

**PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL
MENGHADAPI PERSALINAN DI RUMAH BERSALIN ALFITRAH DESA PAYA
PERUPUK KECAMATAN TANJUNG PURA KABUPATEN
LANGKAT TAHUN 2018**

Eka Sriwahyuni, Guspita Sari

INSTITUT KESEHATAN DELI HUSADA DELI TUA FAKULTAS KEBIDANAN
PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
Jl. Besar No.77 Deli Tua Kab. Deli Serdang 20355 Sumatera Utara – Indonesia
Telp. (061) 7030082, Faximilie : (061) 7030083, Website : www.delihusada.ac.id

***THE EFFECT OF PRENATAL GYM ON ANXIETY OF PREGNANT MOTHER
FACING LABOUR IN THE RUMAH BERSALIN ALFITRAH PAYA PERUPUK
VILLAGE KECAMATAN TANJUNG PURA KABUPATEN LANGKAT TAHUN 2018***

ABTRACT

United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF) Citing scientific evidence released by the journal Peddiartris (2006) in the world revealed that mothers who experienced problem in the third trimester of labor are around 12,230,142 million people, 30% of whom are anxiety. research objectives to know the effects of Yoga Gymnastics on Anxiety in pregnant women facing labor. To determine the differences in anxiety of pregnant women before doing yoga with pregnant women after doing yoga when facing labor. The research design is Quasi experiment research using a Quantitative approach, the study population was 20 respondents, the samples taken were all of the population of 20 pregnant mothers, the technique used is the study was total sampling. Data analysis using bivariate and univariate Analysis with the Wilcoxon test. The Results of the univariate analysis of the study revealed that from 20 respondents, the majority of pregnant woment aged 21-30 were 8 people (40%). The Results of bivariate analysis with Wilcoxon test statistic, the value of $p = 0.002$ so the value of $p < \alpha 5\%$, $p = 0.002 < 0.005$. Conclusion: There is an influence and there are differences in pregnant women's women before and after doing Yoga Gymnastics on the anxiety of pregnant women facing Alfitrah Maternity Delivery. It is recommended that pregnant women increase their interest in seeking information, adding information about pregnant Yoga exercises.

Keywords: *Yoga gymnastics, anxiety for pregnant women, Labour*

PENDAHULUAN

Setiap kehamilan menimbulkan risiko kematian ibu, masalah kematian dan kesakitan ibu di Indonesia masih menjadi masalah besar. Untuk menurunkan angka kematian ibu salah satu upaya yang telah dilakukan sesuai dengan target MDG's pada tujuan ke-5 yaitu meningkatkan kesehatan ibu. Kehamilan dengan kecemasan yang tinggi akan mempengaruhi hasil perkembangan saraf janin yang berkaitan dengan perkembangan kognitif, emosi dan perilaku sampai masa anak – anak. (Sandman et all, 2011)

Angka kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan masih cukup tinggi. United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF) Menyebutkan bukti ilmiah yang dikeluarkan oleh jurnal Peddiartris pada tahun 2006 didunia terungkap bahwa data ibu yang mengalami masalah trimester 3 dalam persalinan sekitar 12.230.142 juta jiwa dan 30% Diantaranya adalah kecemasan. (Siregar, 2015)

Angka kejadian kecemasan di Indonesia dalam menghadapi persalinan sebanyak 107 juta orang ibu hamil (28,7%) dari 373 juta orang ibu hamil yang mengalami kecemasan menghadapi persalinan (SDKI, 2008). Pada tahun 2015 prevalensi risiko kejadian depresi atau kecemasan dalam menghadapi persalinan pervaginam sebesar 10 – 15% yang terjadi pada wanita usia 20 – 44 tahun. Kejadian depresi dan kecemasan mempersulit proses persalinan sekitar 10 – 15 %. (Ahmad, 2014)

Menurut penelitian Anggriyani (2006) menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kecemasan ibu hamil dengan partus lama. Kecemasan yang di alami selama kehamilan merupakan salah satu faktor yang menyebabkan rasa sakit atau atau nyeri dalam persalinan. Selain kecemasan berpengaruh tidak baik pada his dan lancarnya pembukaan serviks, kondisi ini dapat menyebabkan kelainan persalinan seperti timbulnya inersia uteri, dan

perdarahan pasca persalinan. (Wiknjastro, 2002)

Kecemasan memiliki dampak pada ibu hamil dan juga janin, yaitu : insidensi partus lama bervariasi dari 1 hingga 7%. Partus lama rata-rata menyebabkan kematian ibu sebesar 8% di dunia dan sebesar 9% di Indonesia, Bayi prematur, BBLR. (Wahyuningsih, 2010)

Hasil survei demografi dan kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012 menunjukkan angka kematian bayi (AKB) adalah 32/1000 kelahiran hidup. Menurut *World Health Organization* (WHO) Berdasarkan survei demografi dan kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012, angka kematian ibu di Indonesia masih tinggi sebesar 359 per 100.000 kelahiran hidup angka ini sedikit menurun jika dibandingkan dengan SDKI tahun 1991, yaitu sebesar 390 per 100.000 kelahiran hidup. Target global MDG's (*Millenium Development Goals*) ke-5 adalah menurunkan angka kematian ibu (AKI) menjadi 102 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2015. Mengacu dari kondisi saat ini, potensi untuk mencapai target MDG's ke-5 untuk menurunkan AKI adalah *Off Track*, artinya diperlukan kerja keras dan sungguh-sungguh untuk mencapainya. (SDKI , 2012)

Angka ini jauh lebih rendah, ditinjau berdasarkan laporan profil kesehatan kab/kota, jumlah kematian ibu pada tahun 2016 dilaporkan tercatat sebanyak 239 kematian. Namun bila dikonversi, maka berdasarkan profil kabupaten/kota maka AKI Sumatera Utara adalah sebesar 85/100.000 kelahiran hidup. Angka tersebut jauh berbeda dan diperkirakan belum menggambarkan AKI yang sebenarnya pada populasi, terutama bila dibandingkan hasil sensus penduduk 2010. Berdasarkan pencatatan dan pelaporan dinas Kabupaten Langkat dari data Puskesmas yang berhasil dikumpulkan dan menggunakan perumusan yang ada diperoleh angka kematian ibu sebesar 63/100.000 kelahiran hidup. Adapun jumlah ibu yang meninggal dunia sebanyak 13

jiwa dari 20.604 jiwa kelahiran hidup. (Dinkes Sumut, 2017)

Kecemasan ibu hamil dapat diatasi dengan berbagai cara alternatif terapi yaitu pemijitan dan terapi energi seperti *massage, acupressure, therapeutic touch, healing touch, mind body healing* seperti *imagery, meditasi / yoga, berdoa dan refleksi biofeedback, Belly Dance*. (Campbell, 2002) Menurut penelitian (Perry, et all, 2010) salah satu mengatasi kecemasan adalah dengan yoga . 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. (Indiarti,2009)

Berdasarkan survei awal Rumah bersalin Alfitrah Desa Paya Perupuk Kecamatan Tanjung Pura pada tanggal 28 Maret 2018 menunjukkan terjadi persalinan normal sebanyak 20 (100%) kasus. Diantaranya ibu yang mengalami cemas saat bersalin sebanyak 15 kasus (70%) dan yang tidak mengalami cemas saat bersalin sebanyak 5 kasus (30%). Salah satu penyebab tingginya kecemasan ibu adalah ketika ibu tidak yakin bahwa ibu tidak dapat lahir normal, bayi lahir cacat, panggul sempit, pengalaman melahirkan sebelumnya, Hal ini menunjukkan masih tingginya ibu mengalami kecemasan di Rumah bersalin Alfitrah Desa Paya Perupuk Kecamatan Tanjung Pura tahun 2018.

Dari uraian di atas peneliti tertarik melakukan suatu penelitian tentang

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

Hasil analisa univariat mengenai pengaruh senam yoga terhadap kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan Di Desa Tanjung Jati Kecamatan Binjai Kabupaten Langkat tahun 2018, diuraikan sebagai berikut :

a. Karakteristik Ibu

“Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan di Rumah Bersalin Alfitrah Desa Paya Perupuk Kecamatan Tanjung Pura tahun 2018”

METODE PENELITIAN

Desain peneliti merupakan bagian peneliti yang berisi uraian – uraian tentang gambaran alur penelitian yang menggambarkan pola pikir penelitian dalam melakukan penelitian yang lazim disebut paradigma penelitian.

Metode penelitian ini adalah penelitian *Quasi Eksperimen* dengan menggunakan pendekatan kuantitatif yang merupakan suatu proses penelitian yang bertujuan untuk mengamati hubungan antara variabel yang di gunakan untuk mencari adakah pengaruh senam yoga yang dilakukan pada ibu hamil terhadap kecemasan ibu menghadapi persalinan.

Penulisan yang akan di gunakan dalam penelitian ini adalah rancangan *One Group Pra Post Tes Design* yaitu penelitian yang mencoba untuk membuktikan pengaruh tindakan pada satu kelompok subjek, didalam desain ini terdapat dua kelompok, kelompok sampel pertama menggunakan perlakuan sebelum melakukan senam yoga selama 3 minggu dengan durasi 2 kali dalam seminggu, sedangkan kelompok pembanding sesudah melakukan senam yoga. Tujuan melakukan yoga pada ibu hamil adalah untuk mengetahui apakah ada perbedaan antara ibu hamil sebelum melakukan yoga dengan ibu hamil sudah melakukan yoga dan agar data yang diperoleh nantinya bisa lebih representatif.

Karakteristik Ibu berdasarkan umur, pendidikan, pekerjaan diuraikan sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur, Pendidikan dan Pekerjaan Ibu Hamil di Rumah Bersalin Alfitrah Desa Paya Perupuk Kecamatan Tanjung Pura Kabupaten Langkat Tahun 2018.

No	Karakteristik	F	Persentase (%)
1	Umur		
	21-25	8	40%
	26-30	8	40%
	31-35	4	20%
	Jumlah	20	100 %
2	Pendidikan		
	SD	6	30 %
	SMP	2	10 %
	SMA	6	30 %
	S1	6	30 %
	Jumlah	52	100 %
3	Pekerjaan		
	IRT	12	60 %
	Wiraswasta	2	10 %
	Guru	4	20 %
	PNS	2	10 %
	Jumlah	52	100 %

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Sebelum dan Sesudah Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan di Rumah Bersalin Alfitrah Desa Paya Perupuk Kecamatan Tanjung Pura Kabupaten Langkat Tahun 2018

Kecemasan	Sebelum (Pre-Tes)	Sesudah (Post-Tes)
Ringan	1	5
Sedang	6	10
Berat	8	5
Panik	5	-
Jumlah	20	20

Berdasarkan tabel 4.4 diatas, diketahui bahwa kecemasan sebelum melakukan yoga responden yang paling dominan adalah kecemasan berat yaitu sebanyak 8 responden (60%), dan tidak ada responden pada panik sesudah melakukan yoga.

b. Tabel Uji Normalitas Data

	Kolmogorov Smirnov			Shapiro Wilk			Means
	Statistic	df	Sig	Statistic	df	sig	
Pre test	,223	20	,010	,809	20	,001	2,90
Post Test	,255	20	,001	,812	20	,001	210

Berdasarkan data yang diperoleh dari perhitungan hasil uji *Shapiro Wilk* di dapat nilai sig 0,001 sehingga dapat disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Dari

Tabel. 4 Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Di Rumah Bersalin Al Fitrah Desa Paya Perupuk Kecamatan Tanjung Pura Kabupaten Langkat Tahun 2018

	Pretest – Posttest
Z	-3,131
Asymp. Sig (2-Tailed)	0,002

uji normalitas diatas di dapatkan hasil bahwa distribusi data tidak normal, sehingga uji yang digunakan adalah *non parametric* yaitu *wilcoxon*.

Berdasarkan tabel. 4 diatas diketahui nilai Asymp.Sig. (2-tailed) bernilai 0,002. Karena nilai $0,002 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa “Hipotesis Diterima” artinya ada perbedaan antara kecemasan ibu hamil untuk Pre Test dan Post Test, sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh senam yoga terhadap kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan di Rumah Sakit Al Fitrah Desa Paya Perupuk Kecamatan Tanjung Pura Kabupaten Langkat 2018.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa data dan pembahasan tentang Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan di Rumah Bersalin Alfitrah Desa Paya Perupuk Kecamatan Tanjung Pura Kabupaten Langkat Tahun 2109. Dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada pengaruh senam yoga terhadap kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan di Rumah Bersalin Alfitrah Desa Paya Perupuk Kecamatan Tanjung Pura Kabupaten Langkat Tahun 2018 dengan uji Wilcoxon diperoleh nilai $p = 0,002 < 0,005$.
2. Terdapat perbedaan kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah melakukan senam Yoga. Dari 20 responden kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan semakin menurun dengan nilai rata-rata (Means) pada pretest yaitu 2,90 dan pada posttest yaitu 2,10.

Daftar Pustaka

Ahmad, 2014. Kehadiran Suami Mengurangi Rasa Sakit. Di Unduh Dari :

www.kaltimpost.net. Di Akses Tanggal

Artikel Dokter Sehat Di Unduh Dari <https://doktersehat.com/gangguan-kecemasan/>

Asrinah, Putri Shinta Siswoyo, Sulistyarini Dewie, Muflihah Syamrotul irma, Sari Dian Nirmala, *Asuhan Kebidanan Masa Kehamilan*. Bandung : Graha Ilmu

[Dinkes Sumut, 2017 didapat dari www.depkes.go.id/.../profil/PROFIL_KAB...2017/1213_Sumut_Kab_Langkat_2017.pdf](http://www.depkes.go.id/.../profil/PROFIL_KAB...2017/1213_Sumut_Kab_Langkat_2017.pdf)

Indiarti, Apriliani, dkk *Pengaruhyoga Prenatal Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Primigravida* Vol : 1 No3, 286-295

Kang, Y., Y. Yao., J. Dou., X. Gou., S. Li., C. Zhao., H. Han and B. Li. 2016. Prevalance and Risk Factors of Maternal Anxiety in Late Pregnancy in China.

Kehamilan Wike Pedia Di Unduh Dari <https://id.wikipedia.org/wiki/Kehamilan>

Miarso, Novyriana dkk, 2018. *Teknik aromaterapi lavender untuk mengurangi kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan*. 557-560

Nurfaizah Nazla *Perubahan yoga terhadap Kecemasan ibu hamil Trimester III di wilayah Puskesmas daerah Yogyakarta* Stuart dan Sundeen (2007) menjelaskan teori penyebab kecemasan ibu hamil

Perubahan Fisiologis dan Psikologis pada Wanita Hamil di dapat dari https://www.academia.edu/11415388/BAB_IV_PERUBAHAN_FISIOLOGI_S_DAN_PSIKOLOGIS_PADA_WANITA_HAMIL

Perubahan Psikologis pada masa kehamilan di dapat dari artikel <https://www.academia.edu/16905409/>

MAKALAH PERUBAHAN PSIKO
LOGI PADA MASA KEHAMILAN

- Ranita, Hardjanti dkk *Pengaruh Belly Dance Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III* Vol : 1 No.3 28-34
- Ristra Retrianda Difarissa, Jendariah Tarigan, Didiék Pangestu Hadi *Hubungan Tingkat Kecemasan dan Partus Lama Kala I Fase Aktif pada Primigravida di Pontianak*, Vol : 2 No 3 ; 2016
- Rukiah ai yeyeh, Yulianti Lia, Maemunah, Susilawati Lilik, *Asuhan Kebidanan Kehamilan*, DKI Jakarta
- Rusmita, Pengaruh senam hamil Yoga terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Di RSIA Limijati Bandung
<http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk/article/download/155/150>
- Sandman, C. A., Davis, E.P., Buss, C. & Glynn, L. M. (2011) Prenatal programming of human neurological function. *Int J Pept*, 1-9
- SDKI, 2012 didapat dari
<http://etd.repository.ugm.ac.id/downloadfile/74947/potongan/S2-2014-337408-chapter1.pdf>
- Sindhu Pujiastuti, *Yoga Untuk Kehamilan sehat, Bahagia dan Penuh Makna*. Bandung, Seri Bugar
- Siregar. (2015). statistik deskriptif untuk penelitian. jurnal penelitian.
- Solehati Tetti, Kosasih Cecep Ali, *Relaksasi Dalam Keperawatan maternitas*. Bandung, Refika Aditama
- Stuart dan Sundeen (2007) didapat dari
<http://digilib.unisayogya.ac.id/2419/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>
- Warsiti & Litsmanasari, 2013. *Perbedaan Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Primigravida dan multigravida Trimester III Di*

Puskesmas Sanden Bantul, Vol:3 No1 1-15

- Wahyuningsih. *Insidensi Partus Lama pada Primipara dan Multipara di RSUD Dr. Moewardi Surakarta Tahun 2009* [Skripsi]. Diterbitkan, Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta; 2010.
- Yoga Hamil didapat dari artikel Yessi Aprilia
<http://www.bidankita.com/sehat-dan-bebas-keluhan-dengan-prenatal-gentle-yoga/>
- Yoga ibu hamil dari artikel Yessi aprilia
<http://www.bidankita.com/9553-2/>
- 1.