

## PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KESIAPAN PSIKOLOGIS IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DI BIDAN TITIN KOTA BEKASI TAHUN 2023

Nanda Nurvita Sari<sup>1</sup>, Farida M Simanjuntak<sup>2\*</sup>, Friska Junita<sup>3</sup>  
Program Studi Kebidanan (S1) dan Pendidikan Profesi Bidan STIKes Medistra Indonesia  
Jl. Cut Mutia Raya No 88A Sepanjang Jaya  
[nurvitanda@gmail.com](mailto:nurvitanda@gmail.com), [faridams81@gmail.com](mailto:faridams81@gmail.com)\*, [friskajunita86@gmail.com](mailto:friskajunita86@gmail.com)

### Abstrak

**Latar belakang:** Kondisi psikologis pada kehamilan akan berpengaruh pada kehamilan dan persalinan terutama banyak terjadi masalah psikologis diantaranya kecemasan dan stress saat kehamilan yang dapat menyebabkan komplikasi pada ibu maupun bayi. Berlatih yoga pada saat hamil dapat mengkondisikan fisik dan psikologis menjadi lebih kukuh dan kuat tetapi tetap luwes dan fleksible dalam menyesuaikan diri pada berbagai situasi. **Tujuan penelitian:** untuk mengetahui apakah ada pengaruh prenatal yoga terhadap kesiapan psikologis ibu hamil primigravida trimester III di pmb bidan titin am.keb kota bekasi. **Metode penelitian:** Jenis penelitian ini menggunakan desain penelitian quasi eksperimen dengan one group pretest-posttest without control. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh ibu hamil trimester III yang berjumlah 32 orang dengan teknik pengambilan sampe yaitu menggunakan purposive sampling dengan kriteria inklusi dan eksklusi. **Hasil penelitian:** Peningkatan hormone adrenalin pada saat dilakukan prenatal yoga dapat memberi tenaga pada ibu hamil untuk mempersiapkan fisik dan psikis. **Kesimpulan:** Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara prenatal yoga dan kesiapan psikologis ibu hamil primigravida trimester III ( $P=0,003$ ). **Saran:** Diharapkan penelitian ini masyarakat dapat mengikuti prenatal yoga yang dilaksanakan nakes setempat agar lebih siap secara psikologis.

**Kata Kunci:** Prenatal Yoga, Primigravida, Kesiapan Psikologis

### Abstract

**Background:** Psychological conditions during pregnancy will affect pregnancy and childbirth, especially many psychological problems, including anxiety and stress during pregnancy which can cause complications for the mother and baby. Practicing yoga during pregnancy can condition you physically and psychologically to become stronger and stronger but still flexible and flexible in adapting to various situations. **Research objective:** to find out whether there is an influence of mental yoga on the psychological readiness of third trimester primigravida pregnant women at PMB Midwife Titin Am.keb city of Bekasi. **Research method:** This type of research uses a quasi-experimental research design with one group pretest-posttest without control. The population in this study was all third trimester pregnant women, totaling 32 people, with a sampling technique using purposive sampling with inclusion and exclusion criteria. **Research results:** The increase in adrenaline hormone during prenatal yoga can give pregnant women energy to prepare physically and psychologically. **Conclusion:** The results of the study show that there is a significant influence between prenatal yoga and the psychological readiness of third trimester primigravida pregnant women ( $P=0.003$ ). **Suggestion:** It is hoped that this research People can take part in prenatal yoga carried out by local health workers to be more psychologically prepared.

**Keywords:** Prenatal Yoga, Primigravida, Psychological Readiness

## PENDAHULUAN

Menurut World Health Organisation (WHO) angka kematian dan kesakitan ibu hamil, melahirkan dan nifas masih merupakan masalah besar yang terjadi di Negara berkembang termasuk Indonesia. Di Negara miskin terdapat sekitar 25- 50% kematian usia subur disebutkan masih terkait dengan kehamilan, persalinan dan nifas (Novianti.Sumatik and Rizki, 2018). Menurut WHO diperkirakan seluruh dunia terdapat sekitar 536.000 wanita meninggal dunia akibat masalah



persalinan. Dari jumlah tersebut 99% di antaranya terjadi di negara-negara berkembang. Mayoritas dan morbiditas pada waktu hamil dan bersalin adalah masalah besar di Negara berkembang.

Kehamilan adalah serangkaian peristiwa yang diawali dengan konsepsi dan akan berkembang sampai menjadi fetus yang aterm dan diakhiri dengan proses persalinan. Selama proses itu berlangsung terjadi perubahan secara fisik maupun psikologi yang akan dialami oleh seorang ibu. Perubahan tersebut dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama ditrimester III seperti dispnea, insomnia, gingivitis dan epulsi, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, nyeri punggung, konstipasi, varises, mudah lelah, kontraksi Braxton Hicks, kram kaki, edema pergelangankaki, dan perubahan mood, serta peningkatan kecemasan (Elvina, 2018).

Seorang wanita yang sedang berada dalam masa kehamilan sering mengalami banyak perubahan, baik itu perubahan secara fisik maupun perubahan secara psikologis, salah satu perubahan psikologis seperti rasa tidak nyaman, depresi, perubahan emosional, stress, bahkan rasa kecemasan. Perubahan tersebut akan terus terjadi selama 9 bulan pada masa kehamilannya, terutama pada ibu hamil di trimester III. Kondisi tersebut akan menimbulkan rasa ketidaknyamanan ditambah pula dengan bayangan mengenai proses persalinan. Keadaan itulah yang menimbulkan rasa cemas pada ibu hamil terutama untuk ibu hamil primigravida. Untuk itu masalah psikologis yang paling banyak kita temui pada ibu hamil trimester III yaitu rasa kecemasan (Dian Furwasyih, 2021). Kecemasan berkaitan dengan keadaan khawatir berupa rasa takut atau perasaan yang tidak pasti maupun tidak berdaya, serta keadaan emosi yang belum jelas akan objek spesifiknya. Kondisi psikologis dengan kecemasan dan depresi pada ibu hamil akan berpengaruh terhadap timbulnya penyakit serta komplikasi kehamilan, persalinan, dan nifas.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Astria (2019) menunjukkan, bahwa dari 158 responden, sebanyak 47,5 % ibu hamil tidak mengalami kecemasan dan 52,5 % ibu hamil mengalami kecemasan. Proporsi ibu hamil yang mengalami kecemasan lebih tinggi dialami oleh kelompok kehamilan pertama (primigravida), yaitu sebanyak 66,2% dibandingkan kelompok ibu hamil anak lebih dari satu (multigravida) yang mengalami kecemasan sebanyak 42,2%. Kecemasan atau *ansietas* adalah rasa khawatir, rasa takut yang tidak jelas sebabnya. Kehamilan relatif umum, dengan sekitar 10-15% dari semua wanita hamil mengalami beberapa tingkat kecemasan atau stres selama transisi besar inifase dalam kehidupan seseorang. Berdasarkan data ADAA (*Anxiety and Depression Association of America*) menyebutkan bahwa 52% dari wanita yang telah hamil melaporkan peningkatan kecemasan atau depresi berat saat hamil (ADAA, 2019).

Selain itu, faktor psikologis mempunyai pengaruh terjadinya gangguan saat proses persalinan. Kejadian persalinan lama sekitar 65% disebabkan karena kontraksi uterus yang tidak efisien, kontraksi uterus yang tidak adekuat sebagai respon terhadap kecemasan sehingga menghambat aktifitas uterus. Respon tersebut merupakan bagian dari komponen psikologis sehingga dapat dinyatakan bahwa besar pengaruh faktor psikologis dalam keselamatan menjelang persalinan pada ibu. Kecemasan pada masa hamil juga merupakan prediktor terjadinya depresi pasca persalinan. Pada penelitian (Wulansari & Erdi, 2017) angka baby blues di dunia mencapai 50-80% pada ibu baru melahirkan dan termasuk cukup tinggi di Asia bervariasi antara 26-85%. Sedangkan di Indonesia sendiri angka baby blues yaitu 50-70%. Banyak faktor yang di duga berperan terhadap terjadinya postpartum blues, antara lain faktor hormonal yang berhubungan dengan perubahan kadar estrogen, progesterone, prolactin, dan estradiol. Penurunan kadar estrogen setelah melahirkan sangat berpengaruh pada gangguan emosional pascapartum karena estrogen memiliki efek supresi aktifitas enzim monoaminase oksidase yaitu enzim otak yang bekerja menginaktivasi nonadrenalin dan serotonin yang berperan dalam perubahan mood dan kejadian depresi.

Gangguan psikologis yang terjadi dapat berpengaruh buruk terhadap perkembangan janin dan mengakibatkan stress berkepanjangan yang dapat berefek pada terhambatnya perkembangan janin termasuk gangguan emosi setelah kelahiran, apabila tidak ditangani dengan baik meski dengan

asupan nutrisi yang baik. Gangguan psikologis dapat meningkatkan resiko terjadinya komplikasi dalam persalinan, sehingga diperlukan pencegahan dengan beberapa metode untuk meringankan dan mempersiapkan ibu dalam menjaga proses persalinan apalagi pada ibu hamil trimester III (alfiea, 2019).

Salah satu upaya untuk mengatasi masalah psikologis pada ibu hamil terutama pada ibu hamil di trimester III yaitu dengan menggunakan senam yoga. Berlatih yoga secara teratur sepanjang kehamilan dapat mengkondisikan fisik dan psikologis untuk menjadi lebih kuat, kukuh tetapi luwes dan fleksibel untuk menyesuaikan diri terhadap berbagai situasi yang tidak menyenangkan saat menghadapi persalinan (Fauziah,2018). Yoga memang sangat populer di dunia sekarang ini, sebagai salah satu olahraga yang menyentuh tubuh. Selain untuk mengurangi stress dan meregangkan otot, manfaat yoga bisa mengecilkan perut dan membuat tubuh langsing ideal (*Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014*).

Yoga mempengaruhi pula hipotalamus untuk menekan sekresi CRH yang akan mempengaruhi kelenjar hipofisis lobus anterior untuk menekan pengeluaran hormon ACTH sehingga produksi hormon adrenal dan kortisol menurun serta memerintahkan kelenjar hipofisis lobus anterior mengeluarkan hormon endorpin. Yoga akan menghambat peningkatan saraf simpatis sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem saraf parasimpatis memberi sinyal untuk mempengaruhi pengeluaran katekolamin, Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme dan produksi hormon penyebab kecemasan atau stres (Maharani & Hayati, 2020).

Menurut hasil penelitian (Sri Hadi sulistyaningsih,2020) menunjukkan bahwa tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum melakukan prenatal yoga rata-rata mengalami kecemasan ringan sampai dengan sedang. Faktor yang kemungkinan dapat mempengaruhi masalah psikologis ibu hamil adalah dari faktor usia kehamilan ibu yang rata-rata lebih dari 30 minggu dan semuanya termasuk dalam trimester III. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rusmita, Eli (2019) tentang pengaruh senam hamil yoga selama kehamilan terhadap kesiapan fisik dan psikologis pada ibu hamil trimester III. Hasil tersebut menyimpulkan bahwa, ibu hamil trimester III yang melakukan senam hamil yoga memiliki kesiapan fisik dan psikologis sebanyak 3,04 kali dibandingkan dengan ibu hamil trimester III yang tidak melakukan senam hamil yoga. Karena, dengan melakukan prenatal yoga ibu hamil dapat memberi kenyamanan untuk meningkatkan kualitas tidur, meningkatkan daya tahan tubuh, melancarkan aliran darah dan suply oksigen. Hal ini menyebabkan ibu hamil merasa sehat secara fisik dan pada akhirnya sehat secara psikologis. Ibu hamil yang melakukan prenatal yoga akan mengeluarkan hormon relaksin lebih banyak sehingga membuat tubuh ibu merasa lebih nyaman yang akhirnya bisa memberikan ketenangan.

Dari studi pendahuluan yang dilakukan di PMB Bidan Titin Am.keb pada bulan April 2023 diperoleh data 35 orang ibu hamil berkunjung untuk melakukan ANC dan 13 Ibu Hamil Trimester III mengalami masalah pada fisik dan psikologis dalam menghadapi persalinannya terutama pada ibu hamil primigravida. Ada yang melaporkan mengalami sakit pinggang, sakit dari betis hingga ke kaki, insomnia, rasa takut, dan kecemasan pada saat melakukan persalinan. Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap kesiapan psikologis ibu hamil primigravida trimester III di Bidan Titin Kota Bekasi Tahun 2023.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian menggunakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *quasi eksperiment* pada subyek penelitian. Desain *quasi eksperiment* yang dipakai pada penelitian ini

adalah *one grub pre test- post test without control* yaitu observasi dilakukan dua kali, sebelum dan sesudah eksperiment.

## HASIL PENELITIAN

### Analisis Univariat

#### 1. Karakteristik responden

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti tentang pengaruh prenatal yoga terhadap kesiapan psikologis ibu hamil primigravida trimester III di pmb bidan titin am.keb kota kebas tahun 2023 maka di dapatkan hasil.

**Table 1 karakteristik responden penelitian dengan Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kesiapan Psikologis Ibu Hamil Primigravida TM III Di Bidan Titin Kota Bekasi Tahun 2023.**

Karakteristik	N	Persentase
<b>Umur</b>		
18-23	6	33,3
24-30	9	50,0
30-35	3	16,7
<b>Pendidikan</b>		
SMP	5	27,8
SMA	10	55,6
PT	3	16,7
<b>Pekerjaan</b>		
IRT	9	50
PNS	4	22,2
KARYAWAN	5	27,8

Sumber: Nanda 2023

Dari table 1 diatas menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kelompok umur 18-25 tahun sebanyak 11 orang (61,1%) dan minoritas pada kelompok umur 35-40 tahun sebanyak 3 orang (16,7%). Pendidikan responden mayoritas pada kelompok SMA sebanyak 10 orang (55,6%) dan minoritas pada kelompok PT (Perguruan Tinggi) sebanyak 3 orang (16,7%). Sedangkan pekerjaan respoden mayoritas pada kelompok IRT sebanyak 9 orang (50%) dan minoritas pada kelompok PNS sebanyak 4 orang (22,2%).

#### 2. Distribusi Frekuensi Kesiapan Psikologis Responden Sebelum Diberikan Intervensi

**Table 2 Distribusi Frekuensi Kesiapan Psikologis Responden Sebelum Diberikan Intervensi Di Bidan Titin Kota Bekasi Tahun 2023**

Kesiapan Psikologis	N	Persentase
Siap	5	27,8
Tidak siap	13	72,2
Jumlah	18	100

Sumber: Nanda 2023

Dari table 2 diatas menunjukkan bahwa kesiapan psikologis responden sebelum diberikan intervensi mayoritas kesiapan psikologis tidak siap sebanyak 13 orang (72,2%) dan minoritas kesiapan psikologis siap sebanyak 5 orang (27,8%).

## Distribusi Frekuensi Kesiapan Psikologis Responden Sesudah Diberikan Intervensi

**Table 3 Distribusi Frekuensi Kesiapan Psikologis Responden Sesudah Diberikan Intervensi Di Bidan Titin Kota Bekasi Tahun 2023**

Kesiapan Psikologis	<i>N</i>	<i>Persentase</i>
Siap	14	77,8
Tidak siap	4	22,2
Jumlah	18	100

Sumber: Nanda 2023

Dari tabel 3 diatas menunjukkan bahwa kesiapan psikologis responden sesudah diberikan intervensi mayoritas kesiapan psikologis siap yaitu 14 orang (77,8%) dan minoritas kesiapan psikologis tidak siap sebanyak 4 orang (22,2%).

### Analisis Bivariat

#### 1. Pengaruh Prenatal yoga Terhadap Kesiapan Psikologis Ibu Hamil Primigravida Trimester III

Analisis bivariate dilakukan pada penelitian ini untuk mengidentifikasi pengaruh prenatal yoga terhadap kesiapan psikologis ibu hamil primigravida timester III dengan hasil sebagai berikut:

**Tabel 4 Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kesiapan Psikologis Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Pmb Bidan Titin Am.Keb Kota Bekasi Tahun 2023**

Pengaruh prenatal yoga terhadap kesiapan psikologis ibu hamil primigravidan tm III	<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>SD</i>	<b>Signifikan</b>
Sebelum intervensi	18	48,6	11,6	0,003
Sesudah intervensi	18	58,4	8,0	

Sumber: Nanda 2023

Dari tabel 4 diatas menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara prenatal yoga terhadap kesiapan psikologis ibu hamil primigravidan tm III ( $P=0,003$ ). Pada penelitian ini meliputi pengaruh prenatal yoga dengan kesiapan psikologis ibu hamil primigravida TM III dengan menggunakan uji statistic Paired Sample T-test.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan peneletian Pengaruh prenatal yoga terhadap kesiapan psikologis ibu hamil primigravida trimester III di PMB Bidan Titin AM.Keb Kota Bekasi menunjukan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara prenatal yoga dengan kesiapan psikologis ibu hamil ( $P=0,003$ ).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hamdia, et al (2021) menyebutkan bahwa pengaruh prenatal yoga terhadap kesiapan psikologis ibu hamil ada pengaruh antara senam ibu terhadap kesiapan fisik dan psikologis dalam menghadapi persalinan  $p=0,00 < \alpha = 0,05$ .

Penelitian ini juga sejalan dengan penekitian Khalajzadeh, yang berhasil menunjukan dengan latihan prenatal yoga pada trimester III memiliki dampak positif pada kesiapan psikologis perempuan. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Satyapriya et al yang menyebutkan bahwa

prenatal yoga dapat mengurangi psikologis ibu hamil antara lain tingkat stress, depresi, atau kecemasan pada saat menjelang persalinan.

Menurut Husin (2018) latihan prenatal yoga kehamilan terdiri dari beberapa komponen yang pertama bagian dari selubung fisik atau *anna-maya-kosha*, dimana latihan ini dapat meningkatkan kekuatan fisik, meningkatkan fleksibilitas otot dan meningkatkan daya tahan tubuh. Selain itu asanas mempengaruhi kelenjar endokrin untuk menekan pengeluaran hormone stress dan meningkatkan sekresi hormon relaksan, sehingga menimbulkan efek ketegangan dan kestabilan emosi. Sehingga jika seorang wanita melakukan teknik ini akan tercipta keseimbangan emosi dan ketenangan serta meningkatkan kelenturan otot-otot yang berpengaruh pada pengurangan ketidaknyamanan otot selama kehamilan dan memperlancar proses persalinan. Selain itu, latihan ini merupakan pengalihan konsentrasi ibu dari nyeri persalinan.

Jadi demikian menurut pendapat peneliti peningkatan hormone adrenalin pada saat dilakukan prenatal yoga dapat memberi tenaga pada ibu hamil untuk mempersiapkan fisik dan psikis saat menjalani persalinan terutama ibu primigravida yang masih mudah ragu.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian pengaruh prenatal yoga terhadap kesiapan psikologis ibu hamil primigravida trimester III di PMB Bidan Titin AM.Keb Kota Bekasi Tahun 2023, didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Kesiapan psikologis ibu hamil yang melakukan prenatal yoga akan lebih siap dibandingkan ibu hamil yang tidak melakukan prenatal yoga.
2. Ada banyak faktor yang mempengaruhi kesiapan psikologis, adapun yang tidak siap ada 4 orang (22,2%) yang disebabkan karena faktor permasalahan rumah tangga salah satunya akibat dari faktor ekonomi dan pekerjaan rumah tangga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Fauziah, Lestari. 2019. Efektivitas latihan yoga prenatal dalam menurunkan kecemasan pada ibu primigravida trimester III. Bandung : Universitas Padjajaran.
- Elvina, L, dkk, 2018, *Faktor yang berhubungan dengan kesiapan psikologis Ibu hamil Trisemester III dalam menghadapi persalinan*, Program Studi D-IV Bidan pendidik Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ubudiyah Indonesia, Banda Aceh
- Hendri Zain Pieter dan Namora Lumongga Lubis, 2018. *Pengantar Psikologis untuk Kebidanan*. Jakarta: Kencana.
- Rusmita, E. (2019) *Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kesiapan Ibu hamil Menghadapi Persalinan di RSIA Limijati*, Politeknik Kesehatan TNI AU, Bandung.
- Gustina, 2020, *Pengaruh Prenatal Care Yoga terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis Ibu Menghadapi Persalinan di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi*, *Jurnal Akademika Baiturahim Jambi*, Vol. 9, No. 1 Maret 2020.
- Reska Handayani. (2018). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan menjelang persalinan pada ibu primigravida trisemester III di wilayah kerja puskesmas lubuk buaya padang tahun 2012*. Ners jurnal keperawatan vol 11 th 2015 ISSN 1907- 686x.
- Oktavia.Nova.(2018). *Sistematika Penulisan Karya Ilmiah Bagi Mahasiswa Diploma III dan S1 Kesehatan Yogyakarta*
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*: Rineka Cipta
- Indrayani, Djami M.E.U. 2013. *Asuhan Persalinan dan bayi Baru Lahir*. Jakarta: CV. Trans Info Media.



- Nursalam, (2020). Penulisan *Literatur Review dan Systematic Review* pada Pendidikan Kesehatan: Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga
- Notoadmojo, S. 2018. Metodologi Penelitian Kesehatan. Yogyakarta: Rineka Cipta. Yogyakarta
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Situasi Kesehatan Ibu [Internet]. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2014.
- NI Komang Ayu Tri Muria, 2018 *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di PBM Kabupaten Kulon Progo*, (Skripsi, Prodi Sarjana. Terapan Kebidanan Jurusan Kebidanan Politeknis Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta.
- Puspita. T. 2018. Pengaruh Latihan Hatha Yoga Terhadap tingkat stress pada Wanita di dusun Karang Tengah Sleman Yogyakarta. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisiyah
- Yesie Aprilia, 2020. Prenatal Gentle Yoga. Jakarta