

## Pengaruh Prenatal Yoga Mudra Terhadap Tingkat Kecemasan menghadapi Persalinan di Desa Ngetuk Kecamatan Nalumsari Kabupaten Jepara

Dita Puspita Sari<sup>1</sup>, Alvi Ratna Yuliana<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Study Keperawatan Krida Husada

<sup>2</sup>Dosen Program Studi Keperawatan Krida Husada

Email : [Puspitadita904@gmail.com](mailto:Puspitadita904@gmail.com)

[yulianaalviratna@yahoo.com](mailto:yulianaalviratna@yahoo.com)

### ABSTRAK

Kecemasan merupakan perasaan tidak nyaman atau kekhawatiran yang samar disertai respons perasaan takut yang disebabkan oleh antisipasi terhadap bahaya. Yoga merupakan ketrampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual. Latihan yoga yang dilakukan antara lain rileksasi dan meditasi dengan durasi 30 menit dilakukan selama 5 hari. Kelebihan dari latihan yoga hamil yaitu sistem saraf parasimpatis memberi sinyal ke medula adrena sehingga mempengaruhi pengeluaran katekolamin yaitu epineprin (adrenalin) dan (noranepirin) ke aliran darah, hormon tersebut merupakan salah satu pemicu akibat kecemasan. **Metode Penelitian** yang digunakan pada penelitian ini adalah observasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Prenatal Yoga Mudra Terhadap Tingkat Kecemasan menghadapi Persalinan. **Pengambilan data** dengan melakukan quasi eksperimen pre test dan post test sebelum dilakukan yoga hamil dan setelah dilakukan yoga hamil, latihan ini dilakukan selama 5 hari berturut-turut dengan durasi 30 menit hasil responden 1 sebelum diajarkan yoga hamil nilai skor 30 dan setelah dilakukan yoga hamil mengalami penurunan yaitu 26 yang artinya kecemasan sedang, sedangkan hasil skor responden 2 sebelum diajarkan yoga hamil nilai skor 23 dan setelah diajarkan yoga turun menjadi 16 yang artinya kecemasan ringan. Hal ini menunjukkan bahwa yoga ibu hamil dapat menurunkan kecemasan ibu hamil.

**Kata Kunci** : Yoga hamil, Ibu hamil, Kesiapan ibu menghadapi persalinan

### ABSTRACT

*Anxiety is an uncomfortable feeling or vague worry accompanied by a response of fear caused by anticipation of danger. Yoga is the skill to cultivate the main, in the form of techniques for overall personality development both psychological and spiritual. Yoga exercises include relaxation and meditation with duration of 30 minutes carried out for 5 days. The advantage of pregnant yoga is that the parasympathetic nervous system signals the adrenal medulla, thereby affecting the release of catecholamines, epineprine (adrenaline) and noraneprine into the bloodstream, the hormone is one of the triggers for anxiety. The research method used in this study is observation. This study aims to determine the effect of Prenatal Yoga Mudra on the Anxiety Level in Childbirth. Retrieval of data by conducting quasi pre-test and post-test experiments prior to pregnancy yoga and after pregnancy yoga was performed, this exercise was carried out for 5 consecutive days with a duration of 30 minutes of respondent results 1 before being taught yoga pregnancy score scores of 30 and after doing yoga pregnant experienced a decrease of 26 which means moderate anxiety, while the results of respondents 2 score before being taught yoga pregnant score scores 23 and after being taught yoga dropped to 16 which means mild anxiety. This shows that yoga for pregnant women can reduce the anxiety of pregnant women.*

*Keywords: Pregnant yoga, Pregnant women, Mother's readiness to face childbirth*

## PENDAHULUAN

Kehamilan adalah fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum kemudian dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Kehamilan juga bisa diartikan suatu fenomena fisiologis yang diawali dengan pembuahan dan diakhiri dengan proses persalinan, Ibu hamil biasanya mengalami perubahan fisik dan psikologis, Perubahan fisik pada ibu hamil yaitu perubahan bentuk tubuh yang semakin membesar, munculnya jerawat diwajah dan kulit wajah yang mengelupas, Perubahan psikologis yang terjadi pada ibu hamil salah satunya mengalami kecemasan. Kecemasan yaitu gangguan perasaan (affective) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan.

Angka prevalensi ibu hamil yang mengalami kecemasan berdasarkan data dari WHO, di negara Swedia dari 127 ibu hamil sebanyak 24% mengalami kecemasan, di Hongkong pada ibu hamil trimester I,II, dan III 54% mengalami kecemasan, di Pakistan dari 165 ibu hamil sebanyak 70% mengalami kecemasan, di Indonesia ibu hamil primigravida III sebanyak 33,93% mengalami kecemasan<sup>3</sup>.

Ketakutan ibu menghadapi persalinan terutama primigravida, berkaitan dengan emosi ibu yang berpengaruh pada proses persalinan. Kecemasan persalinan pertama merupakan perasaan atau kondisi psikologis yang tidak menyenangkan dikarenakan adanya perubahan fisiologis yang menyebabkan ketidakstabilan kondisi psikologis. Untuk menghilangkan cemas harus ditanamkan kerjasama antara pasien dengan tenaga kesehatan dan diberikan informasi kepada ibu hamil selama kehamilan. Salah satu upaya yang bisa dilakukan ibu hamil agar persalinan berjalan lancar dapat dikendalikan dengan yoga hamil.

Yoga ibu hamil merupakan suatu olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil dalam melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama pada ibu hamil trimester II dan III, Gerakan dalam prenatal yoga dibuat dengan tempo yang lebih lambat dan menyesuaikan dengan kapasitas gerak ibu hamil. Melalui yoga ibu hamil akan diajarkan cara mengurangi kecemasan dan mengurangi rasa takut dengan cara rileksasi dan meditasi, serta mendapatkan informasi yang mempersiapkan mereka untuk mengalami apa yang kan terjadi selama persalinan dan lahiran.

Keefektivan tehnik yoga ibu hamil didukung oleh penelitian yang berjudul Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Primigravida Trimester II dan III, menyatakan bahwa pemberian Prenatal yoga berpengaruh positif dan signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan, pada subjek penelitian dari 14 responden sebelum diberikan teknik yoga berada dikategori tinggi sebanyak 66,2% dan setelah diberikan teknik yoga turun menjadi 45%. Selain itu, penelitian yang berjudul Pengaruh Keikutsertaan Yoga Hamil Primigravida Trimester III Dalam Menghadapi Kecemasan, yang dilakukan di Puskesmas Jagir Kecamatan Wonokromo menyatakan bahwa responden yang sering mengikuti latihan yoga tidak mengalami kecemasan, tingkat kecemasan pada subjek penelitian dari 17 responden yang belum diberikan yoga sebanyak 80% dan setelah diberikan teknik yoga turun menjadi 45%. Hasil penelitian lain yang berjudul Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Ibu Hamil TW III Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Klinik Yayasan Bumi Sehat menyatakan bahwa, terdapat pengaruh yoga antenatal terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil TW III dalam menghadapi persalinan, tingkat kecemasan pada subjek penelitian dari 18 responden sebelum diberikan teknik yoga berada dikategori

tinggi sebanyak 80% dan setelah dilakukan teknik yoga tingkat kecemasan menurun menjadi 55%.

Yoga ibu hamil berdampak terdapat penurunan resiko pada pasien ibu hamil yang mengalami kecemasan melalui Sistem saraf parasimpatis yang memiliki fungsi kerja yang berlawanan dengan saraf simpatis akan memperlambat atau memperlemah kerja alat-alat internal tubuh. Sistem saraf parasimpatis memberi sinyal ke medula adrena sehingga mempengaruhi pengeluaran katekolamin yaitu eprineprin (adrenalin) dan (noraneprin) ke aliran darah. Akibatnya terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme dan produksi hormon penyebab kecemasan atau stres. Dengan melakukan latihan yoga ibu hamil kecemasan akan berkurang dan dalam rentang normal dan dapat menurunkan resiko yang ditimbulkan dari kecemasan itu sendiri. Di wilayah Puskesmas Nalumsari Desa Ngetuk setiap tahun pasti ada yang operasi caesar karena kecemasan.

Dari data yang dijelaskan diatas peneliti tertarik untuk melakukan study kasus mengenai “ Pengaruh Prenatal Yoga Mudra Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Di Desa Ngetuk Nalumsari Jepara”.

Tujuan dari study kasus ini adalah untuk mengetahui keefektivan penerapan Yoga Mudra terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan di Desa Ngetuk Nalumsari Jepara.

#### **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam studi kasus ini merupakan metode deskriptif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Prenatal Yoga Mudra Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil pengelolaan kasus ini penulis telah melakukan tindakan yoga ibu hamil untuk menurunkan kecemasan yang diterapkan pada 2 responden yaitu Ny N berusia 28 tahun dan Ny N berusia 22 tahun di Desa Ngetuk Nalumsari Jepara.

Tindakan dilakukan selama 5 hari dengan durasi 30 menit. Kecemasan didefinisikan dengan skor <14 tidak mengalami kecemasan atau normal dan skor >14 sudah dikatakan kecemasan. Responden 1 mengalami kecemasan berat dengan skor 30 sedangkan responden 2 mengalami kecemasan sedang dengan skor 23.

Hasil penerapan teknik yoga ibu hamil untuk mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil adalah sebagai berikut : Tabel 1

Hasil penelitian tingkat kecemasan klien 1 sebelum dan sesudah diberikan teknik Yoga ibu hamil

Tanggal Pelaksanaan	Total Skor		Derajat kecemasan	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
10 Mei 2019	30	30	Berat	Berat
11 Mei 2019	30	29	Berat	Berat
12 Mei 2019	29	28	Berat	Berat
13 Mei 2019	28	26	Berat	Sedang
14 Mei 2019	26	24	Sedang	Sedang

Penerapan teknik yoga ibu hamil yang pertama pada Ny N dilakukan pada tanggal 10 Mei 2019 di rumah Ny N. Sebelum menerapkan teknik Yoga ibu hamil penulis menilai derajat kecemasan menggunakan kuesioner tingkat kecemasan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) dengan hasil skor 30 yang artinya Ny N mengalami derajat kecemasan berat. Setelah dilakukan penerapan teknik Yoga ibu hamil 5 kali dalam 5 hari ( 1 hari 1 kali penerapan ) dengan durasi 20 menit klien mengatakan perasaannya lebih tenang dan mulai yakin bahwa dirinya dapat melahirkan dengan normal dan lancar, serta perasaan cemas apabila terjadi sesuatu pada dirinya dan janinnya juga sudah mulai berkurang. Kemudian penulis menilai derajat kecemasan kembali menggunakan kuesioner tingkat kecemasan Hamilton Anxiety Rating Scale ( HARS ) dengan hasil 24 yang artinya kecemasan klien 1 berkurang menjadi derajat kecemasan sedang.

Tabel 2  
Hasil penilaian tingkat kecemasan klien 2 sebelum dan sesudah diberikan teknik Yoga Ibu Hamil

Tanggal Pelaksanaan	Total Skor		Derajat kecemasan	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
10 Mei 2019	23	23	Sedang	Sedang
11 Mei 2019	22	22	Sedang	Sedang
12 Mei 2019	21	20	Sedang	Ringan
13 Mei 2019	20	18	Ringan	Ringan
14 Mei 2019	18	16	Ringan	Ringan

Penerapan teknik Yoga ibu hamil yang pertama pada Ny K dilakukan pada tanggal 10 Mei 2019 di rumah Ny K. Sebelum menerapkan teknik Yoga ibu hamil penulis menulis derajat kecemasan menggunakan kuesioner tingkat kecemasan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) dengan hasil total skor 23 yang artinya Ny K mengalami tingkat kecemasan sedang. Setelah dilakukan penerapan teknik Yoga Ibu hamil selama 5 kali dalam waktu 5 hari ( 1 hari 1 kali penerapan ) dengan durasi 20 menit Ny K mengatakan perasaannya lebih tenang dan mulai yakin bahwa dirinya dapat melahirkan secara normal dan lancar, serta perasaan cemas merasakan sakit ketika di jahit pada bagian jalan lahir bayinya sudah mulai berkurang. Kemudian penulis menilai derajat kecemasan kembali menggunakan kuesioner tingkat kecemasan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) dengan hasil total skor 16 yang artinya kecemasan Ny K berkurang menjadi derajat kecemasan ringan.

Dari hasil implementasi yang telah dilakukan penulis Setelah diberikan tindakan yoga ibu hamil selama 5 kali (1 hari 1 kali penerapan) dengan durasi 20 menit derajat kecemasan Ny N berkurang menjadi kecemasan sedang dengan total skor 24 skala HARS. Sedangkan pada Ny K sebelum diberikan teknik yoga ibu hamil berada pada kategori kecemasan sedang dengan total skor 23 dan telah diberikan teknik yoga ibu hamil selama 5 kali ( 1 hari 1 kali penerapan ) dengan durasi 20 menit, derajat kecemasan Ny K berkurang menjadi derajat kecemasan ringan dengan total 16 skala HARS.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Priharyanti Wulandari dengan judul Pengaruh Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Primigravida Trimester II dan III, menyatakan bahwa pemberian yoga berpengaruh positif dan signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan<sup>7</sup>. gerak ibu hamil<sup>6</sup>. pada subjek penelitian dari 14 responden sebelum diberikan teknik yoga berada dikategori tinggi sebanyak 66,2% dan setelah diberikan teknik yoga turun menjadi 45%<sup>7</sup>.

Setelah dilakukan penerapan Teknik Yoga ibu hamil selama 5 kali dalam 5 hari ( 1 hari 1 kali penerapan ) teknik yoga ibu hamil dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan pengelolaan studi kasus penulis dapat menyimpulkan bahwa pemberian teknik yoga ibu hamil dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil dan menunjukkan hasil perkembangan yang cukup baik. Teknik yoga ibu hamil rata-rata bisa menjadikan pikiran menjadi rileks, sehingga memberi ketenangan, ketentraman, dan kenyamanan bagi responden.

Penulis mengukur derajat kecemasan kedua klien menggunakan kuesioner tingkat kecemasan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Salah satu terapi non farmakologis untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil adalah teknik Yoga Ibu Hamil selama 5 kali dalam 5 hari (1 hari 1 kali penerapan) kecemasan Ny N dan Ny K dapat berkurang.

Hal ini terlihat pada study kasus yang dilakukan terhadap 2 responden yang menjadi sasaran peneliti, khususnya pada Ny N mengalami derajat kecemasan 30 skala HARS yang artinya tingkat kecemasan berat, dan setelah diajarkan teknik yoga ibu hamil menurun menjadi 24 Skala HARS yang artinya tingkat kecemasan sedang sedangkan Ny K mengalami derajat kecemasan 23 Skala HARS dan setelah diajarkan teknik yoga ibu hamil menurun menjadi 16 artinya tingkat kecemasan ringan.

## **Saran**

1. Untuk Perawat  
Untuk perawat agar dapat meningkatkan pengetahuan ketrampilan yang berkaitan dengan penurunan tingkat kecemasan ibu hamil
2. Untuk Responden  
Diharapkan responden dapat melakukan Teknik Yoga Ibu Hamil secara mandiri dirumah untuk mengontrol kecemasan setelah mengetahui manfaat dan teknik yoga ibu hamil.
3. Institusi  
Diharapkan Study kasus ini dapat menjadi referensi tindakan non farmakologis dalam memberikan asuhan keperawatan pada ibu hamil dengan tingkat kecemasan yang tinggi.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Arief, Nurhaeni. Panduan Lengkap Kehamilan dan Kelahiran Sehat Yogyakarta. AR Group.2008
2. Dahro, Ahmad. Psikologi Kebidanan. Analisis Perilaku Wanita Untuk Kesehatan.Jakarta.Salemba Medika.2012
3. WHO. Maternal Mental Health and Child Health And Development in Low And Middle Income Countries. Geneva, Switzerland.2008  
<https://www.gfmer.ch/SRH-Course-2011/maternal-health/pdf/Postpartum-depression-Corey-2011.pdf>(diakses tanggal 25 januari 2019)
4. NANDA. Nursing Diagnoses definition & clasification.Philladelphia:NANDA Internasional.2015-2017
5. Fauziah, Lestari. Efektivitas Latihan Yoga Prenatal dalam menurunkan kecemasan pada ibu primigravida trimester III. Bandung.Universitas Padjajaran.2016
6. Rusmita, T Eli. Pengaruh Yoga Selama Kehamilan Terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologi Dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Rsia Limijati Bandung. Depok.Universitas Indonesia.2011
7. Priharyanti, Wulandari. Pengaruh Prenatal Yoga TerhadapTingkat Kecemasan Pada Ibu Primigravida Trimester II dan III di Studio Qita.2018
8. Arief Wibowo. *Pengaruh Keikutsertaan Yoga Hamil Terhadap Kecemasan Primigravida Trimester III Dalam Menghadapi Kecemasan* di Puskesmas jagir Kecamatan wonokromo Surabaya.Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.2018
9. Ayu Pramita A.*Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil TW III Dalam Menghadapi Proses Persalinan* di Klinik Yayasan Bumi Sehat : STIKES Bina Usaha Bali.2017
10. Miftah, Hariyanto. Pengaruh Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Boyolali.Universitas Muhammadiyah Surakarta.2018
11. Nurfaizah, Alza. Pengaruh Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Wilayah Kota Yogyakarta.Universitas Aisyiyah Yogyakarta. 2017
12. Astuti, Haturi Puji. Buku Ajar Asuhan Kebidanan. Yogyakarta : Rohima Pres. 2012
13. Sulistyawati, Ari. Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan. Jakarta : Salemba Medika. 2012
14. Prawiharjo, Ilmu Kebidanan. Edisi 2. Jakarta : Bina Pustaka 2014
15. Purwaningsih, Siti Fatmawati. Asuhan Keperawatan Maternitas. Yogyakarta : Nuha Medika. 2010
16. Hawari, D, Manajemen Stres Cemas Dan Depresi. Edisi 2. Jakarta : FKUL. 2013
17. NANDA. Diagnosa Keperawatan 2012-2014.Jakarta : EGC 2012
18. Marlindawani, dkk.Asuhan Keperawatan Pada Klien Dengan Masalah Psikososial dan Gangguan Jiwa. Medan : USU Press.2012
19. Stuart,G.W. Buku Saku Keperawatan Jiwa, Edisi 5. Jakarta : EGC 2013
20. Sindhu. Pujiastuti. Panduan Lengkap Yoga. Bandung : Qanita.2014
21. Cyntia Worby. Memahami Segalanya Tentang Yoga Bandung : EGC 2012
22. Manggarsari, M,D. Stress pada saat akan melahirkan antara ibu Yang Melakukan Yoga dan Yang Tidak Melakukan Yoga. Thesis . Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata Psikologi.2010
23. Kusmiati, dkk. Panduan Lengkap Perawatan Kehamilan. Yogyakarta : Fitramaya.2008

24. Streeter, C,C ,. Gerbarg, P.L Saper,R,B.,Effects Of Yoga On The Autonomic Nervous System, gamma aminobutyric-acid, and allostasis in epylepsy, depression and post-traumatic stress disorder.Med Hypthese.2012