

# HUBUNGAN ANTARA SENAM YOGA DENGAN TINGKAT KECEMASAN DALAM MENGHADAPI PERSALINAN PADA PRIMIGRAVIDA

Parmiana Bangun\*

Prodi DIII Kebidanan Pematangsiantar Poltekkes Kemenkes Medan

Email : [parmianabangun83@gmail.com](mailto:parmianabangun83@gmail.com)

---

## Abstrak

Latar belakang : Proses kehamilan ini menyebabkan perubahan fisik maupun emosional dari ibu hamil yang berkaitan erat antara anatomi dan fisiologi serta fenomena psikologi dan perilaku yang terbentuk baik karena perubahan fisik maupun lingkungan. Pada ibu hamil Trimester III tingkat kecemasan semakin serius dan intensif seiring dengan mendekatnya proses kelahiran. Perasaan cemas dapat mengakibatkan ketegangan pada pikiran, fisik, otot panggul dan otot segmen bawah Rahim, ketegangan ini nantinya akan dapat mengganggu pada saat proses persalinan. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara senam yoga dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan pada primigravida. Rancangan penelitian menggunakan desain penelitian deskriptif analitik. Subjek penelitian yaitu primigravida Trimester III yang melakukan senam yoga dan tidak melakukan senam yoga di Puskesmas Rami Kota Pematangsiantar. Pengolahan dan analisis data menggunakan tehnik *porpulsive sampling*. Hasil Penelitian ini menunjukkan pada pekerjaan ibu dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan terdapat hubungan yang bermakna ( $p < 0,05$ ). Sedangkan untuk katagori pendidikan tidak memiliki hubungan bermakna terhadap kecemasan dalam menghadapi persalinan dengan nilai  $p > 0,05$ . Sedangkan hubungan karakteristik antara melakukan dan tidak melakukan senam yoga pada primigravida menunjukan terdapat hubungan yang bermakna antara usia, pekerjaan dengan senam yoga ( $p < 0,05$ ). sementara untuk tingkat pendidikan tidak memiliki hubungan bermakna dengan senam yoga dilihat dari nilai  $p > 0,05$ . Simpulan adalah terdapat hubungan yang bermakna antara karakteristik ibu (usia dan pekerjaan) dengan senam yoga pada primigravida. Sedangkan pendidikan tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan senam yoga pada primigravida. Terdapat hubungan yang kuat antara tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan antara yang melakukan dan tidak melakukan senam yoga pada primigravida.

**Kata Kunci :** Yoga, kehamilan, Kecemasan.

## Abstract

*Background: This pregnancy process causes physical and emotional changes from pregnant women that are closely related to anatomy and physiology as well as well-established psychological and evolutionary phenomena due to physical and environmental changes. In pregnant women Trimester III the level of success is higher and more intensive as the birth process approaches. Feelings can help overcome the mind, physical, pelvic and lower muscles of the uterus, this protection can be disrupted during labor. The purpose of this study is to analyze the relationship between yoga exercises by fixing it according to labor in primigravida. The study design used descriptive analytic research design. Primigravida Trimester III research subjects who did yoga exercises and did not do yoga exercises at the Rami City Health Center in Pematangsiantar City. Processing and analysis of data using porous sampling techniques. Results This study discusses the work of mothers with success rates in research related to related relationships ( $p < 0.05$ ). As for categories, education does not have participation in opponents in labor with a value of  $p > 0.05$ . While the characteristic relationship between doing and not doing yoga exercises in primigravida shows that there is a relationship between age, work with yoga exercises ( $p < 0.05$ ). while the level of education does not have a relationship with yoga gymnastics seen from the value of  $p > 0.05$ . Conclusion is an important relationship between age and work with yoga exercises in primigravida. While education does not have a meaningful relationship with yoga gymnastics in primigravida. There is a strong relationship between the level of difficulty in labor between those who do and do not do yoga exercises in primigravida.*

**Keywords:** Yoga, pregnancy, anxiety.

---

## I. PENDAHULUAN

Kehamilan adalah sebagai fertilisasi atau penyatuan spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi dan implantasi. Kehamilan merupakan keadaan fisiologis yang ditandai dengan pertumbuhan janin, sebagai tempat pertumbuhan janin berbagai perubahan muncul dalam tubuh wanita hamil (Saifuddin AB, 2000) Kehamilan dan persalinan merupakan hal yang sangat diharapkan oleh wanita yang sudah berkeluarga. Proses kehamilan ini menyebabkan perubahan fisik maupun emosional dari ibu hamil yang berkaitan erat antara anatomi dan fisiologi serta fenomena psikologi dan perilaku yang terbentuk baik karena perubahan fisik maupun lingkungan. Perubahan ini juga dapat terjadi akibat adanya ketidakseimbangan hormon progesteron dan hormon estrogen yakni hormon kewanitaan yang ada di dalam tubuh ibu sejak terjadinya proses kehamilan (Iriani B, et al, 2014).

Pada saat hamil, tubuh ibu akan mengalami kondisi fisiologis yang berubah dan berbeda dari biasanya, hal ini akan memengaruhi tidak hanya pada kondisi fisik saja tetapi juga kondisi psikologis ibu hamil. Perubahan fisik yang terjadi selama masa kehamilan akan memengaruhi ibu dan menyebabkan rasa tidak nyaman baik secara fisik maupun psikologis, perut membesar, sesak nafas seiring dengan pertumbuhan janin, mood yang tidak menentu dan kecemasan akan persalinan sering membuat ibu melalui kehamilannya dengan berbagai masalah (Curtis K, 2012).

Pada trimester III (28-40 minggu) kecemasan menjelang persalinan akan muncul. pertanyaan dan bayangan apakah ibu dapat melahirkan normal, bagaimana cara mengejan, apakah akan terjadi sesuatu saat melahirkan, atau apakah bayi lahir selamat, akan semakin sering muncul dalam benak ibu hamil. Pada ibu hamil Trimester III tingkat kecemasan semakin serius dan intensif seiring dengan mendekatnya proses kelahiran. Perasaan cemas dapat mengakibatkan ketegangan pada pikiran, fisik, otot panggul dan otot segmen bawah Rahim, ketegangan

ini nantinya akan dapat mengganggu pada saat proses persalinan (Jameson M, 2012).

Cemas merupakan sesuatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan menghadapi masalah atau adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menyenangkan ini umumnya menimbulkan gejala-gejala fisiologis (gemetar, berkeringat, dan detak jantung meningkat) dan gejala psikologis (panic, tegang, bingung, dan tidak dapat berkonsentrasi). (Bredin SD, 2013). Kecemasan pada saat kehamilan sering timbul karena ibu merasa tidak mampu untuk menjalankan tugas tugas sebagai ibu bagi anak anaknya, kecemasan yang muncul pada saat kehamilan yaitu kecemasan yang timbul karena individu dihadapinya pada situasi-situasi tertentu yang penuh tuntutan menjelang melahirkan (Mandriwati AG, 2016).

Stress akibat kecemasan menghadapi persalinan tidak hanya berakibat pada ibu, juga berdampak pada janin. Ibu yang mengalami stress, sinyal yang berjalan lewat *Hypothalamic-Pituitary-Adrenal* (HPA) yang dapat menyebabkan lepasnya hormone stress akibatnya terjadi vasokonstriksi sistematis, termaksud konstriksi vaso utero plasenta yang menyebabkan gangguan aliran darah di dalam rahim, sehingga penyampaian oksigen (O<sub>2</sub>) kedalam miometrium terganggu. Kejadian tersebut menyebabkan makin lamaya proses persalinan (partus lama) sehingga janin dapat mengalami *fetal-distress* (Iriani B, et al, 2014).

Upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya kesehatan selama kehamilan adalah dengan program yang diselenggarakan oleh Kementerian Kesehatan yaitu kelas ibu hamil. Kelas ibu hamil merupakan sarana untuk belajar bersama tentang kesehatan bagi ibu hamil yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan ibu dan keluarga mengenai perawatan kehamilan, persalinan, nifas, penyakit dan komplikasi yang akan terjadi. (Kementerian Kesehatan RI, 2011). Pentingnya memperhatikan faktor kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan, diperlukan upaya yang dapat mengurangi

tingkat kecemasan pada ibu hamil salah satunya adalah dengan senam yoga.

Senam yoga sangat baik bagi ibu hamil dan pada saat ibu menghadapi persalinan, karena senam yoga dapat meningkatkan stamina, kondisi tubuh. Senam yoga tidak hanya memperkuat otot serta sendi yang berkaitan dengan proses persalinan, namun juga dapat melatih pernapasan yang sangat membenatu untuk mengendurkan ketegangan saat persalinan (Suananda Y, 2016). Selama kehamilan yoga dapat membantu menjaga kekuatan dan kelenturan sehingga dapat memperbaiki postur tubuh. Ibu hamil dapat melakukan senam yoga secara teratur 2-3 kali dalam seminggu dengan durasi 60 – 90 menit/sesi, dengan melakukan senam yoga dapat menciptakan kesehatan fisik dan mental menjadi lebih kuat dan fleksibel untuk menyesuaikan diri terhadap berbagai situasi yang tidak menyenangkan di masa kehamilan (Sindhu, 2015).

Senam Yoga dapat meningkatkan kesehatan fisik, dimana *hipotalamus* dan *hipofise* serta saraf simpatik dipicu untuk mengeluarkan hormon *kortikosteroid* dan *katekolamin (epineprin dan norepineprin)* yang dapat mengurangi stres. Senam yoga sangat ideal untuk kehamilan dan saat setelah menghadapi persalinan karena menjadi sarana bagi wanita untuk melatih fisik dan spritual serta mengembangkan kepercayaan

### III. HASIL

**Tabel 1.** Hubungan Karakteristik Berdasarkan Umur, Pendidikan dan Pekerjaan dengan kecemasan menghadapi Persalinan pada primigravida.

Karakteristik	Kecemasan			x <sup>2</sup>	Nilai P
	Ringan	Sedang	Berat		
1. Umur					
< 20 Tahun	4%	13%	7%	12.222	0.016
20-30 tahun	24%	19%	6%		
>30 tahun	0%	5%	2%		
2. Pekerjaan					
Tidak Bekerja	5%	15%	2%	5.972	0.050
Bekerja	23%	22%	13%		
3. Pendidikan					
Pendidikan rendah (SD, SMP)	27%	36%	14%		
Pendidikan Menengah (SMA)	1%	1%	1%	0.468	0.791
Pendidikan Tinggi					

diri dan kesadaran diri, salah satunya terhadap stress (Sun YC, 2010).

Senam yoga adalah suatu tehnik yang berfokus pada susunan otot, mekanisme pernafasan, postur, dan kesadaran tubuh. Yoga bertujuan untuk memperoleh kesehatan fisik dan mental melalui pencapaian kesempurnaan tubuh dengan olahraga, pernafasan yang benar, mempertahankan postur tubuh, dan meditasi (Govindaraj R, 2016). Senam yoga berpotensi untuk menciptakan keseimbangan dan merupakan sistem yang komprehensif karena yoga dapat berupaya dalam menyelaraskan tubuh, pikiran dan jiwa dengan menggunakan postur fisik (asana) latihan pernapasan (prayanama), konsentrasi dan meditasi (dharana dna dhyana). (Sindhu P, 2009)

### II. METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif analitik. Subjek penelitian yaitu primigravida Trimester III yang melakukan senam yoga dan tidak melakukan senam yoga di Puskesmas Rami Kota Pematangsiantar.data variabel independen diperoleh melalui data sekunder yang diperoleh dari catatan laporan kegiatan pemeriksaan ANC, sedangkan data variable dependen melalui wawancara melalui daftar *check list* yaitu menilai tingkat kecemasan ibu.

Berdasarkan data tabel 1.1 pada pekerjaan ibu dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan terdapat hubungan yang bermakna ( $p < 0,05$ ). Sedangkan untuk katagori pendidikan tidak memiliki hubungan bermakna terhadap kecemasandalam menghadapi persalinan, dilihat dari nilai  $p > 0,05$ . ( $r = 0,077$ ), berarti hubungannya sangat lemah Antara pekerjaan dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan pada primigravida.

**Tabel 2.** Hubungan Karakteristik Antara Melakukan dan tidak Melakukan Senam Yoga pada primigravida.

Karakteristik	Senam Hamil		$\chi^2$	Nilai P
	Melakukan	Tidak Melakukan		
1. Umur				
< 20 Tahun	9 (37,5%)	15 (62,5%)	11.94	0.003
20-30 tahun	31 (63,2%)	18 (36,7%)		
>30 tahun	0 (0%)	7 (100%)		
2. Pekerjaan	7 (31%)	15 (68,2%)	4.01	0.045
Tidak Bekerja	33 (56,8%)	25 (43,2%)		
Bekerja				
3. Pendidikan	1 (33,3%)	2 (66,6%)	0.34	0.556
Pendidikan rendah (SD, SMP)				
Pendidikan menengah (SMA)	39 (50,6%)	38 (49,4%)		
Pendidikan Tinggi				

Tabel 1.2 menunjukkan bahwa dari 80 responden terdapat 40 responden yang melakukan senam yoga dan 40 responden yang tidak melakukan senam yoga hamil. Berdasarkan hasil uji *chi square* terdapat hubungan yang bermakna antara usia dengan senam hamil ( $p < 0,05$ ), demikian juga pekerjaan memiliki hubungan bermakna dengan senam hamil ( $p < 0,05$ ). sementara untuk tingkat pendidikan tidak memiliki hubungan bermakna dengan senam yoga dilihat dari nilai  $p > 0,05$ .

#### IV. PEMBAHASAN

##### A. Hubungan Antara karakteristik (umur, pendidikan dan pekerjaan) dengan senam yoga pada primigravida.

Berdasarkan tabel 1.1 terdapat hubungan Antara variable umur dan pekerjaan dengan senam yoga. Senam yoga yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan aliran darah vena portal selama kehamilan. Faktor umur memiliki hubungan dengan kecemasan dalam menghadapi persalinan  $p = 0,003$ . untuk ibu hamil dan setelah persalinan harus mempersiapkan 3 hal yaitu kesiapan fisik, mental/psikologis dan kesiapan social atau ekonomi. Ibu hamil Trimester III sebagian besar dalam keadaan cemas dan nyata. Sebagian belum pernah merasakan tingkat kecemasan ini dan tidak adapat mengatasi tersebut dengan baik. Alasan yang mungkin menyebabkan peningkatan kecemasan adalah

kecemasan mengenai ketakutan untuk melahirkan dan kekhawatiran terhadap anaknya (Saifuddin AB, 2002).

Suananda Y menyatakan bahwa senam yoga yang dilakukan selama hamil dan persalinan bahkan sampai masa nifas yang dilaksanakan secara teratur dapat meningkatkan elastisitas otot bawah panggul, pelvik dan ligamentum. Senam yoga pada kehamilan juga dapat menurunkan terjadinya perdarahan pada saat persalinan maupun setelah persalinan sebagai akibat adanya penurunan stress.

Govindaraj R menyatakan bahwa senam yoga yang dilaksanakan secara teratur dapat meningkatkan elastisitas otot bawah panggul, pelvik dan liamentum. Senam yoga selama kehamilan juga dapat dapat menurunkan terjadinya perdarahan pada saat persalinan maupun setelah persalinan sebagai akibat adanya penurunan stress, begitu juga dengan pendidikan yang rendah pada saat seseorang akan menyebabkan orang tersebut mengalami stress dan kecemasan. Stress psikologi bergantung dari interaksi dari potensi stressor, status pendidikan, keadaan fisik, tipe kepribadian, sosial budaya, usia, jenis kelamin, lingkungan dan situasi.

**B. Hubungan Antara karakteristik (umur, pendidikan dan pekerjaan) dengan senam yoga pada primigravida.**

Table 1.2 menunjukkan bahwa pada variable umur, pekerjaan dan pendidikan terakhir ibu. Untuk hamil, melahirkan dan mempunyai anak harus mempersiapkan 3 hal yaitu fisik, mental/psikologis dan kesiapan social dan ekonomi. secara umum seseorang wanita dikatakan siap hamil secara fisik yaitu usia 20 tahun (Rakhsan A, 2010). Pendidikan pada hakekatnya bertujuan mengubah tingkah laku. Tingkah laku (hasil perubahan) itu dirumuskan dalam suatu tujuan pendidikan sehingga tujuan pendidikan pada dasarnya adalah deskripsi dari pengetahuan, sikap, tindakan, penampilan dan sebagainya yang diharapkan akan memiliki pada periode tertentu. Ibu yang berpendidikan tinggi, akan memiliki wawasan lebih baik dibandingkan dengan yang berpendidikan rendah. Hal ini secara tidak langsung dapat memengaruhi tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan nya yang pertama (Notoatmodjo S, 2010).

Pengetahuan ibu yang baik tentang kehamilan dan persalinan secara langsung atau tidak langsung akan memengaruhi pula psikisnya dalam menghadapi persalinan yang pertama tersebut. Setelah itu, akan berpengaruh pula terhadap perilakunya dalam menjaga agar dapat bersalin dengan lancar, seperti mengikuti kegiatan senam yoga yang dapat membantu meregangkan otot (Sun YC,2010).

**V. SIMPULAN DAN SARAN**

**A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang bermakna antara karakteristik ibu (usia dan pekerjaan) dengan senam yoga pda primigravida. Sedangkan pendidikan tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan senam hamil pada primigravida.
2. Terdapat hubungan yang kuat antara tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan antara yang melakukan dan tidak melakukan senam yoga pada primigravida.

**B. Saran**

Berlatih dengan senam yoga secara teratur ini dapat digunakan sebagai salah satu pilihan untuk menghilangkan kecemasan yang dialami oleh ibu selama yoga dan sampai persalinan.

**DAFTAR PUSTKA**

Bredin SSD, Foulds HJA, Burr JF.dkk (2013). Risk Assesment for physical activity and exercise clearance I pregnan women without containdicatiodn. Canada Family Phydician.

Curtis K, Weinrib A, Katz J.(2012). Systematic Review of Yoga Pregnant women : Current Status and Future Direction. Toronto: Departement of Psychology, York University.

Govindaraj R. Karmani S. Varambally S. Gangadhar B.V. (2016).Yoga and Physical Exercise a Riview and Comparison. International Review of Psychiatry.

Irianti B, Halida EM, Duhita F. (2014). Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti : Jakarta:Sagung Seto.

Jameson, M.Go Stres,(2002). Reasearch Show that stress can be haremful during fregnancy. Here”s whyou need to relax, fit pregnancy.

Kementerian Kesehatan RI. (2011). Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil. Jakarta : Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA.

Mandriwati AG, Ariani WN, Harini TR. (2016). Asuhan kebidanan kehamilan berbasis kompetensi. Jakarta: EGC;3-4 p.

Notoatmodjo S. Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta; 2010.

Rahmawati N.A, Rosyidah T, Marharani A. (2016).Hubungan pelaksanaan senam hamil dengan ketidaknyamanan ibu hamil trimester III. Jurnal.

Rakhsan A, Maharana S, Raghuram N. dkk. (2010). Effect of integrated yoga on Quality of life and interpersonal relationship of pregnant women. Quall IFE Res.

Saifuddin AB, Andriaanz G, Wiknjosastro GH, dkk. (2002). Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Nasional. Jakarta:POGI.

Suananda Y. (2016). Tulang Sendi Otot Buku Wajib Praktisi dan Pengajar Yoga. Cetakan Pertama. Bandung: Pustaka Muda.

Sindhu P. (2015). Panduan Lengkap Yoga untuk Hidup Sehat dan Seimbang. Cetakan Pertama. Bandung: Qanita.

Sun YC, Hung YC, Chang Y, Kuo SC.(2010). Effects of a prenatal yoga programme on the discomforts of pregnancy and maternal childbirth self-efficacy in Taiwan. *Midwifery*.

Sindhu P. (2009) Yoga untuk Kehamilan : Sehat, Bahagian dan Penuh Makna. Bandung: Qanita.