HASIL PENILAIAN SEJAWAT SEBIDANG ATAU PEER REVIEW
KARYA ILMIAH : JURNAL ILMIAH NASIONAL

Judul Karya Ilmiah (Artikel)	: Prenatal Yoga Menurunkan Kecemasan Ibu dalam Menghadapi Persalinan	
Nama Penulis	: Diyan Indrayani, Titi Legiati	
Jumlah Penulis	: 2 orang	
Status Pengusul	: Penulis Ke-1	
Identitas Jurnal/Artikel	a. Nama Jurnal	: JURNAL RISET KESEHATAN
	b. Nomor ISSN	: e ISSN: 2579-8103 pISSN: 1979-8253
	c. Volume, Nomor, Bulan, Tahun	: Vol 13, Nomor 1, Tahun 2021
	d. Penerbit	: Poltekkes Bandung
	e. DOI artikel (kalau ada)	: https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v13i1.1871
	f. Alamat web jurnal	: https://juriskes.com/index.php/jrk
	g. Terindeks di	: Sinta 4
Kategori publikasi Jurnal Ilmiah (beri √ pada kategori yang tepat)	Jurnal Nasional Terakreditasi (peringkat 1 dan 2)	
	Jurnal National Bahasa Inggris Peringkat (3 dan 4)	
	√ Nasional Bahasa Indonesia Peringkat (5 dan 6)	
	Nasional di luar peringkat	

Hasil penilaian *Peer Review*

Komponen yang dinilai	Nilai Maksimal Jurnal Ilmiah				
	National terakreditasi Peringkat (1 dan 2)	National Bahasa Inggris Peringkat (3 dan 4)	Nasional Bahasa Indonesia Peringkat (5 dan 6)	Nasional di luar Peringkat	Nilai Akhir yang diperoleh
	Nilai maks 25	Nilai maks 20	Nilai maks 15	Nilai maks 10	
a. Kelengkapan unsur isi jurnal ilmiah (10%)		2			1,2
b. Ruang lingkup dan kedalaman pembahasan (30%)		6			3,6
c. Kecukupan dan kemutahiran data/informasi dan metodologi (30%)		6			3,6
d. Kelengkapan unsur dan kualitas terbitan (30%)		6			3,6
Total = (100%)					
Nilai Pengusul =		20			12

Bandung, 15 Juni 2022
Reviewer 1

Nama	:	Djudju Sriwenda, SST., MPH
NIP	:	197306242002122001
Unit Kerja	:	Poltekkes Kemenkes Bandung
Jabatan Fungsional	:	Lektor
Bidang Ilmu	:	Kesehatan Masyarakat

Dipindai dengan CamScanner

Judul Karya Ilmiah : Prenatal Yoga Menurunkan Kecemasan Ibu dalam Menghadapi Persalinan
Jumlah Penulis : 2 orang
Status Pengusul : Penulis Ke -1

Catatan Peer Reviewer :

1. Tentang Kelengkapan Unsur isi

   Isi artikel sudah memenuhi kelengkapan sesuai dg kaidah penulisan

2. Ruang lingkup dan kedalaman pembahasan

   Pembahasan sudah sesuai dg masalah dan dilengkapi analisis dg dibandingkan teori/penelitian yg ada

3. Kecukupan dan Kemutakhiran data / informasi dan metodologi

   Sudah sesuai

4. Kelengkapan unsur dan kualitas terbitan

   Sudah lengkap, Jurnal kes terakreditasi sinta 4 terindex google scholar, garuda. mempunyai proses review

Bandung, 15 Juni 2022
Reviewer 1

Nama	:	Djudju Sriwenda, SST., MPH
NIP	:	197306242002122001
Unit Kerja	:	Poltekkes Kemenkes Bandung
Jabatan Fungsional	:	Lektor
Bidang Ilmu	:	Kesehatan Masyarakat

Dipindai dengan CamScanner

HASIL PENILAIAN SEJAWAT SEBIDANG ATAU PEER REVIEW
KARYA ILMIAH : JURNAL ILMIAH NASIONAL

Judul Karya Ilmiah (Artikel)	: Prenatal Yoga Menurunkan Kecemasan Ibu dalam Menghadapi Persalinan	
Nama Penulis	: Diyan Indrayani, Titi Legiati	
Jumlah Penulis	: 2 orang	
Status Pengusul	: Penulis Ke-1	
Identitas Jurnal/Artikel	a. Nama Jurnal	: JURNAL RISET KESEHATAN
	b. Nomor ISSN	: e ISSN: 2579-8103 pISSN: 1979-8253
	c. Volume, Nomor, Bulan, Tahun	: Vol 13, Nomor 1, Tahun 2021
	d. Penerbit	: Poltekkes Bandung
	e. DOI artikel (kalau ada)	: https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v13i1.1871
	f. Alamat web jurnal	: https://juriskes.com/index.php/jrk
	g. Terindeks di	: Sinta 4
Kategori publikasi Jurnal Ilmiah (beri √ pada kategori yang tepat)	Jurnal Nasional Terakreditasi (peringkat 1 dan 2)	
	Jurnal National Bahasa Inggris Peringkat (3 dan 4)	
	√ Nasional Bahasa Indonesia Peringkat (5 dan 6)	
	Nasional di luar peringkat	

Hasil penilaian *Peer Review*

Komponen yang dinilai	Nilai Maksimal Jurnal Ilmiah				
	National terakreditasi Peringkat (1 dan 2)	National Bahasa Inggris Peringkat (3 dan 4)	Nasional Bahasa Indonesia Peringkat (5 dan 6)	Nasional di luar Peringkat	Nilai Akhir yang diperoleh
	Nilai maks 25	✓Nilai maks 20	Nilai maks 15	Nilai maks 10	
1. Kelengkapan unsur isi jurnal ilmiah (10%)		2,0			1,2
2. Ruang lingkup dan kedalaman pembahasan (30%)		6,0			3,6
3. Kecukupan dan kemutahiran data/informasi dan metodologi (30%)		6,0			3,6
4. Kelengkapan unsur dan kualitas terbitan (30%)		6,0			3,6
Total = (100%)		20			12
Nilai Pengusul =					

Bandung, 15 Juni 2022
Reviewer 2

Nama	:	Ida Widiawati, SST., M.Kes
NIP	:	197902102003122001
Unit Kerja	:	Poltekkes Kemenkes Bandung
Jabatan Fungsional	:	Lektor
Bidang Ilmu	:	Kesehatan Masyarakat

Dipindai dengan CamScanner

Judul Karya Ilmiah : Prenatal Yoga Menurunkan Kecemasan Ibu dalam Menghadapi Persalinan
Jumlah Penulis : 2 orang
Status Pengusul : Penulis Ke -1

Catatan Peer Reviewer :

1. Tentang Kelengkapan Unsur isi

Penulisan sudah memenuhi standar normatif karya Ilmiah. Metode yg digunakan sesuai & tepat, penulisan terstruktur terdapat : pendahuluan, metode, hasil, pembahasan dan simpulan.

2. Ruang lingkup dan kedalaman pembahasan

Ruang lingkup tertuang jelas dlm abstrak. Pembahasan cukup menjelaskan mekanisme aktivitas yoga terhadap kecemasan.

3. Kecukupan dan Kemutakhiran data / informasi dan metodologi

Ide dasar penelitian cukup baik, metode cukup efektif. Pustaka 10 tahun terakhir

4. Kelengkapan unsur dan kualitas terbitan

Jurnal Kes terakreditasi sinta 4 sejak tahun 2018
Terindex google scolar, garuda dan dimensions.
mempunyai proses review, terbit terbatur 2 kali / tahun.
Daftar isi, informasi tentang editor, reviwer tercantum.
Similiarity 25%.

Bandung, 15 Juni 2022
Reviewer 2

Nama	:	Ida Widiawati, SST., M.Kes
NIP	:	197902102003122001
Unit Kerja	:	Poltekkes Kemenkes Bandung
Jabatan Fungsional	:	Lektor
Bidang Ilmu	:	Kesehatan Masyarakat

Dipindai dengan CamScanner

JURNAL RISET KESEHATAN
POLTEKKES DEPKES BANDUNG
Vol 13 No. 1 Mei 2021

PRENATAL YOGA MENURUNKAN KECEMASAN IBU DALAM MENGHADAPI PERSALINAN

Prenatal Yoga Reduce Mother's Anxiety in Facing Labor

Diyan Indrayani[1*], Titi Legiati [1]
[1] Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Bandung, *diyan.indrayani@gmail.com

ABSTRACT

Physical and psychological changes during pregnancy can cause third-trimester pregnancy discomfort and anxiety. One of the efforts to prepare mothers physically and psychologically, including reducing anxiety in the face of childbirth, is prenatal yoga. Prenatal yoga prepares all pregnant women to undergo a normal delivery process with confidence, comfort, and away from anxiety in the face of childbirth. This study aims to analyze the effectiveness of prenatal yoga on anxiety in dealing with delivery. The study used a pretest-posttest control group design. The population in this study were all pregnant women at the Bandung City Health Center. The sample was pregnant women aged 20-34 years, 20 people, both in the experimental and control groups. The data obtained are primary data from the questionnaire assessment of maternal anxiety facing childbirth as measured by the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Analysis of the data used is a normality test with the results of all data is normal (p-value > 0.05) so that it is continued with a paired t-test, unpaired t-test. The results showed that prenatal yoga effectively reduced maternal anxiety in facing childbirth with p < 0.05. It can be seen that there is a decrease in anxiety scores in the treatment group compared to the control group. It is hoped that prenatal yoga can be carried out in every health centre, both in class and independently by pregnant women.

Keywords: Anxiety, Childbirth, Prenatal yoga

ABSTRAK

Perubahan fisik dan psikologis selama kehamilan dapat menimbulkan ketidaknyamanan kehamilan trimester 3 dan kecemasan. Salah satu upaya untuk mempersiapkan ibu secara fisik dan psikologis termasuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi persalinan adalah prenatal yoga. Prenatal yoga mempersiapkan semua ibu hamil agar mampu menjalani proses persalinan normal dengan percaya diri, nyaman, dan jauh dari kecemasan dalam menghadapi persalinan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas prenatal yoga terhadap kecemasan dalam menghadapi persalinan. Penelitian menggunakan desain *pretest-posttest control group design*. Populasi dalam penelitian adalah semua ibu hamil di puskesmas Kota Bandung. Sampel adalah ibu hamil berusia 20-34 tahun, sebanyak 20 orang, baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Data yang didapatkan adalah data primer hasil penilaian kuesioner tentang kecemasan ibu menghadapi persalinan yang diukur dengan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Analisa data yang digunakan adalah uji normalitas dengan hasil semua data adalah normal (nilai p > 0,05) sehingga dilanjutkan dengan uji t berpasangan, uji t tidak berpasangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prenatal yoga efektif dalam menurunkan kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan dengan nilai p < 0,05. Hal ini terlihat adanya penurunan skor cemas pada kelompok perlakuan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Diharapkan prenatal yoga dapat dilaksanakan di setiap puskesmas baik secara kelas maupun mandiri oleh ibu hamil.

Kata kunci: Kecemasan, Persalinan, Prenatal yoga

doi.org/10.34011/juriskesbdg.v13i1.1909

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan peristiwa yang dimulai dari konsepsi dan berakhir dengan permulaan persalinan.[1] Kehamilan menimbulkan perubahan fisiologis dan psikologis, selama kehamilan, akan terjadi perubahan hampir pada semua sistem dan organ maternal. Perubahan tersebut dapat menyebabkan beberapa ketidaknyamanan seperti merasa sesak, sulit tidur, sering buang air kecil, nyeri perut bagian bawah, nyeri punggung, konstipasi, varises, mudah lelah, kontraksi *Braxton hicks*, kram pada kaki, bengkak pada kaki. Hal ini akan menyebabkan ibu merasa tidak sehat dan seringkali merasa cemas karena kehamilannya.[2,3]

Selain ketidaknyamanan, hal yang membuat cemas ibu hamil adalah ketakutan menghadapi proses persalinan. Proses persalinan merupakan pengalaman emosi dan melibatkan mekanisme fisik dan psikologi. Penyebab kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan adalah adanya nyeri persalinan. Hal ini akan menyebabkan ketegangan sehingga mengakibatkan otot dan sendi kaku. Beban psikologi pada wanita hamil, lebih banyak terjadi pada umur kehamilan trimester III dibandingkan pada trimester I dan II. Perempuan mengalami kecemasan saat sebelum mengalami persalinan. Dengan kejadian wanita nulipara yang lebih mungkin mengalami kecemasan daripada primipara atau multipara perempuan. Kecemasan itu sebagian besar disebabkan karena kekhawatiran akan kondisi janin dan nyeri persalinan.[4]

Kecemasan merupakan tanda bahaya yang akan berpengaruh pada gejala-gejala fisik. Kecemasan berdampak pada berbagai aspek seperti pertumbuhan dan perkembangan janin, stres berkepanjangan yang dapat mengakibatkan pada terhambatnya perkembangan janin. Selain itu kecemasan dapat pula meningkatkan risiko terjadinya komplikasi dalam persalinan. Dengan demikian upaya pencegahan sangat diperlukan untuk meringankan kecemasan ibu hamil dan mempersiapkan ibu dalam menghadapi persalinan [2,3,5,6]

Salah satu upaya untuk meringankan kecemasan dan membantu ibu hamil dalam menghadapi persalinan adalah dengan latihan fisik. Latihan dapat menjaga kesehatan dan kebugaran fisik ibu hamil dan emosi tetap stabil sehingga janin dapat berkembang dengan baik. Latihan pada ibu hamil dapat berupa senam hamil, berenang, bersepeda, jalan kaki dan yoga. Prenatal yoga merupakah latihan yang memfokuskan pada perhatian, mengolah pikiran dan mental serta latihan bernafas sehingga dapat mengurangi kecemasan.[3, 7–9]

Dengan yoga persendian menjadi lebih lentur dan pikiran menjadi lebih tenang. Prenatal yoga melatih ibu hamil memiliki postur tubuh yang baik, mengutamakan latihan bernapas, peregangan tubuh, dan rileksasi tubuh. Hal ini dapat menimbulkan ibu hamil nyaman, merasa mampu, percaya diri dalam menghadapi proses persalinan. Rasa sakit kontraksi tidak mungkin dihilangkan dalam persalinan normal, namun dengan fisik yang kuat, mental yang tenang, serta jiwa yang berpasrah diri, dapat membangun cara berfikir positif mengenai persalinan. Dengan demikian diharapkan perasaan-perasaan seperti rasa tegang, atau cemas mengenai persalinan dapat hilang dan menumbuhkan rasa berani, percaya diri menjalani proses persalinan alami. Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang penerapan *prenatal yoga* terhadap kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan

doi.org/10.34011/juriskesbdg.v13i1.1909

METODE

Desain penelitian ini menggunakan *pretest-posttest control group design*. Penelitian dilakukan pada 4 Oktober 2020 sampai dengan 6 Desember 2020 di Puskesmas Garuda dan Puskesmas Sukajadi Kota Bandung. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi yaitu primigravida, umur 20-35 tahun, kehamilan direncanakan dan atau diharapkan, usia kehamilan 20-38 minggu dan bersedia menjadi responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan *Simple random sampling*, total sampel yang diperoleh adalah 40 orang untuk 2 kelompok.

Teknik pengumpulan data dimulai dengan memberikan penjelasan tujuan dan prosedur penelitian, kemudian meminta persetujuan responden, membagi responden menjadi 2 kelompok, melakukan *pre test* pada ke-2 kelompok. Selanjutnya kelompok perlakuan diberikan prenatal yoga 7 kali, selama 1 minggu (latihan setiap hari). 1 kali latihan terstruktur dengan pelatih yoga di puskesmas, 6 kali latihan mandiri di rumah dengan bantuan video yoga. Senam dilakukan selama sekitar 60 menit, latihan mandiri di rumah dikontrol dengan diberikannya panduan video yoga, diingatkan untuk melakukan latihan di rumah melalui *WhatsApp* grup atau dengan *WhatsApp* pribadi setiap hari. Responden harus mengirimkan kolase foto atau video ketika latihan mandiri di rumah dan melaporkannya setiap hari. Peneliti mengidentifikasi apakah ada kesulitan atau keluhan ketika melakukan latihan mandiri serta peneliti memberikan *reward* dan *feedback* terhadap apa yang dilaporkan responden. Laporan yoga harus meliputi gerakan inti yoga. Sedangkan kelompok kontrol diberikan edukasi persiapan menghadapi persalinan. *Post test* dilakukan pada ke-2 kelompok setelah selesai pertemuan yaitu pada hari ke -7. Pada kelompok kontrol diberikan video yoga pada akhir pertemuan setelah *post test*.

Penilaian tingkat kecemasan diukur dengan menggunakan kuesioner *Hamilton anxiety rating scale* (HARS) versi Indonesia yang menilai perasaan cemas, ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, gangguan kecerdasan, perasaan depresi, gejala somatic/fisik otot, gejala sensorik, gejala kardiovaskuler, gejala pernapasan, gejala gastrointestinal, gejala vegetative/otonom, gejala urogenital, gejala yang dirasakan ibu. Instrumen ini sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas dengan nilai validitas konstruk item berdasarkan korelasi Pearson berkisar antara 0,529 sampai 0,727, reliabilitas alpha Cronbach diperoleh sebesar 0,756.[10]
Pengolahan data dilakukan dengan analisis univariabel dan bivariabel. Uji normalitas dengan Shapiro wilk data kecemasan untuk masing-masing kelompok adalah p >0,05, dengan demikian artinya data yang berdistribusi normal sehingga digunakan uji t berpasangan dan uji t tidak berpasangan. *Ethical Clearance* penelitian di peroleh dari Komite Etik Poltekkes Bandung.

HASIL

Setelah dilakukan pengambilan data maka di peroleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1
Karakteristik Responden

	Perlakuan		Kontrol	
Karakteristik	**F**	**%**	**F**	**%**
Status pekerjaan				
Bekerja	3	15	12	60
Tidak bekerja	17	85	8	40
Usia Kehamilan				
Trimester 2	35	40,6	8	40
Trimester 3	65	59,4	12	60

doi.org/10.34011/juriskesbdg.v13i1.1909

Karakteristik	Perlakuan F	Perlakuan %	Kontrol F	Kontrol %
Tingkat Pendidikan				
SD	1	5	0	0
SMP	0	0	0	0
SMA	16	80	10	50
DIII	0	0	0	0
S1	3	15	10	50
Total	20	100	20	100

Pada tabel diatas ditunjukkan bahwa 85 % responden pada kelompok perlakuan adalah tidak bekerja, responden merupakan ibu rumah tangga sedangkan pada kelompok kontrol sebanyak 60 % adalah bekerja sebagai guru dan pegawai swasta. Lebih dari setengahnya kelompok perlakuan dan kontrol berada pada trimester 3 kehamilan. Selain itu, lebih dari setengahnya responden kelompok kontrol mempunyai pendidikan SMA dan setengahnya responden kelompok perlakuan memiliki pendidikan sarjana.

Tabel .2
Perbedaan Kecemasan pada Kelompok Prenatal Yoga

Kecemasan persalinan	n	Rerata ±SD	Pebedaan Rerata ±SD	p
Sebelum Yoga	20	99.1 ±16,9	7,3±11,7	0,012*
Setelah Yoga	20	91,8 ±19,7		

**Pair T-Test*

Tabel di atas menunjukkan bahwa uji statistik dengan nilai p=0,012, berarti terdapat perbedaan rerata kecemasan yang bermakna sebelum dan sesudah diberikan prenatal yoga. Perbedaan rerata kecemasan menghadapi persalinan sebelum dan sesudah diberikan prenatal yoga pada kelompok perlakuan adalah menurun sebesar 7,3 %

Tabel 3
Perbedaan Kecemasan pada Kelompok Edukasi Persiapan Persalinan

Kecemasan persalinan	n	Rerata ± SD	Pebedaan Rerata ± SD	p
Sebelum Edukasi	20	98,7 ±4,7	-5,2 ±8,9	0,018*
Setelah Edukasi	20	103,9 ±4,2		

**Pair T-Test*

Tabel di atas menunjukkan bahwa uji statistik dengan nilai p=0,018, berarti terdapat perbedaan rerata kecemasan yang bermakna sebelum dan sesudah diberikan edukasi persiapan persalinan. Perbedaan rerata kecemasan ibu menghadapi persalinan sebelum dan sesudah diberikan edukasi persiapan persalinan pada kelompok perlakuan adalah meningkat sebesar 5,2 %

Tabel 4
Perbedaan Kecemasan pada Kelompok Prenatal Yoga dan Edukasi Persiapan Persalinan

Kecemasan	N	Rerata (s.b)	p
Prenatal Yoga	20	-7,2(11,7)	0,001*
Edukasi	20	5,2(8,9)	

**T-test independent*

Tabel di atas menunjukkan bahwa uji statistik nilai p=0,001, berarti terlihat ada perbedaan rata-rata kecemasan ibu bersalin yang signifikan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Rerata kecemasan pada kelompok perlakuan menurun sebesar 7,2% sedangkan rerata kecemasan pada kelompok kontrol meningkat sebesar 5,2 %.

PEMBAHASAN

Selama periode kehamilan hampir sebagian besar ibu hamil mengalami kecemasan terutama primigravida.[11,12]

doi.org/10.34011/juriskesbdg.v13i1.1909

Pada penelitan ini semua responden adalah primigravida yang berada di rentang umur 20-35 tahun. Rentang umur ini merupakan usia dewasa dan masa reproduksi sehat. Perubahan fisik dan psikologis akan terjadi seiring bertambahnya umur seseorang. Informasi dan pengalaman akan lebih banyak diperoleh dengan bertambahnya umur, sehingga tingkat kematangan berpikir dan kekuatan dalam berpikir serta mengelola emosi lebih baik.[13]

Lebih dari setengahnya responden berada pada usia kehamilan trimester 3 yaitu ≥28 minggu baik pada kelompok perlakuan maupun kelompok control. Beban psikologi pada wanita hamil, lebih banyak terjadi pada umur kehamilan trimester III dibandingkan pada trimester I dan II. Perempuan mengalami kecemasan sedang dan berat saat sebelum mengalami persalinan. Dengan kejadian wanita nulipara yang lebih mungkin mengalami kecemasan daripada primipara atau multipara. Hal ini didukung juga dengan data hasil penelitian bahwa ibu hamil primigravida trimester III yang mengalami cemas adalah sebesar 72.1%, sedangkan ibu hamil multigravida 27,9 %.[4,13,14]

Semua responden pada penelitian ini mendapat dukungan kehamilan baik dari suami, orang tua maupun keluarga lainnya. Kurangnya dukungan keluarga terhadap kehamilan dapat menyebabkan kecemasan. Dukungan suami dan keluarga sangat dibutuhkan ibu hamil. *Social support* mampu menurunkan risiko persalinan premature, dan BBLR. Dukungan tidak hanya dari suami tapi dukungan keluarga initi juga mampu memberikan pengaruh positif terhadap kecemasan.[15] Pada penelitian ini semua responden mendapat dukungan dari pasangan, orangtua maupun keluarga.

Selain itu kecemasan disebabkan karena kondisi ibu dan janin. Kelainan pada kehamilan dan janin akan menambah sumber kecemasan selain itu sumber kecemasan berkaitan dengan nyeri persalinan. Pada penelitian ini responden mengalami kehamilan normal dan keadaan janin pun dalam keadaan normal, data ini berdasarkan data sekunder yaitu hasil pemeriksaan bidan atau dokter yang terakhir. Pendidikan ibu juga merupakan factor yang memengaruhi kecemasan semakin tinggi pendidian maka semakin rendah tingkat kecemasan.[16] pada penelitian ini lebih dari setengahnya responden mempunyai pendidikan tinggi.

Sebagian besar responden pada penelitian ini adalah tidak bekerja, namun pada kelompok control setengahnya adalah ibu hamil bekerja. Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan dipengaruhi oleh pekerjaan. Dengan bekerja maka seseorang akan mendapatkan penghasilan, sehingga semakin tinggi pendidikan maka semakin tinggi penghasilan dan semakin terjaminnya pemeliharaan dan akses terhadap pelayanan kesehatan. Selain itu ibu yang bekerja juga memiliki akses social dan informasi untuk menambah wawasan yang lebih tinggi [16,17]

Kecemasan ibu menghadapi persalinan pada penelitian ini didefinisikan sebagai respon emosi, kebingungan, kekhawatiran pada sesuatu yang bakal terjadi dengan penyebab yang tidak jelas. Respon kecemasan yang timbul dapat berupa adanya mimpi buruk, keluhan fisik dan sulit berkonsentrasi pada pekerjaan atau kegiatan keluarga. Penyebab umum kecemasan dalam kehamilan dan persalinan antara lain usia ibu saat hamil atau bersalin muda, pendidikan atau tingkat sosial ekonomi yang rendah, masalah psikologis sebelum hamil, pelecehan seksual/masalah seksual, harga diri yang rendah, takut sakit secara umum, masalah psikologis selama kehamilan ini, kurangnya dukungan sosial, riwayat kehamilan dan persalinan sebelumnya yang buruk,

doi.org/10.34011/juriskesbdg.v13i1.1909

kurangnya pengetahuan, dan kurangnya persiapan melahirkan.

Prenatal yoga merupakan salah satu upaya untuk mengurangi kecemasan kehamilan. Yoga bermanfaat mengoptimalkan keseimbangan fisik, memelihara kesehatan kehamilan, mengurangi ketidaknyamanan karena adaptasi kehamilan, dan mempermudah proses persalinan. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa yoga dapat mengurangi ketidaknyamanan ibu hamil, mengurangi kecemasan persalinan sehingga dapat memperbaiki outcome kehamilan.

Pada penelitian ini dibuat video prenatal yoga dan edukasi persiapan persalinan. Proses pembuatan video sebagai penunjang dalam memberikan tutorial yoga dan edukasi persiapan persalinan kepada ibu hamil sehingga dapat mengurangi kecemasan menghadapi persalinan.Terdapat perbedaan rata-rata kecemasan yang signifikan pada responden sebelum dan sesudah diberikan yoga dengan rata-rata penurunan kecemasan 7,2. Pada kelompok kontrol terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata kecemasan ibu, namun pada kelompok ini terjadi peningkatan rata-rata kecemasan. Hal ini terjadi kemungkinan disebabkan oleh beberapa factor diantaranya sebagian besar responden pada kelompok control adalah ibu bekerja sebagai karyawan swasta dan guru. Beban pekerjaan dapat memengaruhi tingkat emosional seseorang. Faktor yang signifikan mempengaruhi kecemasan kehamilan yaitu pekerjaan.[16,18] Temuan ini sejalan dengan penelitian di Pakistan, yang menunjukkan bahwa wanita hamil yang bekerja di luar rumah lebih cemas dan depresi dibandingkan ibu rumah tangga yang tidak melakukan aktivitas persalinan[19]Hal lain yang paling mendasar yang dapat memengaruhi hasil penelitian ini adalah pada kelompok control tidak ada pertemuan tatap muka seperti halnya pada kelompok yoga. Dalam asuhan kebidanan untuk mendapatkan keberhasilan asuhan adalah dengan asuhan berpusat pada perempuan *(women centered care)* membina hubungan baik (*building rapport*) adalah hal yang paling penting. Sesuai dengan filosofi kebidanan asuhan yang berpusat pada perempuan dimana klien harus mengenal bidannya dan bidan harus mengenal kliennya dan hal ini merupakan kekurangan pada intervensi yang dilakukan pada kelompok control.

Setelah diujikan antara dua kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kontrol, hasil uji statistik terhadap kecemasan menghadapi persalinan responden pada kelompok perlakuan dan kontrol memiliki nilai $p < 0,005$, berarti pada alpha 5% terlihat ada perbedaan yang signifikan rata-rata kecemasan menghadapi persalinan responden antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Rerata kecemasan pada kelompok perlakuan menurun sebesar 7,2% sedangkan rerata kecemasan pada kelompok kontrol meningkat sebesar 5,2 %. Kegiatan prenatal yoga yang dilengkapi dengan video tutorial pelaksanaan yoga dapat membantu ibu hamil melakukan yoga dirumah dengan harapan ibu merasa lebih rileks dan nyaman sehingga mengurangi kecemasan menghadapi persalinan dan ibu menjadi lebih siap menjalani persalinan. Responden melakukan latihan yoga setiap hari selama 1 minggu sehingga dharapkan dengan latihan setiap hari lebih merasakan dampak dari latihan prenatal yoga ini.

Yoga dapat mengembalikan kebugaran tubuh dengan mengurangi ketegangan otot dengan melakukan gerakan relaksasi secara fisik. Latihan fisik dapat memengaruhi ganglia basalis sebagai jembatan antara hipotalamus dan hipofise sebagai pusat keseimbangan tubuh. Hal ini akan merangsang hipofise mengeluarkan hormone dopamine, serotonin serta endorphin sebagai hormone ketenangan dan kebahagiaan. Yoga

doi.org/10.34011/juriskesbdg.v13i1.1909

juga dapat meningkatkan perhatian dan kekuatan konsentrasi sehingga dapat menenangkan pikiran dan mengurangi insomnia. Hal ini sejalan dengan bukti penelitian bahwa terdapat perubahan yang signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan dan tingkat stres setelah dilakukan prenatal yoga. Hal ini menunjukkan bahwa prenatal yoga dapat menurunkan secara signifikan tingkat stres pada ibu primigravida trimester III (p value = 0,0001 < α = 0,05). Dengan demikian prenatal yoga terbukti dapat mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil. Yoga digunakan untuk berbagai kondisi imunologis, neuromuskuler, psikologis, dan nyeri. Studi terbaru menunjukkan bahwa itu mungkin efektif dalam meningkatkan hasil kehamilan, persalinan, dan kelahiran.[20,21]

SIMPULAN

Prenatal yoga efektif dalam menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Gerakan yoga dapat mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan perhatian serta kekuatan konsentrasi sehingga dapat menenangkan pikiran sehingga ibu hamil nyaman, merasa mampu, percaya diri dalam menghadapi proses persalinan. Dengan demikian diharapkan prenatal yoga dapat dilaksanakan secara optimal oleh setiap ibu hamil dan dapat dijadikan materi dalam mata kuliah inti kebidanan

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Direktur Politeknik Kesehatan kemenkes Bandung yang sudah memberikan dukungan terhadap penyelenggaraan penelitian ini dan Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (UPPM), Komite Etik Penelitian Poltekkes Bandung serta Kepala Puskesmas dan Bidan di Puskesmas Sukajadi dan Garuda Kota Bandung.

DAFTAR RUJUKAN

1. Cunningham FG, Leveno KJ, Bloom SL et al. *Williams Obstetrics*. 23rd ed. McGRAW Hill Medical Publishing Division; 2012.
2. Tekoa K. *Varney's Midwifery*. Jones & Bartlett Learning, LLC; 2019.
3. Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., Jensen, M. D., & Perry SE. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. EGC; 2005.
4. Reck C, Zimmer K, Dubber S, Zipser B, Schlehe B, Gawlik S. The influence of general anxiety and childbirth-specific anxiety on birth outcome. *Arch Womens Ment Health*. 2013;16(5):363-369. doi:10.1007/s00737-013-0344-0
5. Akinloye O, Obikoya OM, Jegede AI, Oparinde DP, Arowojolu AO. *Cortisol Plays Central Role in Biochemical Changes during Pregnancy*. Vol 2. Accessed May 24, 2021. www.ijmbr.com
6. Seth S, Lewis AJ GM. Perinatal maternal depression and cortisol function in pregnancy and the postpartum period: a systematic. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2016;16(1):124.
7. Suananda Y. *Efektifitas Yoga Da Jalan Kaki Terhadap Luaran Persalinan*.; 2018.
8. Yanuarita S, Djuwantono T, … AS-JP, 2016 undefined. Penerapan Senam Selama Hamil dan Efektifitasnya Terhadap Lama Persalinan, Robekan Perineum dan Hasil Luaran Bayi. *ijemc.unpad.ac.id*. Published online 2019. doi:10.18203/2320-1770.ijrcog20170367
9. Shivakumar G, Brandon AR, Snell PG, et al. Antenatal depression: A rationale for studying exercise. *Depress Anxiety*. 2011;28(3):234-242. doi:10.1002/da.20777
10. Ramdan IM. Reliability and validity test of the Indonesian version of the hamilton anxiety rating scale (ham-a) to measure work-related stress in nursing. *J Ners*. 2018;(14 (1).
11. Aditya Suryani A, Program Studi Ilmu Keperawatan MS. Hubungan antara tingkat kecemasan dengan lama

doi.org/10.34011/juriskesbdg.v13i1.1909

persalinan kala i-kala ii pada ibu primigravida di rumah bersalin mardi rahayu semarang. Accessed May 21, 2021. https://www.academia.edu/download/58213338/intrnatal_2.pdf

12. Shodiqoh, E. R., & Syahrul F. Perbedaan tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan antara primigravida dan multigravida. *J Berk Epidemiol*. 2014;2(1):141-150.
13. Wawan D. *Teori & Pengukuran Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Manusia*. Nuha Medikale; 2010.
14. Curzik D, Jokic-Begic N. Anxiety sensitivity and anxiety as correlates of expected, experienced and recalled labour pain. *J Psychosom Obstet Gynecol*. 2011;32(4):198-203. doi:10.3109/0167482X.2011.626093
15. Fitriani, A., & Nuryati I. Dukungan Sosial dan Tingkat Stres pada Ibu Pasca Melahirkan Anak Pertama. *J Psikol Malahayati*. 2019;1(2):1-7.
16. Silva, M. M. D. J., Nogueira, D. A., Clapis, M. J., & Leite EPRC. Anxiety in pregnancy: prevalence and associated factors. *Rev da Esc Enferm da USP*. Published online 2017:51.
17. Usman, F. R., Kundre, R. M., & Onibala F. Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Dengankepatuhan Antenatal Care (Anc) Di Puskesmas Bahukota Manado. *J Keperawatan*. 2016;(4.1).
18. Rubertsson, C., Hellström, J., Cross, M., & Sydsjö G. Anxiety in early pregnancy: prevalence and contributing factors. *Arch Women's Ment Health*. 2014;17(3):221-228.
19. Waqas, A., Raza, N., Lodhi, H. W., Muhammad, Z., Jamal, M. & R. Psychosocial factors of antenatal anxiety and depression in Pakistan: is social support a mediator?. *PLoS One*. 2015;10(1):e0116510.
20. Apriliani W. Pengaruh Yoga Prenatal pada tingkat kecemasan sesaat menghadapi persalinan pada primigravida di Galenia Kota Bandung. *Pros Psikol*. Published online 2015.
21. Curtis K, Weinrib A, and JK-E complementary, 2012 undefined. A systematic review of yoga for pregnant women: current status and future directions. *hindawi.com*. Accessed May 21, 2021. https://www.hindawi.com/journals/ecam/2012/715942/abs/

doi.org/10.34011/juriskesbdg.v13i1.1909