

Literature Review: Penerapan Prenatal Gentle Yoga Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan

Eka Afrilia^{1*}, Windha Widyastuti², Isyti'aroh³

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

*email: ekaapril146@gmail.com

Abstract

Third trimester pregnant women tend to experience anxiety in facing labour. One method to reduce this anxiety is by doing prenatal gentle yoga. This study aimed to examine the implementation of prenatal gentle yoga to reduce the anxiety of pregnant women in facing labour. The design of this study was literature review by analyzing three articles published in Google Scholar with the keywords "pregnant women", "anxiety", and "prenatal gentle yoga", in the form of fulltext articles, and published during 2016-2020. The respondents of the three articles were 92 pregnant women. The results showed that before the intervention, 39.67% respondents felt moderate anxiety at 40,21% and severe anxiety at 39,13%. Meanwhile, after the intervention, only 9.78% respondents felt the anxiety. In conclusion, prenatal gentle yoga could reduce anxiety experienced by third trimester pregnant women. Therefore health care provider are supposed to be able to lead and train pregnant women doing prenatal gentle yoga.

Keywords: Pregnant Women; anxiety; prenatal gentle yoga therapy; third trimester

Abstrak

Ibu hamil trimester III cenderung mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan. Salah satu upaya untuk menurunkan kecemasan dalam menghadapi persalinan yaitu dengan prenatal gentle yoga. Artikel ini bertujuan untuk menelaah penerapan prenatal gentle yoga untuk menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan berdasarkan literature review. Desain Artikel ini berupa literature review dengan mencari 3 artikel yang dipublikasikan di jurnal penelitian ilmiah di laman google cendekia dengan kata kunci "ibu hamil", "kecemasan", "prenatal gentle yoga" berupa article fulltext, terbit tahun 2016-2020. Karakteristik responden dari ketiga artikel menunjukkan jumlah responden sebanyak 92. Nilai rata-rata kecemasan sebelum dilakukan intervensi sebagian besar responden mengalami cemas sedang sebesar 40,21 dan cemas berat sebanyak 39,13% dan setelah dilakukan intervensi cemas turun menjadi 9,78%. Kesimpulannya adalah prenatal gentle yoga dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III. Saran bagi pelayanan kesehatan untuk melaksanakan pelatihan prenatal gentle yoga agar tenaga keperawatan menjadi terlatih untuk menerapkannya pada ibu hamil.

Kata Kunci: Ibu hamil; kecemasan; terapi prenatal gentle yoga; trimester III

1. Pendahuluan

Kehamilan merupakan kondisi yang menimbulkan perubahan fisik maupun psikososial, perubahan-perubahan tersebut akan memunculkan ketidaknyamanan pada ibu selama kehamilan. Ketidaknyamanan sangat dirasakan terutama pada ibu yang baru pertama kali merasakan kehamilan. Wanita yang baru pertama kali hamil disebut primigravida. Pada ibu hamil dengan primigravida biasanya mengalami kecemasan.

Kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan adalah suatu perasaan takut atau kegelisahan yang muncul sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman yang timbul akibat dari perubahan-perubahan yang terjadi pada seseorang ibu hamil dalam menghadapi persalinan baik secara fisik maupun psikis (Kurniawati & Wahyuni, 2014)

Dampak negatif dari kecemasan ibu hamil yaitu dapat meningkatkan tekanan darah sehingga memicu terjadinya keguguran dan preeklamsi. Preeklamsi berat dan komplikasinya (eklampsia) juga menjadi salah satu penyebab utama kematian ibu. Angka kematian ibu yang disebabkan oleh hipertensi di Indonesia merupakan salah satu yang memiliki angka kematian ibu cukup tinggi yang 12% nya disebabkan karena hipertensi dalam kehamilan (Ummiyati & Asrofin, 2019). Besarnya risiko dari kecemasan ibu selama kehamilan ini mengharuskan tenaga kesehatan mampu mengatasinya, dengan memberikan tindakan yang efektif dalam menurunkan kecemasan yang dialami ibu hamil salah satunya dengan melakukan terapi *prenatal gentle yoga*. Terapi *prenatal gentle yoga* adalah seni olah tubuh dan pernapasan yang berasal dari india. Olahraga ini tidak hanya bermanfaat bagi kesegaran jasmani dan rohani, tetapi juga bisa membantu memperlancar persalinan (Aulia, 2014).

Ada berbagai hasil penelitian yang menunjukkan manfaat dari prenatal gentle yoga terhadap penurunan kecemasan, penelitian terkait dengan masalah ini diantaranya penelitian yang pernah dilakukan oleh Situmorang, Rossita, Rahmawati (2020) tentang hubungan senam prenatal gentle yoga dengan tingkat kecemasan yang menyatakan bahwa ada pengaruh *prenatal gentle yoga*, terhadap penurunan kecemasan dengan $P=0,000$ ($p<0,05$). Selain itu ada pula penelitian yang dilakukan oleh Amalia, Rusmini, Yuliani (2020) menunjukkan hasil ada perbedaan tingkat kecemasan pada ibu hamil sebelum dan sesudah melakukan *prenatal gentle yoga* dengan p value= 0,000 ($p<0,05$).

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui efektifitas pemberian *prenatal gentle yoga* untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil.

2. Literature Review

Prenatal gentle yoga adalah bentuk olahraga yang bisa dilakukan para ibu hamil, terapi *prenatal gentle yoga* juga dapat membantu memperlancar persalinan. Senam *prenatal gentle yoga* dapat meningkatkan stamina, kondisi tubuh dan juga dapat melatih pernafasan yang sangat membantu untuk mengendurkan ketegangan saat persalinan dimana hipotalamus dan hipofisis serta saraf simpatik dirangsang untuk mengeluarkan hormon kortikosteroid dan katekolamin (epineprin dan norepineprin) yang dapat mengurangi stres, penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme, dan produksi hormon penyebab kecemasan (Bangun, 2019). Manfaat dari *prenatal gentle yoga* adalah relaksasi dan mengatasi stress, menjaga stamina dan kesehatan, meningkatkan sirkulasi darah, membantu mengatasi nyeri, mempersiapkan fisik dan mental untuk persalinan, mempercepat proses penyembuhan setelah melahirkan, dan membantu ibu dalam mengurangi kecemasan (Suananda, 2018).

3. Metode

Penelitian ini menggunakan metode *Literatur Review*. *Literatur Review* adalah metode penulisan ilmiah dengan menggunakan cara mengkompilasi, mengklasifikasi, dan mengevaluasi apa yang sudah ditulis oleh penulis pada topik tertentu.. Subyek dari penelitian ini adalah artikel yang telah dipublikasikan oleh penelitian sejumlah tiga artikel dengan judul yang sama yaitu penerapan teknik *prenatal gentle yoga* untuk menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan didapatkan responden sejumlah 92 responden dengan kriteria inklusi sebagai berikut: terbit dilaman jurnal resmi dibuktikan dengan ada ISSN, menggunakan desain penelitian quasi eksperimen atau pre eksperimen, terbit tahun 2016-2020, artikel berisi full text yang terdiri dari abstrak, pendahuluan, metode, hasil, pembahasan, kesimpulan serta saran setelah itu adapun kriteria eksklusi yang terdiri dari desain yang dipakai dari ketiga artikel tidak sama dan pengkatagorian hasil uji tidak sama kategori yang digunakan yaitu kategori tidak cemas, cemas berat, sedang dan ringan.

4. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Dari ketiga artikel penelitian tidak menjabarkan karakteristik responden. Bahwa ketiga artikel menggunakan sampel ibu hamil primigravida trimester III

Dari ketiga artikel yang telah direview menunjukkan hasil nilai rata-rata pengaruh kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi *prenatal gentle yoga* adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1 Distribusi Rata-rata Kecemasan Distribusi rata-rata kecemasan responden sebelum dan sesudah intervensi (n=92)

| Variable | Sebelum intervensi | | Sesudah intervensi | |
|--------------|--------------------|-------|--------------------|-------|
| | N | % | N | % |
| Tidak cemas | 2 | 2,17 | 36 | 39,13 |
| Cemas ringan | 17 | 18,47 | 38 | 41,30 |
| Cemas sedang | 37 | 40,21 | 9 | 9,78 |
| Cemas berat | 36 | 39,13 | 9 | 9,78 |

Berdasarkan tabel diatas, sebelum melakukan *prenatal gentle yoga*, sebagian besar responden mengalami cemas sedang sebesar 40,21 dan cemas berat sebesar 39,13% dan setelah dilakukan intervensi cemas turun menjadi 9,78%.

Pembahasan

Berdasarkan hasil *literature review*, terapi *prenatal gentle yoga* efektif dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Dengan hasil statistik dari ketiga artikel tersebut $Pvalue = 0,000 < \alpha (0,05)$ yang artinya ada pengaruh terapi *prenatal gentle yoga* terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Situmorang, Rossita, Rahmawati tahun 2020 di Kabupaten Mukomuko, kemudian penelitian yang kedua dari Amalia, Rusmini, Yuliani tahun 2018 yang dilakukan pada ibu hamil di Wilayah Puskesmas I Kembaran, dan Penelitian yang ketiga dari Aswitami pada tahun 2018 yang dilakukan pada Ibu hamil di Yayasan Bumi yang menunjukkan bahwa senam *prenatal gentle yoga* mampu menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Artikel dari ketiga peneliti ini memiliki persamaan hasil terapi yaitu mengurangi atau menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Intervensi yang dilakukan untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil tersebut salah satunya dengan terapi *Prenatal Gentle Yoga*. Menurut Aulia, (2014) terapi *prenatal gentle yoga* adalah seni olah tubuh dan pernapasan yang berasal dari india. Olahraga ini tidak hanya bermanfaat bagi kesegaran jasmani dan ruhani, tetapi juga bisa membantu memperlancar persalinan. Menurut Bangun, (2020) Senam *prenatal gentle yoga* dapat meningkatkan stamina, kondisi tubuh dan juga dapat melatih pernafasan yang sangat membantu untuk mengendurkan ketegangan saat persalinan dimana hipotalamus dan hipofisis serta saraf simpatik dirangsang untuk mengeluarkan hormon kortikosteroid dan katekolamin (epineprin dan norepineprin) yang dapat mengurangi stres, penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme, dan produksi hormon penyebab kecemasan. Manfaat dari *prenatal gentle yoga* adalah relaksasi dan mengatasi stress, menjaga stamina dan kesehatan, meningkatkan sirkulasi darah, membantu mengatasi nyeri, mempersiapkan fisik dan mental untuk persalinan, mempercepat proses penyembuhan setelah melahirkan, dan membantu ibu dalam mengurangi kecemasan (Suananda, 2018).

Kriteria inklusi dari ketiga artikel ini memiliki persamaan, yaitu pada ketiga artikel responden yang digunakan pada ketiga artikel adalah ibu hamil trimester III. Dari ketiga artikel rentang cemas sebelum dilakukan senam *prenatal gentle yoga* berada di cemas sedang dan berat dengan rata-rata 38,83% dan setelah dilakukan *prenatal gentle yoga* adalah 19,1%. Menurut silva, Nogueira, Clapis, Leite (2017) menyebutkan bahwa tingkat kecemasan pada trimester III lebih tinggi dibanding trimester sebelumnya karena disebabkan faktor persalinan yang semakin dekat. Hal ini dapat dijelaskan bahwa kehamilan dan persalinan dianggap oleh sebagian ibu hamil sebagai momen kerentanan yang mampu memicu perasaan takut pada ibu baik ibu primigravida maupun ibu yang pernah mengalami persalinan sebelumnya.

Waktu pemberian terapi *prenatal gentle yoga* dari ketiga artikel tersebut juga memiliki perbedaan dalam pelaksanaannya. Artikel yang pertama pemberian senam *prenatal gentle yoga* diberikan 6 kali selama 3 minggu dengan setiap kelompoknya 33 ibu hamil. Artikel kedua menyebutkan pemberian senam *prenatal gentle yoga* diberikan selama 1 kali selama 4 minggu dengan setiap kelompoknya sebanyak 24 ibu hamil. Sedangkan artikel ketiga, pemberian senam *prenatal gentle yoga* diberikan 2 kali selama 3 minggu dengan setiap kelompoknya 35 ibu hamil. Berdasarkan Irianti, dkk (2014) menyebutkan bahwa ketika ibu hamil melakukan senam *prenatal gentle yoga* secara teratur yaitu 3 kali setiap minggu selama 10 minggu kehamilan dapat meningkatkan kenyamanan dan mengurangi resiko persalinan lama. Sehingga pelaksanaan senam dari tiga artikel kurang sesuai dengan pernyataan dari Irianti, dkk tahun 2014.

5. Kesimpulan

Dari ketiga artikel yang membahas mengenai pemberian terapi *prenatal gentle yoga* pada ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan, dapat disimpulkan bahwa terapi *prenatal gentle yoga* terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Perbedaan yang terjadi pada

rata-rata penurunan skala kecemasan dari ketiga artikel yang direview. Pada artikel 1 penurunan kecemasan sebelum dilakukan senam *prenatal gentle yoga* 33,3% dan sesudah dilakukan senam *prenatal gentle yoga* menjadi 0%. Pada artikel 2 penurunan kecemasan sebelum dilakukan senam *prenatal gentle yoga* adalah 37,5% dan sesudah dilakukan senam *prenatal gentle yoga* menjadi turun sebesar 12,5% Pada artikel 3 penurunan kecemasan sebelum dilakukan senam *prenatal gentle yoga* 45,7% dan sesudah dilakukan senam *prenatal gentle yoga* menjadi 25,7%. Berdasarkan dari ketiga artikel tersebut ditemukan hasil presentase sebelum melakukan senam *prenatal gentle yoga* yaitu 39,67% dan sesudah dilakukan senam *prenatal gentle yoga* yaitu 9,78%. Terdapat pengaruh yang signifikan senam *prenatal gentle yoga* dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Saran bagi perkembangan ilmu dan pengetahuan untuk meningkatkan inovasi dalam mengembangkan *prenatal gentle yoga* agar dapat diterapkan pada ibu hamil dengan lebih mudah

Referensi

- [1] Aulia, "Hamil Sehat Dengan Beragam Olahraga Ibu Hamil " Buku Biru, Yogyakarta, 2014
- [2] Bangun. P, "Hubungan Antara Senam Yoga Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Primigravida" Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan, Vol. 10, No.2, 2019. pp. 291-296, doi: 10.26751/jikk.v10i2.580
- [3] Kurniawati, H and Wahyuni, A, "Perbandingan Tingkat Kecemasan Primigravida dan Multigravida Dalam Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Wirobrajan" *jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, vol. 14, No.12, 2014. pp. 100-105.
- [4] Silva, MMJ, Nogueira, DA, Clapis, MJ, Leite, EPRC "Anxiety in pregnancy: prevalence and associated factors" *Journal of School of Nursing*, 2017. doi:10.1590/S1980-220X2016048003253
- [5] Situmorang, R.Br, Rossita, T, Rahmawati, D.T. (2020). "Hubungan senam *prenatal gentle yoga* dengan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III." *Jurnal Ilmu Kesehatan*, vol. 9, No. 03, 2020. Pp 178-183. doi: 10.33221/jikm.v9i03.620
- [6] Suananda. Y, "Prenatal Postnatal" 2018 . Jakarta, Indonesia :Buku Kompas
- [7] Ummyati, M & Asrofin. B, "Efektifitas Terapi Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Hipertensi" *Conference on Innovation and Application of Science and Technology*, 2019. pp. 2622-1276.