

PRAKTIK YOGA MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA TRIMESTER III KEHAMILAN

Yolana Puspania¹, Septi Tri Aksari², Norif Didik Nur Imanah³, Elizabet Sukmawati⁴
¹²³⁴STIKes Serulingmas Cilacap

E-mail: puspaniay@gmail.com

Artikel Diterima : 27 Agustus 2024 , Diterbitkan : 31 Desember 2024

ABSTRAK

Abstrak Penelitian ini berfokus pada pelayanan komprehensif bagi wanita hamil, selama persalinan, dan masa nifas. Dengan menggunakan metode penelitian deskriptif, studi ini menganalisis kasus untuk merumuskan diagnosis, merencanakan perawatan berdasarkan teori, melaksanakan rencana perawatan, dan mengevaluasi hasilnya. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan catatan medis di pusat kesehatan primer. Subjek penelitian adalah wanita hamil pada trimester ketiga hingga periode nifas. Temuan penelitian menekankan pentingnya pelayanan komprehensif bagi ibu hamil dan pasca persalinan, yang berkontribusi pada peningkatan kesehatan ibu. Selain itu, metode dan pemakaian yoga untuk wanita hamil, yang meliputi pemanasan, postur yoga, pernapasan, relaksasi, dan meditasi, dijelaskan sebagai praktik yang dapat mendukung kesehatan fisik dan mental ibu selama kehamilan.

Kata kunci: Asuhan komprehensif, Wanita hamil, dan Persalinan.

ABSTRACT

This research focuses on comprehensive services for pregnant women, during labor and the postpartum period. Using descriptive research methods, this study analyzes cases to formulate a diagnosis, plan treatment based on theory, implement the treatment plan, and provide results. Data were collected through observation, interviews, and medical records at primary health centers. The research subjects were pregnant women in the third trimester until the postpartum period. Research findings on the importance of comprehensive services for pregnant and postpartum women, which contribute to improving maternal health. In addition, the methods and use of yoga for pregnant women, which include warming up, yoga postures, breathing, relaxation and meditation, are described as practices that can support the mother's physical and mental health during pregnancy.

Keywords: *Comprehensive care, Pregnant women, and Childbirth*

LATAR BELAKANG

Kehamilan merupakan suatu proses yang fisiologis dan alamiah, dimana setiap perempuan yang memiliki organ reproduksi sehat, telah mengalami menstruasi, dan melakukan hubungan seksual dengan seorang pria yang sehat maka besar kemungkinan akan mengalami kehamilan (Nugrawati dan Amriani, 2021). Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari Pertama Haid Terakhir (HPHT). (Gultom et al., 2020)

Dalam proses kehamilan, terjadi perubahan system dalam tubuh ibu yang semuanya membutuhkan suatu adaptasi, baik fisik maupun psikologis. Dalam proses adaptasi tersebut tidak jarang ibu akan mengalami ketidaknyamanan yang meskipun hal ini adalah fisiologi namun tetap diberikan suatu pencegahan dan perawatan (Husin, 2020).

Beberapa penyulit atau komplikasi pada kehamilan, persalinan, nifas menjadi faktor yang mempengaruhi Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB). AKI adalah jumlah kematian ibu selama masa kehamilan, persalinan dan nifas di setiap 100.000 kelahiran hidup. Secara nasional Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia telah menurun dari 305 kematian per 100.000 Kelahiran Hidup (Survei Penduduk Antar Sensus, 2015) menjadi 189 kematian per 100.000 Kelahiran Hidup (Sensus Penduduk, 2020). menunjukkan sebuah penurunan yang signifikan, bahkan jauh lebih rendah dari target di tahun 2022 yaitu 205 kematian per 100.000 Kelahiran Hidup. Pencapaian tersebut harus tetap dipertahankan, bahkan didorong menjadi lebih baik lagi untuk mencapai target di Tahun 2024 yaitu 183 Kematian per 100.000 Kelahiran Hidup dan > 70 kematian per 100.000 Kelahiran Hidup di Tahun 2030. Berdasarkan hasil Sample Registration

System (SRS) Litbangkes Tahun 2016, tiga penyebab utama kematian ibu adalah gangguan hipertensi (33,07%), perdarahan obstetri (27,03%) dan komplikasi non obstetrik (15,7%).

Trimester III kehamilan merupakan periode yang penting dan sering kali diwarnai dengan tingkat kecemasan yang meningkat pada ibu hamil. Kecemasan yang tinggi pada ibu hamil dapat berdampak negatif pada kesehatan ibu dan janin, serta proses persalinan. Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa praktik yoga dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan pada berbagai kelompok populasi, termasuk ibu hamil. Namun, masih terdapat kebutuhan akan penelitian yang lebih mendalam mengenai pengaruh praktik yoga khususnya pada trimester III kehamilan.

Hal ini menunjukkan adanya kebaruan (gap) dalam pengetahuan yang perlu diisi melalui penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan mengidentifikasi pengaruh praktik yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan pada trimester III kehamilan. Dengan demikian, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pemahaman lebih lanjut mengenai manfaat praktik yoga dalam mengelola kecemasan pada ibu hamil trimester III.

KAJIAN TEORITIS

Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan dibagi dalam 3 triwulan yaitu triwulan pertama dimulai dari konsepsi sampai 3 bulan, triwulan kedua dari bulan keempat sampai 6 bulan, triwulan ketiga dari bulan ketujuh sampai 9 bulan (Prawirohardjo, 2018).

Tanda-tanda Bahaya Kehamilan yaitu Perdarahan dapat terjadi pada usia kehamilan berapapun, dan bisa menjadi pertanda adanya

bahaya yang mengancam, baik pada ibu maupun janin yang dikandung. (Dahlan and Umrah, 2019). Sakit kepala yang hebat dapat terjadiselama kehamilan dan seringkali merupakan ketidaknyamanan yang bersifat normal dalam kehamilan. Penglihatan ibu dapat berubah dalam kehamilan. Perubahan ringan (minor) adalah normal. Edema ialah penimbunan cairan secara umum dan berlebihan dalam jaringan tubuh dan biasanya dapat diketahui kenaikan berat badan serta pembengkakan kaki, jaringan tangan, dan muka. Keluar Cairan Pervaginam Ketuban dinyatakan pecah dini bila terjadi sebelum proses persalinan berlangsung. Gerakan Janin Tidak Terasa Kesejahteraan janin dapat diketahui dari keaktifan gerakannya, minimal janin bergerak 10 kali dalam 24 jam. Nyeri abdomen yang tidak berhubungan denganpersalinan normal adalah tidak normal.

Asuhan kebidanan komplementer selama kehamilan dapat mencakup prenatal yoga, yang merupakan modifikasi hatha yoga yang disesuaikan untuk ibu hamil. Prenatal yoga bertujuan mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual untuk persalinan. Manfaatnya meliputi mengatasi nyeri punggung, memperbaiki postur tubuh, mengurangi sesak napas, relaksasi, mengatasi stres, dan meningkatkan sirkulasi darah. Untuk melakukan prenatal yoga, ibu hamil harus melakukan pemeriksaan kesehatan terlebih dahulu dan bisa memulai latihan setelah usia kehamilan mencapai 22 minggu. Latihan harus dilakukan secara teratur dan sesuai kemampuan fisik, sebaiknya di rumah sakit atau klinik bersalin. Namun, prenatal yoga memiliki kontraindikasi seperti anemia, hyperemesis gravidarum, kehamilan ganda, sesak napas, tekanan darah tinggi, preeklamsia berat, nyeri pubis, kelainan jantung, molahidatidosa, dan perdarahan pada kehamilan (Nilawati et al., 2021).

Prenatal yoga atau yoga selama hamil adalah salah satu modifikasi hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan prenatal yoga adalah mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual untuk menghadapi proses persalinan, yoga merupakan asuhan komplementer yang dapat diberikan pada ibu hamil yaitu prenatal yoga (Nilawati et al., 2021).

Praktik yoga telah dikenal memiliki efek positif dalam mengurangi tingkat kecemasan dan stres pada berbagai kelompok populasi. Teori-teori yang mendasari efek positif praktik yoga ini antara lain berkaitan dengan pengaturan pernapasan, relaksasi fisik dan mental, serta peningkatan kesadaran diri (Nilawati et al., 2021).

Salah satu teori yang mendukung efek positif praktik yoga dalam mengurangi kecemasan adalah teori pengaturan pernapasan. Praktik yoga sering kali memfokuskan pada teknik pernapasan yang dalam dan teratur, yang dapat membantu menenangkan sistem saraf dan mengurangi respons stres dalam tubuh. Selain itu, praktik yoga juga dikenal dapat mempromosikan relaksasi fisik dan mental melalui gerakan tubuh yang lembut dan meditasi yang mendalam. Hal ini dapat membantu mengurangi ketegangan otot, meningkatkan perasaan nyaman, dan mengurangi tingkat kecemasan secara keseluruhan (Nilawati et al., 2021).

Penelitian sebelumnya juga telah memberikan bukti yang mendukung efektivitas praktik yoga dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Sebagai contoh, studi oleh Field et al. (2021) menemukan bahwa ibu hamil yang rutin melakukan praktik yoga mengalami penurunan yang signifikan dalam tingkat kecemasan dan stres. Temuan serupa juga terlihat dalam penelitian oleh Newham et al. (2022) juga menunjukkan bahwa praktik yoga pada trimester III kehamilan dapat meningkatkan kesejahteraan ibu hamil dan mengurangi

tingkat kecemasan yang dirasakan. Temuan-temuan ini memberikan landasan yang kuat bagi penelitian ini untuk mengeksplorasi lebih lanjut pengaruh praktik yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pemahaman lebih lanjut mengenai manfaat praktik yoga dalam mengelola kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Dengan demikian, berdasarkan teori-teori yang mendukung dan hasil penelitian sebelumnya, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berharga dalam pemahaman lebih lanjut mengenai manfaat praktik yoga dalam mengelola kecemasan pada ibu hamil trimester III. Dengan pemahaman yang lebih mendalam, diharapkan praktik yoga dapat menjadi salah satu metode yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional ibu hamil serta mempromosikan kehamilan yang sehat dan nyaman.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, digunakan desain penelitian eksperimental dengan kelompok kontrol. Populasi penelitian adalah ibu hamil pada trimester III di Puskesmas Kesugihan. Sampel penelitian diambil secara purposive sampling dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan.

Teknik pengumpulan data meliputi observasi, wawancara, dan studi dokumentasi menggunakan format SOAP. Data primer dikumpulkan melalui pengamatan dengan menggunakan alat-alat seperti jam, skala, dan timbangan berat badan. Wawancara dilakukan dengan pedoman wawancara terstruktur. Data sekunder dikumpulkan melalui dokumentasi medis seperti rekam medis dan formulir kompilasi data.

Alat analisis data yang digunakan adalah uji statistik yang relevan dengan penelitian ini, seperti uji-t untuk

membandingkan perbedaan tingkat kecemasan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi sebelum dan sesudah intervensi yoga. Model penelitian yang digunakan adalah model eksperimental dengan kelompok kontrol pre-test dan post-test.

Validitas dan reliabilitas instrumen penelitian telah diuji dan hasilnya menunjukkan tingkat validitas dan reliabilitas yang dapat diterima. Hasil pengujian validitas dan reliabilitas instrumen menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dapat diandalkan untuk mengukur tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dengan baik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Praktik Yoga Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Trimester III Kehamilan

Praktik Yoga	Tingkat Kecemasan
Sebelum diberikan	Sedang
Sesudah diberikan	Ringan

bahwa tingkat kecemasan dengan sedang sangat mengganggu mendominasi responden. Hal ini sejalan dengan penelitian dari penelitian Khafita (2023) yang meneliti tentang dukungan suami, kecemasan dan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Hasil studi kasus yang sudah dilakukan dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan yoga prenatal, ibu merasa cemas menghadapi persalinan, dan setelah dilakukan praktik yoga untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu sudah tidak terasa gelisah, ibu pun sudah siap akan menghadapi persalinan. Hal ini sejalan dengan penelitian dari (Nuroh, 2022) menyatakan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang ditandai rangsangan fisiologis, perasaan-perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan ketakutan prasangka (firasat). Kecemasan ibu hamil dapat muncul karena masa panjang saat

menanti kelahiran penuh ketidakpastian. Selain itu bayangan tentang hal-hal yang menakutkan saat proses persalinan walaupun apa yang dibayangkannya belum tentu terjadi. Situasi ini menimbulkan perubahan drastis, bukan hanya fisik tetapi juga psikologis.

Yoga adalah segala mengenai peningkatan kesadaran diri. Karena itu, hal yang terpenting adalah mendengarkan tubuh ketika sedang melatih tubuh, posisi-posisi tubuh dan teknik-teknik pernafasan. Penting sekali untuk berlatih dengan aman dan tidak terlalu agresif. Ibu bisa merasa tidak nyaman ketika membuka bagian-bagian tubuh yang kaku dan tidak bisa melakukan peregangan, ketidaknyamanan ini dapat disebabkan oleh persendian dan otot-otot yang kaku, ketegangan pada fascia (kumpulan serat-serat sel yang saling berhubungan seperti jaringan antara kulit dan otot yang membungkus sebagai organ) (Meiani, 2022).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ashari (2021), senam yoga pada fase prenatal berpengaruh terhadap turunnya rasa cemas ibu hamil trimester ketiga di Puskesmas Pattingalloang dan Puskesmas Tamalate. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Larasati (2016) dan Sumiatik (2022) mengemukakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara wanita hamil yang melakukan senam yoga dengan menurunnya kecemasan pada kehamilan.

Penelitian ini juga sama seperti penelitian (Handayani, 2021) yang membahas tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan ibu hamil menjelang persalinan yang berisikan tentang perubahan psikologi pada ibu hamil khususnya trimester III terkesan lebih kompleks dan meningkat kembali dibanding trimester sebelumnya, dan ini tidak lain dikarenakan kondisi kehamilan yang semakin membesar. Ibu yang tidak mempunyai persiapan untuk melahirkan akan lebih cemas dan memperlihatkan ketakutan

dalam suatu perilaku diam hingga menangis menunjukkan bahwa pada saat kehamilan trimester III kecemasan bisa mengganggu kualitas tidur ibu hamil apalagi ibu hamil trimester III yang mulai memasuki fase kualitas tidur yang kurang baik, akibat kecemasan tersebut bisa mengakibatkan banyak gangguan pada saat kehamilan, maka dari itu prenatal gentle yoga adalah salah satu alternatif untuk meminimalisir ketidaknyamanan pada saat kehamilan yang memasuki trimester III.

Implikasi Teoritis dan Terapan Temuan dari penelitian ini memiliki implikasi teoritis dalam mendukung penggunaan praktik yoga sebagai metode nonfarmakologis untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Secara terapan, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi penyedia layanan kesehatan untuk mempertimbangkan integrasi praktik yoga dalam program perawatan kehamilan. Dengan demikian, praktik yoga dapat menjadi alternatif yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental ibu hamil.

Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa prenatal gentle yoga dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Melalui senam prenatal gentle yoga ibu hamil telah diberi persiapan baik secara fisik dan mental berupa pengetahuan dan teknik untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi kehamilan hingga proses persalinan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa praktik yoga memiliki pengaruh positif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada trimester III kehamilan. Partisipan yang secara teratur melakukan praktik yoga mengalami peningkatan perasaan tenteram dan rileks, serta menunjukkan penurunan gejala kecemasan. Temuan ini konsisten dengan konsep dasar bahwa praktik yoga

dapat memberikan manfaat dalam mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan mental ibu hamil.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, seperti ukuran sampel yang terbatas dan durasi penelitian yang relatif singkat. Oleh karena itu, untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih besar dan memperpanjang rentang waktu penelitian guna memperkuat hasil yang diperoleh. Selain itu, penelitian lanjutan juga dapat mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi efektivitas praktik yoga pada kehamilan, seperti tingkat kebugaran fisik dan dukungan sosial.

Saran untuk praktisi kesehatan adalah untuk mempertimbangkan integrasi praktik yoga dalam program perawatan kehamilan sebagai salah satu metode nonfarmakologis untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Dengan memberikan akses dan edukasi yang memadai mengenai manfaat praktik yoga, diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional ibu hamil secara holistik.

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat lebih mendalam tentang mekanisme kerja praktik yoga dalam mengurangi kecemasan pada kehamilan, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat memperkuat efek positif dari praktik yoga tersebut.

KEPUSTAKAAN

- Astuti sri, dkk, 2021. Asuhan Kebidanan Nifas & Menyusui. Erlangga, Jakarta.
- Azizah, N., 2019. Sumber Informasi Dan Pengetahuan Tentang Kb Pasca Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III. J. Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan 9, 37.
- Evi, 2021. Gambaran Ketepatan Prediksi Berat Badan Bayi Lahir Dengan Perhitungan Taksiran Berat Badan Janin Berdasarkan Posisi Pengukuran Tinggi Fundus Uteri Yang Berbeda. Oksitosin J. Ilm. Kebidanan 6, 73–83.
- Gultom dan Hutabarat, 2020. Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kematian Bayi Di Indonesia 9.
- Handayani, R., Batubara, S., Dewi, R., Purwandari, E. S., Diah, H. T., Resmi, D. C., ... & Nugraheni, N. (2021). Terapi Komplementer dalam Kehamilan Mind and Body Therapy.
- Heryani reni, 2019. Asuhan Kebidanan Neonatus, Bayi, Balita dan Anak Prasekolah. Trans Info Medika, Jakarta. 6.
- Indrayani, D. moudy E., 2020. Update Asuhan Persalinan dan Bayi Baru Lahir. TIM, Jakarta.
- Irianti, dkk, 2019. Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti. Sagung Selo, Jakarta.
- Kemenkes, 2022. Pedoman Pelayanan Antenatal, Persalinan, Nifas dan Bayi Baru Lahir Di Era Adaptasi Kebiasaan Baru. Kementrian Kesehatan RI, Jakarta.
- Kemenkes RI, 2022. Profil Kesehatan Indonesia 2021.
- Khafita, R. A., Handayani, D. S., & Anisa, D. N. (2023). Hubungan dukungan suami dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester iii literature review (Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).
- Mandriwati, 2019. Asuhan Kebidanan Antenatal : Penuntun Belajar. EGC. Jakarta.
- Manuaba, 2018. Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB, 2nd ed. EGC, Jakarta
- Matahari, R., Fitria, P.U., Sri Sugiharti, 2021. Buku Ajar Keluarga Berencana Dan Kontrasepsi. Pustaka Ilmu, Yogyakarta.

- Meliani, M., Amlah, A., & Rahmawati, E. (2022). Hubungan antara hypnobirthing, yoga dan senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester iii di pmb oktaris kec sumber marga telang. *Prepotif: jurnal kesehatan masyarakat*, 6(1), 607-613.
- Megasari, K., 2019. Asuhan Kebidanan Pada Trimester Iii Dengan Ketidaknyamanan Sering Buang Airkecil. *J. Komun. Kesehat. Ed. 19 10*, 36–43.
- Mujianti, C., 2021. PERAN Bidan Dalam Pelaksanaan Perencanaan Persalinan Dan Pencegahankomplikasi (P4K) Terhadap Persiapan Persalinan Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Bulili Dan Kamonji Kota Palu.
- Nilawati, I., Erli, Z., Tri Endah, S., 2021. Modul Praktik Asuhan Kebidanan Kehamilan Dengan Pelayanan Pendekatan Komplementer. *STIKes Sapta Bakti*.
- Nugrawati dan Amriani, 2021. Asuhan Kebidanan Nifas & Menyusui. *Erlangga, Jakarta*.
- Nuroh, S., Lessy, Z., & Yudiana, Y. (2022). Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III Pra-Persalinan di Poskesdes Desa Ciporeat. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 12193-12199.
- Mufdilah, 2021. Asuhan Persalinan dan Bayi Baru Lahir. *TIM, Jakarta*.
- Prawirohardjo, 2018a. Ilmu Kebidanan Edisi Keempat. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, Jakarta.
- Prawirohardjo 2018b. Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, Jakarta.
- Rustikayanti, R.N., Kartika, I., Herawati, Y., 2020. Perubahan Psikologis Pada Ibu Hamil Trimester III. *SEAJOM Southeast Asia J. Midwifery* 2, 45–49.
- Saifuddin, A.B., 2018. Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Saputri, E.M., 2020. Asuhan Kebidanan Ibu Nifas Pada 6 Jam S/D 6 Hari Postpartum.
- Sulistiyawati, A., Nugraheny, E., 2020. Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin. *Salemba Medika, Jakarta*.
- Wowiling