

PENGARUH YOGA  
ANTENATAL TERHADAP  
KECEMASAN DALAM  
MENGHADAPI PROSES  
PERSALINAN (Studi Di BPM  
Lilis Kec. Jombang Kab.  
Jombang)

*by Dwi Anik Karya Setiarini*

---

**Submission date:** 09-Jul-2020 11:52AM (UTC+0700)

**Submission ID:** 1355280728

**File name:** Artikel\_Yoga\_terhadap\_kecemasan\_2017\_baru\_3.docx (29.23K)

**Word count:** 2014

**Character count:** 12576

## PENGARUH YOGA ANTENATAL TERHADAP KECEMASAN DALAM MENGHADAPI PROSES PERSALINAN

(Studi Di BPM Lilis Kec. Jombang Kab. Jombang)

Dwi Anik Karya Setiarini  
STIKes Insan Cendekia Medika Jombang  
email: anikfian85@gmail.com

### ABSTRAK

**Pendahuluan** Yoga antenatal dapat berpengaruh pada kesehatan ibu selama hamil dan mempermudah dalam menghadapi proses persalinan. Dengan yoga saat hamil dapat merelaksasi dan membantu pada saat proses persalinan nanti. Relaksasi dengan sempurna pada saat melakukan yoga antenatal dapat juga mengatasi stres menjelang persalinan dalam proses persalinan secara normal fisiologis. **Tujuan** dalam penelitian ini pengaruh yoga antenatal terhadap kecemasan dalam menghadapi persalinan di BPM Lilis Jombang. Jenis penelitian ini adalah pre eksperimen dengan *one group pretest-posttest design*. Subyeknya ibu hamil trimester III. Penelitian ini dilaksanakan di BPM Lilis Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang dan dilaksanakan pada bulan Februari – Maret 2017. Populasinya adalah semua ibu hamil pada trimester II dengan pengambilan sampel *purposive sampling*. **Hasil** uji statistik Wilcoxon Match Pair didapatkan nilai  $p$  value 0,000 lebih kecil dari  $\alpha$  (0,05)  $H_0$  ditolak artinya ada pengaruh treatment yoga antenatal dengan tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan. **Kesimpulan** Dengan melakukan kelas yoga antenatal dapat membantu ibu hamil ketika mengalami keluhan dan ketidaknyamanan selama hamil serta dapat mengurangi kecemasan dalam menghadapi proses persalinan. Diharapkan bidan dapat memotivasi ibu hamil dan pascasalin untuk mengikuti kelas yoga secara rutin dan teratur.

**Kata kunci:** Yoga antenatal, Kecemasan, Ibu hamil, Persalinan

## THE EFFECT OF YOGA ANTENATAL TOWARDS ANXIETY IN FACING LABOR

(Study In BPM Lilis District Jombang Jombang)

### ABSTRACT

**Introduction** Yoga in pregnant women can improve maternal health during pregnancy and make it easier to deal with labor. With yoga during pregnancy can relax and help during labor later. Perfect relaxation when doing antenatal yoga can also cope with stress before delivery in the process of labor in normally physiological. In this study the effect of antenatal yoga on the anxiety of pregnant women in dealing with the delivery process at BPM Lilis Jombang. This type of research is a pre-experimental design using one group pretest-posttest design. The subject is third trimester pregnant women. This research was carried out in BPM Lilis, Jombang subdistrict, Jombang regency and was carried out in February-March 2017. The population was all pregnant women in the third trimester by taking purposive sampling. This research Wilcoxon Match Pair statistical test found  $p$  value 0,000 is smaller than  $\alpha$  (0,5)  $H_0$  is rejected, meaning that it means that there is an influence of antenatal yoga treatment with the anxiety level of pregnant women in facing labor. **The results** By doing antenatal yoga classes can help pregnant women in dealing with complaints

*and discomfort experienced by mothers during pregnancy and can reduce anxiety in the face of childbirth. It is hoped that midwives can motivate pregnant and postpartum women to take yoga classes regularly and regularly.*

**Keywords: Antenatal Yoga, Anxiety, Pregnant Women, Childbirth**

## PENDAHULUAN

Ketika hamil tubuh wanita akan mengalami perubahan yang signifikan yang berdampak pada kesehatan selama hamil, perubahan mulai dari kesehatan, perubahan hormon selama hamil, perubahan kulit dan bentuk tubuh dari sebelum hamil, tingkat emosi yang tidak stabil dan berubahnya pola aktifitas selama hamil. Yoga antenatal dapat mempengaruhi kesehatan ibu selama hamil dan mempermudah dalam menghadapi proses persalinan. Dengan yoga saat hamil dapat merelaksasi dan membantu pada saat proses persalinan nanti. Relaksasi dengan sempurna pada saat melakukan yoga antenatal dapat juga mengatasi stres menjelang persalinan ketika menghadapi kontraksi yang juga berpengaruh pada relaksasi segmen bawah uterus yang berperan penting dalam proses persalinan secara normal fisiologis. (Anggraeni, 2017). Pada akhir kehamilan biasanya ibu hamil akan mengalami tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan, dapat membantu otot meregang tidak kaku dan membantu posisi janin menjelang persalinan sehingga persalinan menjadi normal dan lancar. Senam yoga sangat membantu sendi menjadi lentur dan dapat menenangkan pikiran menjadi lebih tenang.

Yoga aman untuk usia 18 minggu kehamilan dengan syarat tidak mempunyai riwayat komplikasi saat hamil dan tidak mempunyai riwayat persalinan preterm dan Berat Badan Lahir Rendah. (Husni, 2013)

Dari survey yang sudah dilakukan di BPM Lilis Ds. Sariloyo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang pada bulan Januari 2017 dari 10 ibu hamil, 80% mengalami kecemasan.

Yoga antenatal merupakan cara yang dilakukan untuk mempersiapkan ibu hamil dalam persalinannya nanti dengan relaksasi

dan latihan teknik yang menitikberatkan pada pengendalian otot dan teknik pemapasan. Dengan teknik relaksasi membuat tubuh menjadi lebih relaks dan menimbulkan ketenangan pikiran. Perlu diperhatikan apabila pernah abortus diperbolehkan melakukan treatment yoga antenatal lebih dari 20 minggu usia kehamilan. Pada dasarnya yoga antenatal dapat meningkatkan kualitas kesehatan psikologi ibu dan dapat meningkatkan kualitas hidup ibu antenatal. Kegiatan tersebut dapat memberikan kenyamanan dan keamanan dalam berlatih yang memberikan dampak dan manfaat bagi kesehatan ibu antenatal. Kecemasan dalam menghadapi persalinan dapat berdampak proteksi dari ibu terhadap bayi yang dikandungnya yang berada didalam kandungan ibu. Dengan mengikuti kelas yoga akan sangat berpengaruh pada kehamilan mulai dari gerakan yang fleksibilitas menjadikan ibu lebih tenang mentalnya selama hamil dan menjelang persalinan serta teknik pemapasan yang nanti dikuasai akan sangat membantu dalam proses persalinan. Pentingnya akan yoga antenatal perlu kiranya dilakukan ibu dengan bimbingan instruktur yang terlatih dan kompeten agar memenuhi semua kebutuhan ibu selama hamil dan membantu dalam menjelang proses persalinannya nanti. Perlunya dilakukan yoga antenatal memiliki dampak yang positif bagi ibu hamil dan janinnya baik secara fisik maupun mental. Ibu hamil dapat mengikuti kelas yoga antenatal dengan mengikuti panduan dari instruktur, yoga antenatal cukup aman dan sangat bermanfaat untuk ibu hamil dan janinnya sendiri.

Dengan melihat fenomena diatas peneliti ingin meneliti Pengaruh yoga antenatal terhadap kecemasan dalam menghadapi persalinan di BPM Lilis Suryawati Kec. Jombang Kab. Jombang tahun 2017

## BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan pre eksperimen rancangan one group pretest-posttest design<sup>14</sup> Populasinya semua ibu hamil TM III dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Penelitian ini dilaksanakan di BPM Lilis Suryawati Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang dan dilaksanakan pada bulan Februari-Maret 2017

## HASIL PENELITIAN

### 1. Karakteristik responden

Tabel 1 Tingkat kecemasan responden sebelum dilakukan treatment yoga antenatal

Tingkat kecemasan	f	(%)
Panik	0	0
Cemas berat	20	66,7
Cemas sedang	5	16,7
Cemas ringan	4	13,3
Tidak cemas	1	3,3
Total	30	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan 20 (66,7 %) adalah cemas berat.

Tabel 2 : Tingkat kecemasan responden sesudah dilakukan treatment yoga antenatal

Tingkat kecemasan	f	(%)
Panik	0	0
Cemas berat	7	23,3
Cemas sedang	3	10
Cemas ringan	12	60
Tidak cemas	2	6,7
Total	30	100

Dari tabel 2 menunjukkan tingkat kecemasan responden 18 (60 %) adalah cemas ringan.

Hasil uji statistik Wilcoxon Match Pair didapatkan nilai p value 0,000 lebih kecil dari  $\alpha$  (0,05) artinya artinya ada pengaruh

treatment yoga antenatal dengan kecemasan dalam menghadapi persalinan.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji statistik Wilcoxon Match Pair didapatkan nilai p value 0,000 lebih kecil dari  $\alpha$  (0,05) berarti ada pengaruh treatment yoga antenatal dengan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

Menurut peneliti tingkat kecemasan yang dirasakan ibu hamil muncul ketika menjelang penantian proses melahirkan sehingga mempengaruhi psikologi ibu menjelang persalinan yang tidak tahu kapan pastinya akan melahirkan meskipun sudah ada perkiraan persalinan sesuai hasil pemeriksaan bidan dan dokter kandungan.

Ibu hamil harus tetap menjaga kebugaran tubuh selama hamil untuk itu perlu melakukan yoga antenatal, dapat membantu melatih pernapasan serta membantu dalam proses persalinan agar ibu menjadi lebih relaks, mudah dan lancar dalam menghadapi proses persalinan.

Bilamana ibu hamil melakukan yoga antenatal dengan menguasai teknik pernapasan dapat membantu pada saat ibu mengejan tetapi tidak lepas dari melakukan teknik pernapasan yang kuat, teratur dan berirama dan tetap pada instruksi dari bidan atau dokter pada saat memerikan asuhan bersalin. Dapat juga mengurangi rasa nyeri yang sangat kuat sekali yaitu nyeri his maka juga dibutuhkan relaksasi yang sempurna. Selain itu yoga antenatal dapat mensuplay oksigen dalam otot, merangsang paru dan jantung, peredaran darah menjadi lancar sehingga dapat mengurangi keletihan pada saat bersalin nanti.

Dalam melakukan treatment yoga antenatal dapat memberikan relaksasi agar lebih nyaman dan relaks selama hamil dan pada waktu melahirkan, otot tubuh tetap relaks saat melahirkan dan ibu dapat beradaptasi untuk melatih dalam mempersiapkan ibu hamil dalam menghadapi persalinan agar tidak mengalami varises.

Rutinitas melakukan yoga antenatal sangat bermanfaat sekali selama hamil yaitu dapat mengurangi keluhan rasa sakit dari

ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil selama hamil dan untuk persiapan melahirkan. Kerepotan Gerakan yoga antenatal tidak menjadikan ibu kerepotan dan sangat mudah sekali untuk ditirukan sesuai dengan arahan dari instruktur dimana gerakan sangat mudah dan tepat dalam membantu tubuh ibu hamil menjadi lebih rileks selama kehamilan dan dapat mengatur perubahan emosional selama hamil. Dengan mengikuti kelas yoga ibu hamil sesuai bimbingan dari instruktur yang terlatih dapat pula dipraktikkan dirumah. Ibu hamil selama melakukan yoga antenatal dapat meningkatkan ikatan batin antara ibu dengan janinnya. Rutin melakukan yoga dapat mempercepat persalinan mulai dari penurunan kepala sampai lahir dengan panduan dari instruktur yang terlatih. Pada masa pemulihan setelah melahirkan dengan yoga juga dapat mempercepat pemulihan pada masa nifas.

Yoga sangat aman dilakukan oleh ibu hamil apabila dilakukan dengan benar sehingga manfaatnya dapat diperoleh ibu hamil. Dapat meningkatkan ikatan batin bayi dengan menjalin komunikasi bersama janinnya, menjadikan suasana hati tetap rileks, pola tidur menjadi lebih baik tanpa masalah, mengurangi keluhan dan tidak nyaman selama hamil, dapat mengurangi resiko komplikasi dalam kehamilan, mempercepat dan mempermudah dalam proses persalinan serta menjaga penampilan ibu tetap menarik meskipun ibu sedang dalam kondisi hamil. Gerakan yoga sangat aman untuk dilakukan dirumah dan tetap konsultasi dengan dokter bila ada keluhan. Perbanyak istirahat yang cukup, konsumsi air putih dan pola diet yang sehat. Dengan yoga dapat membantu tubuh ibu menjadi tetap sehat, kuat dan menjadi aktif sehingga ibu menjadi rileks menjalani kehamilannya.

Ketika menghadapi persalinan ibu mulai protektif sehingga berdampak pada perubahan psikologi terkait dengan tingkat kecemasan ibu dalam persiapan persalinan. (Hamilton, 2009)

Untuk melawan kecemasan muncul gejala/mekanisme coping dimana

kecemasan yang dialami bisa berdampak pada otak yang dapat mengekspresikan langsung dari perubahan perilaku ibu hamil. (Kaplan, 1998). Pada akhir trimester kehamilan ibu hamil bisa merasa ketakutan, merasakan sakit pada saat menghadapi persalinan. Reaksi bisa muncul tergantung dari kesiapan ibu dan bagaimana menyikapi dalam menghadapi persalinan. Kecemasan akan semakin meningkat mulai dari status kesehatan dapat meningkat sampai pada menjelang persalinan, rasa sakit dan rasa takut. Cara yang bisa untuk mengurangi meningkatnya kecemasan ibu bisa dengan akses informasi, senam hamil, yoga antenatal, bisa juga melakukan meditasi agar lebih siap dalam menghadapi persalinan dan relaksasi agar lebih tenang. Kecemasan yang meningkat dapat meningkatkan resiko terjadinya keguguran, berat lahir rendah, lahir sebelum waktunya, bayi mengalami cacat, pertumbuhan bisa mengalami hambatan, stres yang timbul dan masalah mental anak ketika lahir nanti. Depresi yang dialami menjelang persalinan dapat menyebabkan perubahan tubuh, ibu merasa tidak nyaman serta dampak lain akibat dari kecemasan. (Hamilton, 2009)

Senam yoga dilakukan dengan penggabungan gerakan khusus dan teknik yang dapat membantu ibu menghilangkan rasa tidak nyaman selama hamil yang dikarenakan perubahan tersebut saat hamil. (Sindhu, 2009)

Yoga itu sendiri secara sistematis sangat efektif dalam mengurangi kecemasan yang berlebih dan rasa sakit yang tidak nyaman tanpa adanya efek samping. Bengkang dan kram dapat diatasi dengan melakukan yoga secara rutin, dapat membantu mengatur posisi janin menjelang persalinan, menjadi lebih nafsu makan dan membantu sistem pencernaan menjadi lancar yang melambatkan metabolisme, memperbaiki suasana hati, dapat menurunkan ketegangan dileher rahim yang kaku dan jalan lahir dapat terbuka agar persalinan mudah dan lancar. Setelah melahirkan dapat membantu pemulihan mulai dari kembalinya uterus, otot perut dan panggul. Dampak yoga bisa mengurangi tingkat ketegangan ibu, cemas yang dirasakan



selama kehamilan dan selama persalinan serta masa nifas dapat segera pulih kembali. (Wiadnyana, 2011)

10

Wiadnyana, 2011. *Panduan praktis yoga pada masa kehamilan dan pascapersalinan*. Jakarta. Gramedia widiasarana.

## SIMPULAN DAN SARAN

Hasilnya adalah Ada pengaruh antara yoga antenatal terhadap tingkat kecemasan pada dalam menghadapi persalinan. Dengan melakukan kelas yoga antenatal selama hamil dan dapat mengurangi kecemasan dalam menghadapi proses persalinan.

## KEPUSTAKAAN

Fraser, Cooper. <sup>1</sup> 2009. *Buku Ajar Bidan*. Jakarta: EGC .

Kushartanti, 2009. *Kecemasan pada kehamilan*. Jakarta. Rineka cipta.

Notoatmodjo, 2006. <sup>1</sup> *Pendidikan dan perilaku kesehatan*. Rineka cipta. Jakarta.

Nursalam. (2010). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: EGC

<sup>6</sup> Pratigny, 2014. *Yoga ibu hamil plus, postnatal yoga*. Jakarta. Pustaka bunda.

Prawirohardjo, Sarwono. *Ilmu Kebidanan (4 ed.)*. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono

<sup>4</sup> Shindu, 2009. *Yoga untuk kehamilan, sehat, bahagia dan penuh makna*. Bandung.

<sup>8</sup> Sulistyawati, 2014. *Asuhan kebidanan pada masa kehamilan*. Jakarta. Salemba medika.

Sugiyono, 2010. *Metodologi penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung. Alfabeta.

# PENGARUH YOGA ANTENATAL TERHADAP KECEMASAN DALAM MENGHADAPI PROSES PERSALINAN (Studi Di BPM Lilis Kec. Jombang Kab. Jombang)

## ORIGINALITY REPORT

18%

SIMILARITY INDEX

13%

INTERNET SOURCES

9%

PUBLICATIONS

14%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1	Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur Student Paper	5%
2	<a href="http://ejournal.kopertis10.or.id">ejournal.kopertis10.or.id</a> Internet Source	1%
3	<a href="http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id">jurnalmahasiswa.unesa.ac.id</a> Internet Source	1%
4	<a href="http://www.scribd.com">www.scribd.com</a> Internet Source	1%
5	<a href="http://ejournal.unsrat.ac.id">ejournal.unsrat.ac.id</a> Internet Source	1%
6	<a href="http://journal.lppm-unasman.ac.id">journal.lppm-unasman.ac.id</a> Internet Source	1%
7	Submitted to Universitas Muhammadiyah Surakarta Student Paper	1%

[jurnal.radenfatah.ac.id](http://jurnal.radenfatah.ac.id)

8	Internet Source	1%
9	Submitted to University of Muhammadiyah Malang Student Paper	1%
10	<a href="http://ejr.stikesmuhkudus.ac.id">ejr.stikesmuhkudus.ac.id</a> Internet Source	1%
11	<a href="http://id.123dok.com">id.123dok.com</a> Internet Source	1%
12	<a href="http://es.scribd.com">es.scribd.com</a> Internet Source	<1%
13	Submitted to Universitas Jenderal Soedirman Student Paper	<1%
14	<a href="http://journal.poltekkes-mks.ac.id">journal.poltekkes-mks.ac.id</a> Internet Source	<1%
15	<a href="http://repository.poltekkes-kdi.ac.id">repository.poltekkes-kdi.ac.id</a> Internet Source	<1%
16	<a href="http://eprints.poltekkesjogja.ac.id">eprints.poltekkesjogja.ac.id</a> Internet Source	<1%
17	Submitted to Sultan Agung Islamic University Student Paper	<1%
18	Suhermi Suhermi, Syamsinar Amirasti. "Faktor yang Berhubungan dengan Kecemasan Ibu Primigravida Menjelang Persalinan", Window of	<1%



19

## Submitted to Universitas Jember

Student Paper

<1%

---

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off