola yang tidak berwarna biasanya berwarna hitam. Areola sekunder. Puting menjadi lebih gelap dan lebih besar.

5
2) Perubahan kelenjar.

Kelenjar gondok yang membesar memberi ibu leher pria. Tidak semua ibu hamil mengalami perubahan tersebut.

3) Perubahan payudara.

Saat persalinan semakin dekat, payudara bersiap untuk membuat makanan popok bayi. Perubahan pada payudara :

- a. Payudara tegang dan nyeri.
- b. Pembuluh darah payudara terlihat dan bengkak.
- c. Areola mammae, puting susu, dan hiperpigmentasi areola sekunder.
- d. Pembesaran areolar mammae kelenjar Montgomery. Kelenjar Montgomery mengeluarkan cairan yang membuat puting lebih gelap dan lemah, mencegah pertumbuhan bakteri.
- e. Payudara yang dipijat mengeluarkan cairan.

Keputihan yang jelas dimulai pada 16 minggu. Pada 16 hingga 32 minggu, cairannya berwarna putih susu. Dari 32 minggu hingga

kelahiran, cairannya kental, kuning, dan berlemak. Ini adalah kolostrum.

4) Perubahan perut.

Sebelum empat bulan, pertumbuhan perut tidak terlihat. Perut membengkak setelah lima bulan kehamilan. Pada akhir kehamilan, perut menegang dan menonjol. Linea alba dan linea nigra mengalami hiperpigmentasi.

5) Perubahan alat kelamin luar.

Kemacetan darah menyebabkan alat kelamin berwarna hitam kebiruan. Kemacetan berkembang karena pembuluh darah yang membengkak mengirim banyak darah ke rahim untuk memelihara dan memberi makan bayi. Tanda Chadwick adalah kemacetan vagina hitam kebiruan.

6) Perubahan pada tungkai.

Satu kaki bengkak pada akhir kehamilan. Uterus yang lebih besar menekan vena femoralis kanan atau kiri, menyebabkan edema.

7) Postur ibu berubah karena perut yang membesar.

2. Perubahan psikologis kehamilan (Prawirohardjo, 2017)

a. Trimester 1

Tingkat progesteron dan estrogen meningkat setelah pembuahan, menyebabkan mual di pagi hari, lesu, kelelahan, dan payudara lebih besar. Banyak ibu merasa kecewa, ditolak, cemas, dan tidak bahagia tentang kehamilan satu sama lain.

b. Trimesrter 2

Ibu merasa sehat, tubuhnya beradaptasi dengan kadar hormon yang lebih tinggi, dan rasa sakit saat hamil telah berkurang. Dia telah menerima kehamilannya dan dapat memanfaatkan energi dan pikirannya lebih produktif. Pada trimester ini, ibu mulai merasakan gerakan dan keberadaan bayinya sebagai seseorang di luar dirinya.

c. Trimester 3

Pada trimester ketiga, ibu hamil merasa aneh dan tidak enak dipandang. Pada trimester ketiga, ibu merasa sedih karena akan dipisahkan dari bayinya dan kehilangan perhatian khusus yang diterimanya selama kehamilan. Mereka mungkin juga merasa cemas tentang kehidupan bayi dan dirinya sendiri, seperti apakah bayinya akan lahir abnormal. Ibu membutuhkan informasi dan dukungan dari suami, keluarga, dan bidan mengenai persalinan dan persalinan (nyeri persalinan).

METODE**3.1 Strategi Pencarian Literature****3.1.1 Framework yang digunakan**

Teknik yang digunakan sebagai pedoman untuk memilih artikel menggunakan kerangka PICOS.

- 1) *Population/problem*, banyaknya ibu hamil yang mengalami kecemasan.
- 2) *Intervention*, melakukakn prenatal yoga.
- 3) *Comparation*, tidak ada faktor pembanding.
- 4) *Outcome*, terdapat hubungan prenatal yoga dengan ansietas pada ibu hamil.
- 5) *Study design, quasy eskperiment*

3.1.2 Pencarian literature

1. Database

Sumber data literature review berasal dari database *Pubmed, Researchgate, Scient Direct* dan Google scholar.

2. Jumlah artikel

Jumlah artikel yang cocok berjumlah 1.298. Jurnal penelitian disaring kembali dalam lima tahun sebelumnya, 2017-2022, hingga teridentifikasi 1.117 artikel, jurnal duplikat dan jurnal yang tidak memenuhi kriteria inklusi dibuang, dan 10 jurnal diperiksa.

3. Kata kunci

Pencarian artikel menggunakan kata kunci “ Prenatal Yoga”, “Kecemasan”, “Ansietas” “Ibu Hamil”, “Primigravida” dan kata kunci dengan bahasa Inggris yaitu “*Prenatal Yoga*”, “*Anxiety*”, “*Pregnant*”.

32 Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Tabel 3.2 Kriteria inklusi dan eksklusi dengan format PICOST

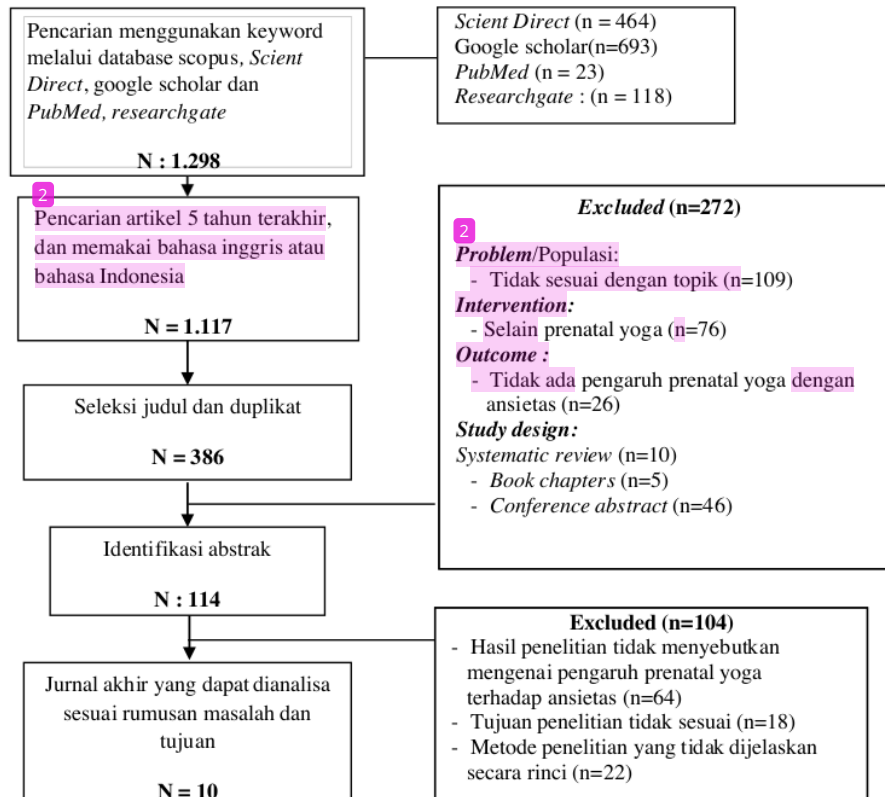
Kriteria	Inklusi	Eksklusi
<i>Population/ Problem</i>	Jurnal nasional dan internasional yang mempunyai populasi ibu hamil	Jurnal nasional dan internasional yang tidak memenuhi kriteria inklusi yaitu ibu menyusui
<i>Intervention</i>	Prenatal yoga	Selain prenatal yoga seperti senam hamil
<i>Comparison</i>	Tidak terdapat faktor pembandingan	Tidak terdapat faktor pembandingan
<i>Outcome</i>	Adanya pengaruh prenatal yoga terhadap ansietas ibu hamil	Tidak terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap ansietas ibu hamil
<i>Study design</i>	<i>Cross Sectional, eksperimental, longitudinal, Mix methods study, systematic/Literature Review</i>	<i>Book Chapter, Conference Abstract</i>
Tahun terbit	Artikel atau jurnal yang terbit setelah tahun 2017	Artikel atau jurnal yang terbit sebelum tahun 2017
Bahasa	Berbahasa Inggris dan Indonesia	Selain bahasa Inggris dan Indonesia.

3.3 Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas

3.3.1 Hasil pencarian dan seleksi studi

Peneliti menemukan 1.298 artikel yang cocok dengan kata kunci "Prenatal Yoga", "Anxiety", "Pregnant Mothers", "Primigravida" dan kata kunci dalam bahasa Inggris, "Prenatal Yoga", "Anxiety", "Hamil" disaring, dan 1.117 memenuhi kriteria inklusi:

publikasi terbaru dalam bahasa Indonesia dan Inggris. Abstrak kemudian diurutkan kembali berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan oleh peneliti, seperti makalah dengan judul penelitian yang sama atau tujuan penelitian yang hampir sama dengan subjek penelitian. Artikel yang tidak sesuai akan dihapus.



Gambar 3.3 Diagram alur review jurnal

3.2.1 Daftar artikel hasil pencarian

Tinjauan literatur mengkategorikan data yang diekstraksi serupa dan hasil yang diukur untuk mengidentifikasi tujuan studi. Penulis, publikasi, judul, pendekatan penelitian (desain, sampel, variabel, instrumen, dan analisis), hasil penelitian, dan database dirangkum.

Tabel 3.3 Daftar artikel hasil pencarian

No	Author	Tahun	Volume	Judul	Metode (Desain, Sampel, Variabel, Instrumen, Analisis)	Hasil penelitian	Database
1	Iceu Mulyati	2018	ISSN 2654- 5411 Vol 1, No.11 Oktober 2018	Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Keceemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Primigravida Trimester III	Desain: <i>Quasi Eksperiment</i> Sampel: <i>purposive sampling</i> Variabel: Prenatal yoga, kecemasan Instrumen: Kuesioner Analisis: <i>wilcoxon</i>	Penelitian ini menunjukkan bahwa ibu hamil trimester ketiga mendapat manfaat dari yoga prenatal.	<i>Google Scholar</i> https://ejurnal.stikesueb.ac.id/index.php/jke/article/view/363
2	Ritsma Zunira Aryani	2018	ISSN 2502- 7093 Vol 3 No 2 (2018)	Pengaruh Pelaksanaan Prenatal Gentle Yoga Terhadap Keceemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III	Desain: <i>quasy experiment with one group pretest-posttest</i> Sampel: <i>total sampling</i> Variabel: prenatal yoga, kecemasan Instrumen: <i>Anxiety Scale for Pregnant (ASP)</i> Analisis: <i>paired t-test</i>	Menurut penelitian, yoga lembut hamil mengurangi kecemasan sebesar 0,000 < 0,05.	<i>Google Scholar</i> https://jurnal.bidankestrad.com/index.php/jkk/article/view/85
3	Eline Charla S. Bingan	2019	E-ISSN 2548- 5695 Vol 10, No 3	Pengaruh Prenatal Gentle Yoga dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III	Desain: <i>quasi- experimental study with a pre-test, post- test and a control group design</i>	Temuan menunjukkan bahwa Prenatal Gentle Yoga mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga dengan p-value 0,000 (= 0,05).	<i>Google Scholar</i> http://www.ejurnal.poltekk-es-

4	Sri Hadi Sulistiyaningstih	2020	(2019)	Pengaruh Prenatal Gentlyoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III	<p>Sampel: <i>Purposive Sampling</i> Variabel: <i>Prenatal yoga, kecemasan</i> Instrumen: <i>kuesioner</i> Analisis: <i>T-Test</i></p> <p>Desain:<i>quasy eksperiment One Group Pretest-Posttest Design</i> Sampel: <i>total sampling</i> Variabel: <i>Prenatal yoga dan kecemasan</i> Instrumen: <i>Hamilton Rating Scale for Anxiety(HRS-A)</i> Analisis: <i>Wilcoxon</i></p> <p>Desain: <i>quasy eksperiment One Group Pretest-Posttest Design</i> Sample : <i>total sampling</i> Variabel : <i>prenatal yoga, kecemasan</i> Instrumen: <i>kuesioner kecemasan HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)</i> Analisis: <i>t-test</i></p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa Pvalue 0,000 < 0,05 yang berarti bahwa ada pengaruh prenatal gentle yoga terhadap tingkat penurunan kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi proses persalinan</p>	<p><i>Google Scholar</i> https://ejournal.stikesetub.ac.id/index.php/jkeb/article/view/363</p>
5	Riza Amalia	2020		Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida Trimester III	<p>Sampel: <i>Purposive Sampling</i> Variabel: <i>Prenatal yoga, kecemasan</i> Instrumen: <i>kuesioner</i> Analisis: <i>T-Test</i></p> <p>Desain: <i>quasy eksperiment One Group Pretest-Posttest Design</i> Sample : <i>total sampling</i> Variabel : <i>prenatal yoga, kecemasan</i> Instrumen: <i>kuesioner kecemasan HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)</i> Analisis: <i>t-test</i></p>	<p>Tingkat kecemasan pada primigravida trimester ketiga lebih rendah setelah yoga prenatal (p 0,05). Yoga prenatal mengurangi kecemasan primigravida trimester ketiga.</p>	<p><i>Google Scholar</i> https://ejournal-poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/JSK/article/view/5788</p>

6	Ronalen Br. Situmorang	2020	2020; 9 (3) 178-183	Hubungan Senam Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III	<p>6 Desain: <i>Quasy Eksperimenpre pre post test with one group design</i> Sampel: <i>purposive sampling</i> Variabel: <i>Prenatal yoga, tingkat kecemasan</i> Instrumen: <i>HARS(Hamilton Anxiety Rating Scale)</i> Analisis: <i>T-Test Dependen</i></p>	<p>6 Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam prenatal yoga menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna antara senam prenatal yoga dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III(Pv=0,000)</p>	<p><i>Researchgate</i> https://www.researchgate.net/publication/344532030_Hubungan_Senam_Prenatal_Yoga_dengan_Tingkat_Kecemasan_Ibu_Hamil_Primigravida_Trimester_III</p>
7	Pont Anna Veronica	2020	Oktober 2020	<p>10 <i>The effect of prenatal yoga on the anxiety level of pregnant women</i></p>	<p>Desain : <i>quasy eksperiment pretest-posttest control group design.</i> Sampel: <i>purposive sampling</i> Variabel: <i>Prenatal Yoga, anxiety</i> Instrumen: <i>HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)</i> Analisis : <i>Wilcoxon</i></p>	<p>Hasil Sebelum yoga, 58,3% wanita hamil melaporkan kecemasan berat, 2,1% kecemasan ringan, dan 37,5% kecemasan sedang. Setelah yoga kehamilan, sebagian besar ibu mengalami kecemasan ringan (54,1%), tidak ada (16,7%), dan kecemasan sedang dan berat (14,6%). Kesimpulan Yoga prenatal mengurangi kecemasan ibu hamil, menurut sebuah penelitian.</p>	<p><i>Science Direct</i> https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1130862120304186#:~:text=After%20pregnancy%20yoga%20mothers,Wilcoxon%20showed</p>

8	Kiki Reski Rahmadani Bakri	2021	Volume 35, , 2021, Pages S310- S313	<i>The effectiveness of gentle prenatal yoga on the recovery of depression level in pregnant women aged</i>	Desain: <i>quasi- experiment with a non-equivalent control group design</i> Sampel: <i>purposive sampling</i> Variabel: prenatal yoga, depression Instrumen: Beck <i>Depression Inventory (BDI) questionnaire</i> Analisis Wilcoxon	Pemberian perawatan yoga lembut prenatal secara efektif mengurangi tingkat kecemasan dan depresi pada wanita hamil berusia <20 dan >35 tahun. Hal ini ditunjukkan oleh hasil BDI-II (Beck Depresi Inventory-II) skor sebelum diberikan pengobatan (pre-test), empat minggu setelah diberikan perlakuan (mid-test), dan delapan minggu setelah diberikan perlakuan (post-test). Itu Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil mengalami penurunan kadar kecemasan dan depresi	<i>%20signifikan%20statistisi</i> CS. <i>Science Direct</i> <i>https://www.s ciencedirect. com/science/ article/pii/S0 21391112100 234X</i>
9	Andi Sulastri	2021	Volume 35, Suppleme nt 2, 2021, Pages S245- S247	<i>The effectiveness of gentle prenatal yoga on the recovery of anxiety level in primigravid and multigravid pregnant women</i>	Desain: <i>quasi- experiment with a non-equivalent control group design</i> Sampel: <i>Purposive sampling</i> Variabel: prenatal <i>gentle yoga, anxiety</i> Instrumen: <i>Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)</i> Analisis: <i>Mann Whitney</i> Desain: <i>Pre</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor HARS pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa intervensi kelompok mengalami penurunan tingkat kecemasan yang signifikan. Dari hasil uji Mann Whitney, kelompok intervensi $p = 0,001 < (0,05)$ menunjukkan adanya perubahan yang signifikan.	<i>Pubmed</i> <i>https://pubme d.ncbi.nlm.ni h.gov/349298 22/</i>
10	Dyan Putri	2021	Vol. 1	Pengaruh Prenatal	Desain: <i>Pre</i>	Tes Wilcoxon menunjukkan perubahan	<i>Google</i>

	Wulansari		No. 2 (2021)	<p>11 Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester II Dan III</p>	<p><i>experiment design with one group pretest-posttes</i> Sampel: <i>Purposive sampling</i> Variabel: <i>prenatal ganile yoga, anxiety</i> Instrumen: <i>Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)</i> Analisis: <i>Wilcoxon</i></p>	<p>tingkat kecemasan sebelum dan sesudah yoga prenatal. Pada trimester kedua dan ketiga, wanita primigravida memiliki kecemasan yang lebih sedikit.</p>	<p>Scholar http://jurnal.bikotataskin.alaya.or.id/index.php/jomi/article/view/30</p>
--	-----------	--	-----------------	---	--	---	---

BAB 4

HASIL DAN ANALISIS PENELITIAN

4.1 Hasil Literature Review

Bagian ini menyajikan temuan penelitian dan analisis literatur untuk tugas akhir. Ringkasan tabel setiap artikel diikuti oleh paragraf yang menjelaskan signifikansi dan trennya.

Tabel 4.1 Karakteristik Review

No	Kategori	Frekuensi	Prosentase
A. Tahun Publikasi			
1.	2018	2	20%
2.	2019	1	10%
3.	2020	4	40%
4.	2021	2	30%
Jumlah		10	100%
B. Desain Penelitian			
1.	<i>Quasy Eksperimental</i>	9	90%
2.	<i>Pre Eksperiment design</i>	1	10%
Jumlah		10	100%
C. Sampling			
1.	<i>Purposive sampling</i>	7	70%
2.	<i>Total sampling</i>	3	30%
Jumlah		10	100%
D. Instrumen Penelitian			
1.	Observasi	8	80%
2.	Kuesioner	2	20%
Jumlah		10	100%
E. Analisis Statistik			
1.	<i>Dependent T-test</i>	1	10%
2.	<i>Mann Whitney</i>	1	10%
3.	<i>T-Test</i>	3	30%
4.	<i>Wilcoxon</i>	5	50%
Jumlah		10	100%

Hasil *study literature review* menunjukkan 40% dari seluruh literatur (4 literatur) diterbitkan pada tahun 2020. Literatur yang ditinjau umumnya menggunakan pendekatan kuasi-eksperimental (90%). Pengambilan sampel

sebagian besar dalam literatur, yang diperiksa oleh 7 literatur (70%) menggunakan purposive sampling. Sebagian besar literatur dianalisis menggunakan instrumen observasi (80%), sedangkan beberapa literatur dianalisis menggunakan Wilcoxon (50%).

2 4.2 Analisis Literature Review

Pada analisis *literature review* ini akan membahas tentang analisis penelitian yang berisikan hasil dari analisis 10 artikel yang digunakan dalam penelitian ini. Adapun analisis artikel dalam penelitian ini akan disajikan pada tabel 4.2 berikut

Tabel 4.2 Analisis literature review

No.	Komponen Literature Riview	Sumber
1.	Prenatal Yoga Dari hasil analisis 10 artikel yang direview menunjukkan bahwa seluruh peneliti melakukan prenatal yoga pada responden secara efektif.	(Mulyati & Zafariyana, 2018), (Aryani R.Z, 2018), (Bingan, 2019), (Sulistiyarningsih & Rofika, 2020), (Amalia et al., 2020), (Situmorang et al., 2020), (Pont AnnaVeronica, 2020), (Sulastri et al., 2021), (Wulansari, 2021)
2.	Penurunan Tingkat Ansietas Hasil analisis dari 10 artikel yang direview menunjukkan bahwa penelitian dilakukan pada responden yang mengalami ansietas.	(Mulyati & Zafariyana, 2018), (Aryani R.Z, 2018), (Bingan, 2019), (Sulistiyarningsih & Rofika, 2020), (Amalia et al., 2020), (Situmorang et al., 2020), (Pont AnnaVeronica, 2020), (Sulastri et al., 2021), (Wulansari, 2021)(Reski et al., 2021)
3.	Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Tingkat Ansietas Ibu Hamil Pengaruh prenatal yoga menunjukkan penurunan ansietas (kecemasan) yang sangat signifikan. Skor HRS-A sebelum dan sesudah yoga prenatal menunjukkan penurunan kecemasan. Kecemasan sedang hingga ringan dan masalah non-kecemasan menurun sebesar 40,6% pada wanita hamil. Yoga prenatal selama 4 minggu mengurangi	(Mulyati & Zafariyana, 2018), (Aryani R.Z, 2018), (Bingan, 2019), (Sulistiyarningsih & Rofika, 2020), (Amalia et al., 2020), (Situmorang et al., 2020), (Pont AnnaVeronica, 2020), (Sulastri et al., 2021), (Wulansari, 2021)

No.	Komponen Literature Riview	Sumber
	<p>kecemasan. 4 parameter penurunan menunjukkan hal ini. Yoga dalam kehamilan menekankan pada kenyamanan dan keamanan sehingga dapat meningkatkan energi, vitalitas, dan daya tahan tubuh, melepaskan stres dan kecemasan, meningkatkan kualitas tidur, meredakan ketegangan otot, serta mengurangi ketidaknyamanan punggung dan panggul. , pembengkakan bagian tubuh, penyembuhan dan pemulihan setelah melahirkan, menstabilkan emosi ibu hamil, mengembangkan tekad dan keberanian, kepercayaan diri dan konsentrasi, dan afirmasi positif dan kekuatan mental saat melahirkan. Menenangkan dan menenangkan pikiran selama relaksasi dan meditasi, memberi ibu dan bayi waktu untuk terhubung dan mengajarkan kesabaran, intuisi, dan kebijaksanaan. Dengan pelaksanaan prenatal yoga pada ibu hamil minimal dalam 1 minggu 2 kali dapat memberikan energi positif untuk menyatukan setiap gerakan-gerakannya, sehingga tubuh lebih terasa nyaman dan rilex.</p>	

(Mulyati & Zafariyana, 2018) Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan pada primigravida trimester III sebelum dilakukan prenatal yoga lebih tinggi dibandingkan setelah dilakukan prenatal care. 27 orang (48,1%) dengan kecemasan normal (amsietas) berlatih yoga. Nilai p uji Wilcoxon adalah 0,000 0,05, menunjukkan bahwa yoga prenatal mengurangi kecemasan melahirkan. Yoga prenatal mengurangi kecemasan trimester ketiga.

Ritsma Zunira Aryani (2018) Dari 32 responden, sebagian besar (97%) berusia 20-35 tahun dengan latar belakang pendidikan tinggi (50%) dan bekerja di sektor swasta (37%). Rata-rata skor kecemasan sebelum prenatal yoga adalah 27,4375 dan turun menjadi 23,1563. Skor kecemasan sebelum melahirkan adalah 4,2812.

Eline Charla S. Bingan (2019) menemukan bahwa di antara 31 ibu hamil dengan kecemasan pada trimester ketiga yang tidak melakukan yoga lembut prenatal, kecemasan ringan tidak mengganggu 4 (12,9%), kecemasan sedang sering tidak menyenangkan selama 10 (32,5%)., dan kecemasan berat mengganggu 17 (54,8%). Dari 31 responden, 18 (58%) menyatakan kecemasannya agak tidak menyenangkan, dan 11 (35,5%) menyatakan sangat berat, sangat meresahkan, atau sangat tidak nyaman. 6,5% dari tanggapan tidak berubah.

Sri Hadi Sulistyaningsih (2020) Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 30 responden menunjukkan bahwa kecemasan sebelum pelaksanaan prenatal yoga (pre test) memiliki skor rata-rata 25,4333, skor median 23, skor modus 22, dan standar deviasi sebesar 5.19737. Skor terendah 19 dan skor tertinggi 36. Penelitian yang dilakukan terhadap 30 responden menunjukkan kecemasan setelah pelaksanaan prenatal yoga (post test) dengan skor rata-rata (mean) 19,5667, nilai median (median) pada skor 19, nilai paling sering (modus) pada skor 14, nilai standar deviasi (SD) pada skor 4,92484, sedangkan skor terendah pada skor 14 dan skor tertinggi pada skor 30.

Riza Amalia, (2020) Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan kecemasan pada primigravida trimester III sebelum dan sesudah prenatal yoga dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dan perubahan kualitas tidur dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Primigravida trimester ketiga mendapat manfaat dari yoga prenatal. Rata-rata kecemasan meningkat 11.3.

Ronalen Br. Situmorang (2020) Prenatal yoga mengurangi kecemasan pada ibu hamil primigravida, menurut sebuah penelitian. Yoga prenatal membantu ibu hamil rileks, tenang, dan berhenti khawatir. 2x/minggu selama 3 minggu, dianjurkan yoga 60 menit.

Pont Anna Veronica (2020) Sebelum yoga, 58,3% ibu hamil mengalami kecemasan berat, 2,1% mengalami kecemasan ringan, dan 37,5% mengalami kecemasan sedang. Setelah yoga kehamilan, sebagian besar ibu mengalami kecemasan ringan (54,1%), tidak ada (16,7%), dan kecemasan sedang dan berat (14,6%). Wilcoxon signifikan secara statistik.

Kiki Reski Rahmadani Bakri (2021) Yoga prenatal mengurangi kesedihan pada wanita 20 dan >35. Skor BDI-II sebelum (pre-test), empat minggu setelah (mid-test), dan delapan minggu setelah terapi menunjukkan hal ini (post-test). Hasil penelitian menunjukkan depresi ibu hamil menurun.

Andi Sulastri (2021) Gentle yoga prenatal therapy menurunkan kecemasan pada ibu hamil primigravida dan multigravida, terlihat dari skor HARS yang menunjukkan penurunan kecemasan dari sebelum perawatan hingga setelah perawatan IV dan perawatan VIII.

Dyan Putri Wulansari (2022) menemukan bahwa 19 ibu hamil (63,3%) dan 11 ibu hamil (36,7%) menunjukkan kecemasan ringan. Setelah prenatal yoga, 20 ibu hamil (66,7%) tidak mengalami kecemasan dan 10 (33%) mengalami kecemasan ringan.

BAB 5

PEMBAHASAN

5.1 Prenatal Yoga

Pada hasil review dari artikel penelitian, dapat diuraikan pembahasan yaitu sebanyak 10 artikel yang telah melakukan prenatal yoga pada responden. Hasil literatur review artikel penelitian dari (Mulyati, 2018, Aryani, 2018, Bingan, 2019, Sulastyaningsih, 2020, Amalia, 2020, Situmorang, 2020, Veronica, 2020, Sulastri, 2021, Wulandari, 2021) didapatkan fakta prenatal yoga memberikan pengaruh terhadap ansietas pada ibu hamil primigravida. Yoga menenangkan tubuh dan jiwa. Yoga prenatal kelompok memungkinkan para ibu untuk terlibat dan berbagi cerita. Ini membuat ibu merasa memiliki teman, berbagi masalah yang sama, dan menenangkan pikirannya.

Yoga prenatal dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kenyamanan. Yoga prenatal adalah versi yoga tradisional yang lebih lembut dan lebih lambat yang cocok untuk wanita hamil. Yoga prenatal melibatkan pernapasan penuh perhatian, gerakan bertahap, dan ¹relaksasi dan meditasi. Napas yang dalam dan teratur menenangkan. Dengan metode pernapasan yang baik serta relaksasi dan meditasi, ibu hamil dapat mengelola pikiran dan tubuhnya dengan lebih baik. Yoga prenatal meningkatkan tidur, daya tahan, aliran darah, dan pengiriman oksigen. Hal ini membuat ibu hamil sehat jasmani dan rohani. Yoga prenatal melepaskan lebih banyak hormon

relaksin, membuat tubuh ibu lebih nyaman dan memberikan ketenangan pikiran (Aprilia Y STM., 2017).

Menurut penulis dari hasil review artikel diatas intervensi prenatal yoga dapat dilatih secara rutin oleh ibu hamil bisa memberikan efek positif yang luar biasa. Berlatih teknik pernafasan dengan benar dan rutin selain berdampak pada tubuh ibu hamil juga memberikan dampak pada psikis ibu hamil. Ibu hamil primigravida biasanya minim dengan pengalaman dan pengetahuan sehingga rasa cemas dan was-was dengan kehamilannya lebih tinggi dibandingkan ibu yang hamil kedua atau seterusnya. Dengan melakukan prenatal yoga secara rutin dapat membantu ibu hamil primigravida merasakan kenyamanan dalam menjalani kehamilan.

5.2 Ansietas

Hasil review dari artikel penelitian dapat diuraikan pembahasan yaitu terdapat 10 artikel yang direview dengan responden yang mengalami ansietas. Hasil literatur review artikel penelitian dari ((Mulyati, 2018, Aryani, 2018, Bingan, 2019, Sulastyaningsih, 2020, Amalia, 2020, Situmorang, 2020, Veronica, 2020, Sulastri, 2021, Wulandari, 2021, Bakri, 2021) menyatakan bahwa ibu hamil primigravida mengalami ansietas. Ibu hamil, khususnya primigravida, biasanya mengalami kesulitan kecemasan, sehingga kecemasan harus diatasi.

Ibu primigravida yang menghadapi persalinan pertama kali cenderung belum siap secara fisik dan psikis karena proses persalinannya baru. Kecemasan adalah perasaan gelisah, takut, atau khawatir yang tidak nyaman yang disebabkan oleh faktor psikologis dan fisiologis (Yuniarti & Eliana,

2020). Kehamilan meningkatkan ³ adrenalin. Hormon adrenalin dapat membuat disregulasi biokimia tubuh, menyebabkan ketegangan fisik pada ibu hamil seperti ketidaksabaran, kecemasan, kesulitan untuk fokus, keraguan, dan keinginan untuk melarikan diri dari kehidupan. Ibu hamil mengalami perubahan psikologis, termasuk kemalasan. sensitif, mudah iri, membutuhkan perhatian ekstra, tidak nyaman, tidak bahagia, gelisah, dan cemas, sehingga belum siap untuk melahirkan (Yuniarti & Eliana, 2020). Kecemasan trimester ketiga lebih besar daripada kecemasan trimester kedua. Kecemasan ³ mempengaruhi lingkungan intrauterin dan perkembangan janin. Kecemasan dapat meningkatkan ketakutan melahirkan tiga kali lipat dan angka operasi caesar 1,7 kali lipat (Putri, 2019).

Menurut penulis, kecemasan biasanya berkembang pada ibu hamil, khususnya primigravida, sehingga masalah ini harus diselesaikan. Latihan membantu. Ibu hamil harus berolahraga untuk mengurangi rasa khawatir, menenangkan pikiran, meningkatkan kualitas tidur, meminimalkan sembelit, dan rileks. Endorfin yang diproduksi melalui olahraga membantu wanita hamil rileks dan mengurangi kecemasan.

5.3 Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Ansietas

Pada hasil review dari artikel penelitian, dapat diuraikan pembahasan yaitu sebanyak 10 artikel yang telah melakukan prenatal yoga pada responden. Hasil literatur review artikel penelitian dari (Mulyati, 2018, Aryani, 2018, Bingan, 2019, Sulastyaningsih, 2020, Amalia, 2020, Situmorang, 2020, Veronica, 2020, Sulastri, 2021, Wulandari, 2021) didapatkan fakta yang menunjukkan bahwa tingkat ansietas (kecemasan)

selama dilakukan prenatal yoga telah mengalami penurunan yang signifikan dari pada tingkat ansietas sebelum melakukan prenatal yoga. Prenatal yoga memiliki efek besar terhadap penurunan ansietas ibu hamil karena dapat memberikan rasa rileks dan nyaman serta dapat memberikan energi positif yang dapat mempengaruhi penurunan rasa cemas yang dialami ibu hamil.

Yoga prenatal bermanfaat untuk kehamilan dan kesehatan fisik, dan menghadiri kelas mungkin dalam suasana yang menyenangkan di mana ibu hamil lainnya dapat memberikan dukungan dan dorongan emosional, memotivasi ibu hamil untuk terus berlatih (Hanifah, D., & utami, 2019).

Yoga prenatal berfokus pada ritme pernapasan, keamanan, dan kenyamanan untuk membantu ibu hamil. Yoga prenatal meregangkan persendian ibu dan menenangkan pikirannya, terutama pada trimester ketiga. Prenatal yoga membantu kelancaran kehamilan dan persalinan secara alami dan sehat. Yoga dapat meningkatkan berat badan lahir dan mencegah prematuritas dan kesulitan persalinan (Agustuswanti, A., Andaruni, R., & Amini, 2018).

¹⁰ Gerakan prenatal yoga terkandung efek relaksasi yang dapat menstabilkan emosi ibu hamil, karena gerakan pada prenatal yoga memfokuskan perhatian pada ritme napas, mengutamakan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat (Aryani R.Z, 2018).

Menurut penulis dari hasil review artikel diatas intervensi prenatal yoga dapat dilakukan rutin oleh ibu hamil dan metode pernapasan dalam dan gerakan yang tepat membantu ibu hamil merasa tenang, menghadirkan

kenyamanan dalam setiap tindakan, dan meminimalkan ketegangan otot sehingga manfaat penuh yoga prenatal dapat dirasakan. Fisik yang nyaman dan rileks dapat menurunkan rasa cemas yang dialami ibu hamil.

BAB 6

PENUTUP

Kesimpulan berdasarkan review yang dilakukan pada 10 artikel oleh peneliti dan pembahasan yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh antara prenatal yoga dengan ansietas ibu hamil primigravida.

PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP ANSIETAS IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA

ORIGINALITY REPORT

14%

SIMILARITY INDEX

15%

INTERNET SOURCES

5%

PUBLICATIONS

4%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	core.ac.uk Internet Source	4%
2	repo.stikesicme-jbg.ac.id Internet Source	2%
3	repository.poltekkesbengkulu.ac.id Internet Source	1%
4	ejurnal.stikeseub.ac.id Internet Source	1%
5	www.scribd.com Internet Source	1%
6	journals.stikim.ac.id Internet Source	1%
7	123dok.com Internet Source	1%
8	Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur Student Paper	1%

kesehatan.okijo.info

9

Internet Source

1 %

10

jmm.ikestmp.ac.id

Internet Source

1 %

11

ejr.stikesmuhkudus.ac.id

Internet Source

1 %

12

eprints.poltekkesjogja.ac.id

Internet Source

1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches < 1%

Exclude bibliography Off