

***Literature Review* Tentang Penerapan Senam Yoga Untuk Mengurangi Kecemasan Ibu Hamil**

Dewi Hastutik Fitriani^{1*}, I Isyti'aroh², Windha Widyastuti³

^{1,2,3}Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

*email: dewihastutikfitriani26@gmail.com

Abstract

Anxiety in pregnant women will increase as the time of delivery approaches. One way to reduce this anxiety is by doing yoga exercises. This scientific report was written to describe the implementation of yoga exercise to reduce anxiety in pregnant women based on a literature review. This literature review was constructed by analyzing three articles taken from Google Scholar with "Yoga Exercise", "Anxiety" and "Pregnancy" as the keywords, in the form of fulltext articles, and published in 2020. The results showed that average anxiety level decreased from 25.75 to 16.92 after doing Yoga Exercises (from the range 6-27). In conclusion, yoga exercise could reduce the anxiety level in pregnant women. Hence, health care providers are expected to be able to implement and teach yoga exercises to reduce anxiety in pregnant women.

Keywords: anxiety, pregnancy, yoga exercise

Abstrak

Kecemasan pada ibu hamil akan meningkat seiring dengan mendekatinya waktu persalinan. Salah satu cara untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan dapat dilakukan dengan senam yoga. Tujuan karya tulis ilmiah ini adalah mengetahui penerapan senam yoga untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil berdasarkan *literature review*. Metode karya tulis ilmiah yang digunakan adalah *literature review* dengan jumlah tiga artikel yang diambil dari laman jurnal google scholar dengan kata kunci "Senam Yoga", "Kecemasan" dan "Kehamilan" berupa artikel *fulltex*, terbit tahun 2020. Responden dari ketiga artikel berjumlah 86 responden. Hasil dari *literature review* ketiga artikel menunjukkan bahwa terdapat penurunan rata-rata kecemasan sebelum melakukan senam yoga yaitu 25,75 dan sesudah melakukan senam yoga yaitu 16,92 (dari rentang 6-27). Simpulannya adalah senam yoga dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Saran bagi tenaga kesehatan diharapkan agar dapat menerapkan senam yoga untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil.

Kata kunci : kecemasan, kehamilan, senam yoga

1. Pendahuluan

Kehamilan adalah pertemuan antara sel ovum dan spermatozoa dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi yang lamanya 280 hari atau 40 minggu [10]. Pada saat hamil mengalami perubahan secara fisiologi dan psikologi. Perubahan fisiologi yang umum terjadi pada ibu hamil seperti perubahan sistem reproduksi, integument, endokrin, kardiovaskuler, muskulokeletal, pernapasan, gastrointestinal dan sistem perkemihan [3]. Perubahan psikologi yang sering terjadi pada ibu hamil yaitu kecemasan dalam menghadapi persalinan [5].

Kecemasan adalah rasa takut pada sumber ancaman yang belum jelas dan tidak teridentifikasi [13]. Kecemasan yang muncul pada ibu hamil antara lain kecemasan

dalam proses persalinan, takut terhadap rasa sakit, dan takut terjadi komplikasi persalinan pada dirinya maupun bayinya [5]. Apabila hormon stres yang dihasilkan secara berlebihan pada ibu hamil dapat mengganggu suplai darah ke janin. Mengakibatkan resiko bayi dilahirkan dengan berat badan lahir rendah (BBLR), mempunyai ukuran kepala kecil, perkembangan syarafnya tidak seimbang, bayi lahir dengan prematur, melemahnya sistem kekebalan pada tubuh bayi serta gangguan emosi bahkan bisa mengakibatkan kematian pada bayi [2, p. 79].

Hasil penelitian Situmorang, Rossita, dan Rahmawati (2020) yang dilakukan di Kabupaten Provinsi Bengkulu tentang hubungan senam yoga dengan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III jumlah responden 33 orang diperoleh data bahwa ibu hamil yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 4 (12,1%), kecemasan sedang 18 (54,6%), kecemasan berat 11 (33,3%). Dari penelitian tersebut mengatakan bahwa masih banyak ibu hamil yang mengalami kecemasan. Maka dari itu dalam mempersiapkan kehamilan ibu hamil tidak boleh memperhatikan kesehatan pada fisik saja tetapi juga harus menjaga kesehatan mental dan spiritualnya [11, p. 179-180].

Salah satu cara untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil yaitu dengan cara melakukan senam yoga. Senam yoga dalam kehamilan merupakan latihan untuk peregangan, pemusatan pikiran dan fokus pada pernapasan. Salah satu manfaat senam yoga untuk ibu hamil antara lain dapat mengurangi kecemasan, stress dan mengurangi resiko persalinan premature dan hipertensi yang berdampak pada pertumbuhan janin yang terhambat [5].

Hasil penelitian Mulyati dan Zafariyana (2018) tentang pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan dalam menghadapi persalinan pada primigravida trimester III di Jamsin MQ Medika Kota Bandung menunjukkan bahwa ada pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan kecemasan dengan p-value sebesar $0,000 < 0,05$ [9, p. 428]. Selain itu penelitian yang dilakukan Aryani, Handayani dan Susilowati (2018) tentang pengaruh pelaksanaan prenatal gentle yoga terhadap kecemasan menjelang persalinan pada ibu hamil primigravida trimester III di klinik bidan kita Klaten menunjukkan hasil ada penurunan kecemasan pada ibu hamil sebelum dan sesudah melakukan prenatal yoga dengan p value sebesar $0,000 < 0,05$ [2, p. 81]. Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah dengan judul "*Literature Review* Tentang Penerapan Senam Yoga Untuk Mengurangi Kecemasan Ibu Hamil". Penulis berharap agar mengetahui apakah senam yoga dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil.

2. Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian artikel ini adalah *literature review*. Pengumpulan data dilakukan dengan mencari artikel jurnal sejumlah tiga dengan topik yang sama, diambil dari laman pencarian google scholar menggunakan kata kunci "kecemasan", "kehamilan" dan "senam yoga". Instrument yang digunakan sama pada ketiga artikel yang direview yaitu menggunakan HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Desain penelitian yang digunakan pada artikel yang direview yaitu quasi eksperimen dan pre eksperimental, terbit dalam 10 tahun terakhir, fullteks, dan memaparkan struktur penulisan publikasi penelitian serta melakukan analisis.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Hasil dari analisa distribusi frekuensi data demografi yang terdapat karakteristik responden hanya ada di artikel ketiga.

Table 3.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Demografi.

Karakteristik	Frekuensi (n=86)	Presentase (%)
Umur (tahun)		
20-35	28	87,5
36-49	4	12,5
Pendidikan		
SD	1	3,1
SMP	10	31,25
SMA/SMK	18	56,25
PT	3	9,4
Pekerjaan		
IRT	27	84,4
Honorer	1	3,1
Swasta	4	12,5
Jumlah anak		
Belum ada	11	34,4
1	11	34,4
2	5	15,6
3	5	15,6
Mengikuti senam hamil		
Pernah	8	25
Tidak pernah	24	75

Hasil rata-rata dari ketiga artikel menunjukkan penurunan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah melakukan senam yoga

Table 3.2 Distribusi Rata-rata Kecemasan Responden Sebelum dan Sesudah Melakukan Senam Yoga

Variable	Nilai rata-rata	
	Sebelum	Sesudah
Kecemasan	25,75	16,92

Data pada tabel diatas menunjukkan bahwa hasil rata-rata tingkat kecemasan sebelum melakukan senam yoga yaitu 25,75 dan sesudah melakukan senam yoga yaitu 16,92. Terjadi penurunan tingkat kecemasan 8,83 sesudah melakukan senam yoga (dari rentang 6-27).

Pembahasan

Gerakan senam yoga dapat mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil karena dapat meningkatkan sirkulasi darah ke hipotalamus sehingga mempengaruhi sistem saraf parasimpatis dan berdampak pada organ jantung yaitu menormalkan tekanan darah dan pernafasan [1, p. 31]. Senam yoga mempengaruhi hipotalamus untuk menekan sekresi *Corticotropin Releasing Hormon* (CRH) yang akan mempengaruhi kelenjar hipofisis lobus anterior untuk menekan pengeluaran *Adrenocorticotropic Hormon* (ACTH) sehingga produksi hormon adrenal dan kortisol menurun serta memerintahkan

kelenjar hipofisis lobus anterior mengeluarkan hormon endorfin. Senam yoga yang 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 hormone penyebab kecemasan atau stress [8, p. 162]. Persamaan dari ketiga artikel yang direview yaitu senam yoga sama-sama dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Terlihat dari nilai rata-rata sebelum dan sesudah melakukan senam yoga skor kecemasan mengalami penurunan. Penurunan kecemasan yang dipengaruhi oleh senam yoga ini akibat dari rasa nyaman yang dirasakan ibu hamil selama melakukan senam yoga, sehingga akan membuat otot-otot rileks, pikiran tenang dan meningkatkan kemampuan berkonsentrasi [12, p. 41]. Hasil dari ketiga artikel yang direview sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bingan (2019) dengan judul "Pengaruh Prenatal Gentle Yoga dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III" didapatkan hasil bahwa ada pengaruh senam yoga terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil [6, p. 469]. Persamaan lain dari ketiga artikel yaitu pengukuran tingkat kecemasan sama-sama menggunakan alat ukur HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*).

Perbedaan dari ketiga artikel yang direview yaitu responden yang digunakan dalam ketiga artikel tersebut berbeda dimana pada artikel 1 dan 2 menggunakan responden primigravida yang mengalami kecemasan. Primigravida adalah orang yang pertama kali hamil. Kecemasan pada ibu hamil primigravida timbul dikarenakan ini merupakan pengalaman hamil pertama kali dan memikirkan apakah dirinya mampu melakukan persalinan, bagaimana keadaan dirinya nanti, dan apakah dirinya mampu merawat bayinya. Selain itu masalah yang menimbulkan kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan yaitu ibu hamil takut akan rasa sakit dan takut akan kegagalan saat proses persalinan [12, p. 36-37]. Sedangkan pada artikel 3 menggunakan responden primigravida dan multigravida yang mengalami kecemasan. Multigravida adalah orang yang sudah pernah hamil. Penyebab multigravida mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan yaitu mempunyai pengalaman buruk pada persalinan sebelumnya, sehingga menyebabkan ibu hamil tersebut merasa trauma dan takut dalam menghadapi persalinan berikutnya [4, p. 6-7].

Perbedaan lain dari ketiga artikel yaitu responden dalam artikel 1 dan 2 menggunakan responden trimester III. Pada kehamilan trimester III yaitu usia kandungan 28-40 minggu, bahwa kecemasan menjelang persalinan akan muncul pertanyaan dan bayangan seperti, apakah ibu dapat melahirkan dengan normal, bagaimana cara mengejan, apakah akan terjadi sesuatu saat melahirkan, atau apakah bayi lahir dengan selamat, akan semakin sering muncul dalam benak ibu hamil. Pada ibu hamil trimester III tingkat kecemasan semakin serius dan intensif seiring dengan mendekatinya proses persalinan [11, p. 182]. Selain itu penyebab ibu hamil trimester III mengalami kecemasan yaitu ibu hamil takut terhadap rasa sakit yang akan dirasakan saat proses persalinan [5]. Sedangkan pada artikel 3 menggunakan responden trimester II dan III. Pada kehamilan trimester ke II yaitu usia kandungan 12-28 minggu, pada trimester II rasa cemas ibu pada kehamilannya mulai berkurang

sebagaimana disebutkan dalam teori bahwa ibu trimester II mulai mampu untuk melindungi dan menyediakan kebutuhan bagi janin. kecemasan pada ibu hamil akan bertambah dengan seiring bertambahnya usia kehamilan. Tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di trimester II lebih ringan dibandingkan dengan tingkat kecemasan ibu hamil pada trimester III. Hal ini disebabkan karena pada trimester III mendekati dengan waktu persalinan [7]. Hasil dari ketiga artikel yang direview sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aryani, Handayani dan Susilowati (2018) dengan judul "Pengaruh Pelaksanaan Prenatal Gentle Yoga terhadap Kecemasan Menjelang Persalinan pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Klinik Bidan Kita Klaten" didapatkan hasil bahwa ada penurunan prenatal gentle yoga dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Penurunan kecemasan yang dipengaruhi oleh senam yoga ini akibat rasa nyaman yang dirasakan ibu hamil selama melakukan senam yoga, sehingga akan membuat otot-otot rileks, pikiran tenang, dan meningkatkan kemampuan berkonsentrasi [2, p. 82].

4. Kesimpulan

Berdasarkan *literature review* dari ketiga artikel disimpulkan bahwa hasil rata-rata sebelum melakukan senam yoga yaitu 25,75 dan sesudah melakukan senam yoga yaitu 16,92 (dari rentang kecemasan 6-27). Simpulannya dari artikel adalah senam yoga dapat mengurangi kecemasan ibu hamil. Saran bagi tenaga kesehatan diharapkan dapat mengajarkan senam yoga untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil dan saran bagi ibu hamil agar dapat melakukan senam yoga untuk menurunkan kecemasan dalam menghadapi persalinan.

Referensi

- [1] R. Amalia, Rusmini and D. R. Yuliani "Prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan primigravida trimester III," *Jurnal sains kebidanan*. vol. 2, no. 1, pp. 29-34, 2020, diunduh pada November 2020.
- [2] R. Z. Aryani, R. Handayani and Susilowati, "Pengaruh pelaksanaan prenatal gentle yoga terhadap kecemasan menjelang persalinan pada ibu hamil primigravida trimester III di klinik bidan kita klaten," *Jurnal kebidanan dan kesehatan tradisional*. vol. 3, no. 2, pp. 57-10, 2018, diunduh pada Desember 2020.
- [3] R. Y. Aspiani, "Buku Ajar Asuhan Keperawatan Maternitas Aplikasi NANDA, NIC dan NOC," Jakarta Timur: CV. Trans Info Media, 2017.
- [4] W. Asnuriyati and L. Fajri, "Gambaran tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di puskesmas cempaka tahun 2020," *Jurnal nursing army*. vol. 1, no. 2, pp. 01-08, 2020, diunduh pada November 2020.
- [5] S. Astuti, A. I. Susanti, R. Nurparidah and A. Mandiri, "Asuhan Ibu dalam Masa Kehamilan," Jakarta Timur: Erlangga, 2017.
- [6] E. C. S, Bingan, "Pengaruh prenatal gentle yoga dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil," *Jurnal Kesehatan*. vol. 10, no. 3, pp. 466-471, 2019, diunduh pada Januari 2021.

- [7] R. P. Hasim, "*Gambaran kecemasan ibu hamil*. (SKRIPSI Universitas Muhammadiyah Surakarta)," 2018, diunduh pada Januari 2021.
- [8] S. Maharani and F. Hayati, "Pengaruh prenatal gentle yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan". *Jurnal Endurance : Kajian Ilmiah Problem Kesehatan*. vol. 5, no. 1, pp. 161-167, 2020, diunduh pada Desember 2020
- [9] I. Mulyati and W. Zafariyana, "Pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan dalam menghadapi persalinan pada primigravida trimester III di Jasmin MQ Medika kota Bandung tahun 2018," *Prosiding Pertemuan Ilmiah Nasional Penelitian & Pengabdian Masyarakat (PINLIMAS)*. vol. 1, no. 1, pp. 424-431, 2018, diunduh pada Januari 2021.
- [10] Padila, "*Keperawatan Maternitas*," Yogyakarta: Nuha Medika, 2017.
- [11] R. B. Situmorang, T. Rossita, and D. T. Rahmawati, "Hubungan senam prenatal yoga dengan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III," *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, vol. 9, no. 3, pp. 178-183, 2020, diunduh pada Januari 2021.
- [12] S. H. Sulistiyarningsih and A. Rofika, "Pengaruh prenatal gentle yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III," *Jurnal Kebidanan*. vol. 12, no. 01, pp. 1-110, 2020, diunduh pada November 2021.
- [13] T. Solehati and C. E. Kokasih, "*Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*," Bandung: PT Refika Aditama, 2015.