

PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KESEHATAN MENTAL IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DI PMB FITRI YANI KABUPATEN KAMPAR

Nurhidaya Fitria⁽¹⁾, Komaria Susanti⁽²⁾, Lisviarose⁽³⁾

^{(1),(2),(3)}Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah, Jl. Parit Indah No.38, Tengkerang Labuai, Kec. Bukit Raya, Kota Pekanbaru, Indonesia

ARTICLE INFO

Artikel history

Submitted : 2024-12-04
Accepted : 2024-12-10
Publish : 2024-12-31

Kata Kunci:

Kehamilan, Kesehatan Mental, Prenatal Yoga

Keywords:

Pregnancy, Mental Health, Prenatal Yoga

ABSTRAK

Yoga adalah suatu metode penyembuhan yang memberikan pengaruh positif pada kesehatan tubuh, psikologi, perasaan, dan reaksi terhadap kehidupan yang sedang kita jalani. Tujuan dari rangkaian latihan yoga untuk menciptakan keseimbangan jiwa dan raga, kekuatan tubuh, ketenangan, kedamaian, mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui apakah ada pengaruh prenatal yoga terhadap kesehatan mental ibu hamil primigravida trimester III di BPM Fitri Yani Kabupaten Kampar. Jenis penelitian yang digunakan quasy-experiment menggunakan rancangan pre test- post test with the one group design. Populasi pada penelitian semua ibu hamil primigravida trimester III 15 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling Waktu penelitian dilaksanakan di bulan April 2024. Hasil penelitian tingkat kecemasan sebelum prenatal yoga mayoritas pada kategori sedang (53%) serta sesudah melakukan prenatal mayoritas di kategori ringan (10%). hasil analisis paired sample t-test didapatkan nilai p-value = 0.037 (p-value < 0,05), sehingga bisa disimpulkan bahwa dampak prenatal yoga pada kesehatan mental ibu hamil primigravida trimester III di PMB Fitri Yani Kabupaten Kampar. Diharapkan bagi bidan untuk memberikan materi tentang prenatal yoga pada saat penyuluhan supaya bisa menambh wawasan ibu mengenai prenatal yoga serta mampu meningkatkan pengetahuan ibu tentang prenatal yoga.

ABSTRACT

Yoga is a healing method that has a positive influence on bodily health, psychology, feelings and reactions to the life we are living. The aim of the series of yoga exercises is to create balance of mind and body, body strength, calm, peace, preparing pregnant women physically, mentally and spiritually for the birthing process. The aim of this research is to find out whether there is an influence of prenatal yoga on the mental health of third trimester primigravida pregnant women at BPM Fitri Yani, Kampar Regency. The type of research used was quasy-experiment using a pre test-post test design with the one group design. The population in the study were all primigravid pregnant women in the third trimester, 15 respondents with a sampling technique using total sampling. The research was carried out in April 2024. The research results showed that the majority of anxiety levels

before prenatal yoga were in the moderate category (53%) and after prenatal yoga the majority were in the light category (10%). The results of the paired sample t-test analysis showed a p-value = 0.037 (p- value < 0.05), so it can be concluded that the impact of prenatal yoga on the mental health of third trimester primigravida pregnant women in PMB Fitri Yani, Kampar Regency. It is hoped that midwives will provide material about prenatal yoga during counseling so that they can increase mothers' insight into prenatal yoga and increase mothers' knowledge about prenatal yoga.

✉ **Corresponding Author:**

Nurhidaya Fitria

Prodi S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Institut Kesehatan dan

Teknologi Al Insyirah, Pekanbaru

Email: fitrianurhidaya14@gmail.com

PENDAHULUAN

Yoga adalah salah satu aktivitas atau latihan yang bisa dilakukan oleh semua orang termasuk ibu hamil. Yoga dalam kehamilan atau seringkali dianggap dengan prenatal yoga bisa mengurangi ketidaknyamanan fisik ibu hamil serta bisa menghasilkan mood ibu sebagai lebih baik (Yayuk Puji Lestari & Ika Friscila, 2023). Yoga bukanlah sekedar menggerakkan atau bahkan melipat–lipat tubuh, namun yoga merupakan sebuah filosofi saat pola pikiran sehari–hari kita, beserta seluruh harapan, rasa khawatir, rasa takut, dan kebingungan yang kita miliki akhirnya bisa beristirahat. Yoga ialah cara buat berkata bahwa pada saat kita menyatu menggunakan diri sejati kita, kita akan mulai mengerti siapa diri kita serta tujuan eksistensi kita. Relaksasi yang didapatkan dari latihan yoga bisa membuat ibu hamil menjalani hari–harinya dengan tenang, juga mampu mengurangi rasa takut akan proses persalinan (Sulistiyarningsih & Rofika, 2020).

Latihan yoga tidak mempunyai efek negatif terhadap ibu dan pada perkembangan janinnya (Cramer et al. 2015). Senam yoga merupakan senam yang sangat aman, mudah, praktis dan perlu diterapkan secara mandiri dan berkesinambungan untuk dapat meningkatkan kesehatan (Situmorang, Rossita, and Rahmawati 2020). Mengikuti senam prenatal yoga secara teratur dan intensif dapat menjaga kesehatan tubuh dan psikologis ibu hamil serta janin (Nurvitasari 2020).

Kesehatan mental adalah hal yang sangat penting bagi manusia tidak hanya kesehatan fisik pada biasanya. Kondisi mental yang sehat akan menghasilkan bentuk fisik semakin baik. Saat kesehatan mental baik maka seorang akan menjalani kehidupan sehari-hari dengan baik. Kesehatan mental sebagai factor penting dalam mewujudkan kesehatan yang menyeluruh. Tetapi, jika kesehatan mental terganggu serta tidak menerima penanganan yang tepat akan bertambah parah dan menjadi beban keluarga, masyarakat dan pemerintah (Ayuningtyas et al., 2019).

Gangguan kesehatan mental dapat terjadi di setiap orang. Ibu hamil ialah salah satu kelompok yang rentan mengalami problem gangguan mental seperti stress, cemas dan depresi gangguan mental yang dialami ibu hamil umumnya dikarenakan oleh rasa khawatir akan perubahan kondisi fisik seperti bentuk tubuh dan berat badan ibu selama hamil membuat ibu rentan mengalami gangguan mental serta bisa membentuk ibu mengalami kehamilan berisiko tinggi. Kekhawatiran ini terjadi karena kurangnya pengetahuan ibu hamil akan pentingnya mengetahui informasi kesehatan mental, sehingga mengakibatkan ibu hamil mengalami gangguan kecemasan serta depresi. Depresi pada ibu hamil bisa diawali dari rasa khawatir yang tidak biasa akan keselamatan janin, ancaman kematian, serta keterbatasan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (Fauzy & Fourianalisyawati, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Sulistiyarningsih (2020) bahwa terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan prenatal gentle yoga dengan nilai sig-2 tailed =

0,000 sehingga $0,000 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh prenatal gentle yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan (Sulistiyaningsih & Rofika, 2020). Demikian penelitian Yohana (2018) menyatakan bahwa terdapat pengaruh prenatal gentle yoga terhadap kecemasan ibu primigravida trimester III di Klinik Bidan Kita Klaten. Hal ini menunjukkan bahwa prenatal gentle yoga dapat membantu ibu hamil dalam mengatasi keluhan selama trimester III, khususnya keluhan tentang kecemasan menjelang persalinan (Yohanna, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilaksanakan pada bulan Oktober 2023 kepada 10 orang ibu hamil primigravida trimester III, dari 10 ibu hamil hanya 3 ibu hamil yang mengetahui prenatal yoga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh prenatal yoga terhadap kesehatan mental ibu hamil primigravida trimester III Di BPM Fitri Yani Kabupaten Kampar.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasy-experiment dengan rancangan pre test-post test with the one group design*. Populasi pada penelitian seluruh ibu hamil primigravida trimester III 15 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Lokasi dan Waktu Penelitian: penelitian ini dilakukan di PMB Fitri Yani Kabupaten Kampar. Populasi dan Sampel: populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil primigravida trimester III PMB Fitri Yani Kabupaten Kampar sebanyak 15 ibu hamil yang diambil dengan teknik total sampling.

Pengumpulan data: instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa lembar observasi menggunakan *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)* dengan modifikasi untuk mengetahui tentang tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah mengikuti kelas prenatal yoga. Peneliti melakukan *pretest* sebagai observasi awal untuk mengetahui kesehatan mental ibu hamil primigravida trimester III (01), selanjutnya memberika intervensi/perlakuan dengan memberikan yoga (X). Setelah diberikan intervensi, peneliti melakukan *posttest* dengan melakukan pengukuran kesehatan mental ibu hamil primigravida trimester III (02). Analisis Data: pPengolahan data dilakukan dengan cara *editing, coding, scoring* dan tabulasi data. Pada penelitin ini uji yang dipakai menggunakan *paired sample t test* untuk mengetahui adanya pengaruh prenatal yoga pada kesehatan mental ibu hamil primigravida trimester III.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden dan Kategori *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)*

Karakteristik	Kategori	Hasil			
		n (15)	%	Mean	Median
Pekerjaan	Tidak bekerja	12	80	-	-
	Bekerja	3	20		
Tingkat kecemasan sebelum prenatal yoga	Ringan	3	20	24,6	24,0
	Sedang	8	53		
	Berat	4	27		
Tingkat kecemasan setelah prenatal yoga	Ringan	10	67	19,0	20,0
		4	27		
	Sedang				
	Berat	1	6		

Berdasarkan tabel 1 diatas didapatkan karakteristik responden tidak jauh berbeda mayoritas pada ibu hamil yang tidak bekerja (80%). Sedangkan pada tingkat kecemasan sebelum dilakukan prenatal yoga mayoritas pada kategori sedang (53%) dan setelah melakukan prenatal mayoritas pada kategori ringan (10%).

Tabel 2. Perbedaan Kesehatan Mental Sebelum dan Sesudah dilakukan Prenatal Yoga

Tingkat kecemasan	Mean	N	t-test for Equality of Means		
			Min-Max	Std.deviation	Sig.
Sebelum prenatal yoga	24,6	15	20-30	3,34	0,037
Setelah prenatal yoga	19,0	15	12-24	3,00	

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil analisis *paired sample t-test* didapatkan nilai *p-value* = 0,037 (*p-value* < 0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh prenatal yoga pada kesehatan mental ibu hamil primigravida trimester III di PMB Fitri Yani Kabupaten Kampar.

PEMBAHASAN

Pengaruh prenatal yoga pada kesehatan mental ibu hamil primigravida trimester III di PMB Fitri Yani Kabupaten Kampar.

Berdasarkan hasil Penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh prenatal yoga pada kesehatan mental ibu hamil primigravida trimester III di PMB Fitri Yani Kabupaten Kampar. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji statistik yang menunjukkan nilai *p-value* = 0,037 (*p-value* < 0,05), serta nilai rata-rata tingkat kecemasan pada responden ibu hamil sebelum melakukan prenatal yoga yaitu sebesar 24,6 dengan nilai min-max 20-30. Setelah melakukan prenatal yoga nilai rata-rata tingkat kecemasan sebesar 19,0 dengan nilai min-max 12-24.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Sulistyaningsih (2020) bahwa ada pengaruh yg signifikan sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga menggunakan nilai sig-2 tailed = 0,000 sehingga $0,000 < 0,05$ yg menunjukkan bahwa ada pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan (Sulistyaningsih & Rofika, 2020). Demikian penelitian Yohana (2018) menyatakan bahwa terdapat pengaruh prenatal gentle yoga terhadap kecemasan ibu primigravida trimester III pada Klinik Bidan Kita Klaten. Hal ini menunjukkan bahwa prenatal gentle yoga bisa membantu ibu hamil pada mengatasi keluhan selama trimester III, khususnya keluhan tentang kecemasan menjelang persalinan (Yohana, 2020).

Pada trimester III, kecemasan menjelang persalinan akan muncul (Rafika, 2020). Pertanyaan dan bayangan apakah bisa melahirkan normal, cara mengejan, apakah akan terjadi sesuatu saat melahirkan, atau apakah bayi lahir selamat, akan semakin sering timbul dalam benak ibu hamil (Meitia & Sulistyorini, 2024), (Situmorang & Rahmawati, 2022).

Untuk membuat ibu merasa nyaman serta metode-metode alternatif yang bisa digunakan saat masa kehamilan dan persalinan serta mampu melakukan selfchecking (Cramer et al., 2020). Salah satu metode alternatif yang dapat digunakan untuk meningkatkan kenyamanan dan mengurangi kecemasan adalah prenatal yoga (Riza, 2019). Prenatal yoga (yoga bagi kehamilan) merupakan modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan dengan kondisi fisik wanita hamil yang dilakukan dengan intensitas yang lebih lembut dan perlahan. Prenatal yoga dapat mengatasi kecemasan pada ibu hamil (Donsu, 2017).

Manfaat kegiatan yoga bagi kesehatan tubuh yaitu diantaranya dapat menurunkan tekanan darah, detak jantung, meningkatkan dan peredaran darah dalam proses membuang sisa-sisa makanan yang mengandung racun bagi tubuh (Mahmud et al., 2021). Kemudian, beberapa manfaat senam hamil yoga bagi ibu hamil yaitu dapat meningkatkan aliran darah dan nutrisi janin secara adequate, serta berperan dalam kesehatan organ reproduksi dan panggul seperti memperkuat otot perineum dalam mempersiapkan kelahiran bayi secara alami (Rakhshani et al., 2015). Prenatal yoga membantu hormone relaksin diproduksi lebih banyak selama masa kehamilan, dengan adanya gerakan yoga membuat sistem syaraf dan otot menjadi lebih stabil sehingga membuat tubuh merasa lebih nyaman yang akhirnya bisa memberikan ketenangan (Rakhshani et al., 2015).

Kesiapan psikologis yang sering dialami ibu hamil meliputi rasa cemas, stress, dan takut (Nurvitasari, 2020). Sehingga untuk memutuskan siklus kecemasan dan meningkatkan

kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan melalui kegiatan senam hamil yoga yang teratur dan terprogram sebagai salah satu intervensi alternatif dalam asuhan kebidanan masa prenatal (Rakhshani et al., 2015).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil univariat tingkat kecemasan sebelum melakukan prenatal yoga mayoritas nyeri kategori sedang sebanyak 8 orang (53%), sedangkan hasil tingkat kecemasan setelah melakukan prenatal yoga mayoritas nyeri kategori ringan sebanyak 10 orang (67%). Berdasarkan hasil bivariat didapatkan hasil analisis *paired sample t-test* dengan nilai *p-value* = 0.037 (*p-value* < 0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh prenatal yoga pada kesehatan mental ibu hamil primigravida trimester III di PMB Fitri Yani Kabupaten Kampar.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayuningtyas, D., Oktarina, R., Nyoman, N., & Sutrisnawati, D. (2019). *Etika Kesehatan pada Persalinan Melalui Sectio Caesarea Tanpa Indikasi Medis Bioethics in Childbirth through Sectio Caesaria without Medical Indication*. 14(1), 9–16.
- Cramer, H., Frawley, J., Steel, A., Hall, H., Adams, J., Broom, A., & Sibbritt, D. (2020). Characteristics of women who practice yoga in different locations during pregnancy. *BMJ Open*, 5(8), 1–7. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-008641>
- Fauzy, R., & Fourianalisyawati, E. (2019). Hubungan antara Depresi dengan Kualitas Hidup pada Ibu Hamil Berisiko Tinggi The Relationship Of Depression With Quality Of Life In Pregnant Women At High Risk. *Jurnal Psikogenesis*, 4(2), 206–214.
- Mahmud, N., Ernawati, & Ratna. (2021). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Dengan Efektifitas Kunjungan ANC Pada Masa Pandemi COVID-19. *Nursing Inside Community*, 3, 67–73.
- Meitia, S. D., & Sulistyorini, S. (2024). Pengaruh Senam Yoga Prenatal Terhadap Kecemasan Ibu Menghadapi Persalinan. *Jurnal Ners Muda*, 5(2), 2881–2886.
- Nurvitarsi, A. & M. (2020). *Motivas Ibu Hamil Dalam Mengikuti Prenatal yoga*. 6.
- Rafika, R. (2020). Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 86. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i1.763>
- Rakhshani, A., Nagarathna, R., Mhaskar, R., Mhaskar, A., Thomas, A., & Gunasheela, S. (2020). Effects of Yoga on Utero-Fetal-Placental Circulation in High-Risk Pregnancy: A Randomized Controlled Trial. *Advances in Preventive Medicine*, 2015, 1–10. <https://doi.org/10.1155/2015/373041>
- Situmorang, R. B., & Rahmawati. (2022). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii Di Bpm Jumita, S.St., M.Kes. *Journal Of Midwifery*, 10(1), 48–57. <https://doi.org/10.37676/jm.v10i1.2318>
- Sulistiyarningsih, S. H., & Rofika, A. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii. *Jurnal Kebidanan*, 12(01), 34. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v12i01.363>
- Yayuk Puji Lestari, & Ika Friscila. (2023). Prenatal Yoga terhadap Tingkat Kesehatan Mental Ibu Hamil. *Media Informasi*, 19(1), 97–102. <https://doi.org/10.37160/bmi.v19i1.60>
- Yohanna, W. S. (2020). Hubungan Senam Yoga Prenatal Dengan Lamanya Proses Persalinan Kala Ii Pada Ibu Bersalin Di Bps Nengah Srinati Kabupatenmesuji Tahun 2017. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 3(1), 30. <https://doi.org/10.31764/mj.v3i1.122>