

## Artikel Penelitian

# Yoga Pranayama Reduce Anxiety Facing Labor In Pregnant Women Trimester III at PMB in the work area of the Abiansemal I Health Center

Si Luh Putu Sudarmi<sup>1</sup>, Luh Putu Widiastini<sup>2</sup>, I Gusti Agung Manik Karuniadi<sup>3</sup>

## Abstrak

Wanita pada masa kehamilan akan mengalami perubahan fisiologis dan perubahan psikologis. Perubahan yang terjadi dapat menimbulkan perasaan takut, cemas, sehingga berpengaruh pada kehamilan dan proses persalinan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh yoga pranayama terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di PMB wilayah kerja Puskesmas Abiansemal I. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *Quasy eksperiment*. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *nonequivalent control group design*, Sampel dilakukan dengan *non probability sampling* yaitu *Total sampling*. Sampel dalam penelitian ini ibu hamil sebanyak 70 orang yang akan dibagi menjadi dua kelompok yaitu 35 untuk kelompok perlakuan yang akan diberikan yoga *pranayama* dan 35 orang untuk kontrol yang akan diberi leaflet. Data dianalisis menggunakan analisa menggunakan uji *Mann-Whitney* dengan tingkat kepercayaan  $p \leq 0,05$ . Hasil menunjukkan signifikansi untuk kelompok eksperimen yang diberikan teknik *yoga pranayama* yaitu  $p$  value = 0,000, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh secara signifikan teknik *yoga pranayama* terhadap kecemasan menghadapi persalinan ibu hamil trimester III

**Kata kunci:** Kehamilan, Kecemasan, Yoga Pranayama

## Abstract

*Women during pregnancy will experience physiological changes and psychological changes. Changes that occur can cause feelings of fear, anxiety, so that it affects pregnancy and childbirth. The purpose of this study was to determine the effect of pranayama yoga on the anxiety of pregnant women in dealing with childbirth at PMB in the work area of the Abiansemal I Health Center. This study used a quantitative research method with a Quasy experimental type of research. The design used in this study is a nonequivalent control group design, the sample is carried out by non-probability sampling, namely total sampling. The sample in this study was 70 pregnant women who would be divided into two groups, namely 35 for the treatment group who would be given yoga pranayama and 35 people for the control group who would be given leaflets. The data were analyzed using analysis using the Mann-Whitney test with a confidence level of  $p \leq 0.05$ . The results show significance for the experimental group given the yoga pranayama technique, namely  $p$  value = 0.000, so it can be concluded that there is a significant effect of pranayama yoga technique on anxiety facing labor in third trimester pregnant women.*

**Keywords:** Anxiety, Pregnancy, Yoga Pranayama

Submitted : 28 Agustus 2022

Revised: 27 Oktober 2022

Accepted : 2 November 2022

**Affiliasi penulis :** 1,2,3 STIKES Bina Usaha Bali

**Korespondensi :** "Dr. Luh Putu Widiastini, S.Si.T., M.Kes" /

enick.dilaga@gmail.com

Telp: +6281999142611

## PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) yang tinggi, dapat dipengaruhi oleh keadaan emosional ibu hamil yang cemas selama kehamilan hingga persalinan. Selama kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikis yang dapat menimbulkan rasa tidak nyaman dan cemas (1,2). Perubahan psikologis yang terjadi pada ibu terutama ibu hamil pertama timbul perasaan takut, cemas, dalam menghadapi proses penerimaan kehamilan dan persalinan. Kondisi psikis pada ibu akan berpengaruh terhadap tumbuh kembang janin. Kecemasan pada

ibu hamil dapat berlangsung jangka Panjang, sehingga berpengaruh pada kondisi janin serta menjadikan kehamilan menjadi peristiwa yang menyiksa dan tidak menyenangkan (3,4).

Menurut *Maryati et al* (5), kecemasan dalam kehamilan dapat dikurangi dengan beberapa hal, salah satunya melalui yoga. Yoga dapat menjadi pertimbangan karena biaya rendah, mudah untuk dilakukan dan sangat bermanfaat untuk kebugaran fisik dan psikologi. Yoga yang dapat dilakukan oleh ibu hamil terdapat beberapa jenis, salah satunya adalah *yoga pranayama*.

Yoga pernapasan (*pranayama*) merupakan latihan pernafasan dengan teknik bernafas menggunakan otot-otot diafragma, sehingga dada mengembang dan

abdomen terangkat perlahan, dengan nafas yang lambat dan teratur dapat menguasai emosi dan pikiran agar menjadi lebih tenang, tubuh menjadi lebih rileks (6–8). Pemberian yoga dapat dilengkapi dengan afirmasi positif sehingga ibu dapat menerima perubahan fisiologis selama kehamilan dan persalinan (9). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh yoga pranayama terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di PMB wilayah kerja Puskesmas Abiansemal I.

**METODE**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *Quasy eksperiment*. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *nonequivalent control group design*. Sampel dari penelitian ini menggunakan total sampling (10). Penelitian ini dilaksanakan di PMB Wilayah kerja Puskesmas Abiansemal I. Penelitian ini dilakukan pada bulan November- Desember 2021.

Sample terdiri dari 70 responden, dibagi menjadi dua kelompok, 35 responden kelompok perlakuan diberikan yoga pranayama sedangkan 35 responden kelompok kontrol diberikan leaflet. Pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner untuk mengukur tingkat kecemasan pada ibu hamil sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Data dianalisis dengan menggunakan SPSS, Analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan uji *Mann Whitney*  $p < 0,05$  (11), karena data berdistribusi tidak normal.

**HASIL**

**Analisis Deskriptif**

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur pada kedua kelompok

Karakteristik	Kelompok		Kemaknaan p
	Perlakuan (n=35)	Kontrol (n=35)	
Umur (tahun) $X_{(SD)}$	25, 29±0,692	24, 23±0,731	p = 0,417

Karakteristik responden berdasarkan umur, diketahui bahwa rerata pada kelompok perlakuan 25,29±0,692 dan kelompok kontrol 24, 23±0,731, nilai p 0,417, sehingga dapat diartikan tidak terdapat perbedaan rata-rata umur pada kedua kelompok.

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan pada kedua kelompok

	Perlakuan (n=35)	Kontrol (n=35)	p
Pendidikan $X_{(SD)}$	3,09±0,702	3,09±0,702	p = 1,00

Karakteristik responden berdasarkan pendidikan, diketahui bahwa rerata pada kelompok perlakuan 3,09±0,702 dan kelompok kontrol 3,09±0,702, nilai p 1,00, sehingga dapat diartikan tidak terdapat perbedaan rata-rata pendidikan pada kedua kelompok.

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan pada kedua kelompok

Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan, diketahui bahwa rerata pada kelompok perlakuan 1,74±0,611 dan kelompok kontrol 1,74±0,611, nilai p 1,00,

	Perlakuan (n=35)	Kontrol (n=35)	p
Pekerjaan $X_{(SD)}$	1,74±0,611	1,74±0,611	p = 1,00

sehingga dapat diartikan tidak terdapat perbedaan rata-rata pekerjaan pada kedua kelompok.

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas pada kedua kelompok

	Perlakuan (n=35)	Kontrol (n=35)	p
Paritas $X_{(SD)}$	1,69±0,718	1,69±0,718	p = 0,88

Karakteristik responden berdasarkan paritas, diketahui bahwa rerata pada kelompok perlakuan 1,69±0,718 dan kelompok kontrol 1,69±0,718, nilai p 0,88, sehingga dapat diartikan tidak terdapat perbedaan rata-rata paritas pada kedua kelompok.

Tabel 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Kecemasan sebelum dan Setelah diberikan perlakuan pada kedua kelompok

	Perlakuan (n=35)	Kontrol (n=35)	p
Kecemasan $X_{(SD)}$	2,87±0,648	2,77±0,877	0,64

Karakteristik responden berdasarkan kecemasan sebelum perlakuan, diketahui bahwa rerata pada kelompok perlakuan 2,87±0,648 dan kelompok kontrol 2,77±0,877, nilai p 0,64, sehingga dapat diartikan tidak terdapat perbedaan rata-rata kecemasan sebelum diberikan perlakuan pada kedua kelompok.

Tabel 6. Analisa Kecemasan Ibu Hamil Pada Kelompok Perlakuan (Setelah pemberian Yoga Pranayama) Dan Kelompok Kontrol (setelah pemberian leaflet)

Kelompok	N	$X_{(SD)}$	P	Z
Post perlakuan	35	1,60± 0,553	0,000	-5,286
Post control	35	3,03 ± 1,150		

Uji analisis menggunakan *Mann Whitney* setelah diberikan yoga pranayama pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol nilai *p value* = 0,000 yang artinya ada pengaruh yang signifikan yoga *pranayama* terhadap kecemasan menjelang persalinan pada ibu hamil trimester III. Nilai Z -5,286, menunjukkan bahwa perlakuan Yoga Pranayama menurunkan Kecemasan Ibu hamil. Pada tabel 6, dapat dilihat bahwa terdapat penurunan rata-rata kecemasan pada kelompok perlakuan yang diberikan yoga pranayama sebesar 1,27. Sedangkan, pada kelompok kontrol (yang diberikan leaflet) terdapat peningkatan rata-rata kecemasan 0,26.

## PEMBAHASAN

Kecemasan merupakan perasaan yang paling umum dirasakan dan dialami oleh ibu hamil menjelang persalinan (12,13). Kecemasan yang sering terjadi pada ibu hamil saat menjelang persalinan yaitu merasa cemas dalam menghadapi proses persalinan ataupun pada masa perawatan dan penyembuhan. Kecemasan dalam kehamilan dapat dikurangi dengan beberapa hal, salah satunya melalui yoga. Yoga dapat menjadi pertimbangan karena biaya rendah, mudah untuk dilakukan dan sangat bermanfaat untuk kebugaran fisik dan psikologi (6), salah satunya adalah yoga pranayama.

Yoga pernapasan (*pranayama*) merupakan latihan pernafasan dengan teknik bernafas menggunakan otot-otot diafragma, sehingga dada mengembang dan abdomen terangkat perlahan, dengan nafas yang lambat dan teratur dapat menguasai emosi dan pikiran agar menjadi lebih tenang, tubuh menjadi lebih rileks. *Yoga Pranayama* merupakan teknik pernafasan dasar dari semua teknik pernafasan yoga. Teknik ini bermanfaat untuk mengaktifkan otot diafragma dan paru-paru bagian bawah,

memijat perut bagian dalam, melancarkan pencernaan serta meningkatkan ketenangan yang bermanfaat untuk menghasilkan pernafasan yang stabil, sehingga timbul ketenangan (14).

Pada penelitian ini rata-rata tingkat kecemasan sebelum dilakukannya intervensi berupa yoga pranayama mengalami kecemasan sedang. Setelah diberikan Yoga pranayama mengalami penurunan tingkat kecemasan, yaitu rata-rata dalam kategori ringan. Hasil uji analisis menggunakan uji *Mann Whitney* setelah diberikan perlakuan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol nilai *p* = 0,000 yang artinya ada perbedaan antara kelompok eksperimen yang diberikan yoga pranayama dengan kelompok kontrol yang diberikan leaflet, dan nilai Z -5,286, menunjukkan bahwa pemberian intervensi berupa yoga pranayama menurunkan kecemasan pada ibu hamil.

Pada kelompok kontrol sebelum diberikan leaflet, rata-rata mengalami kecemasan sedang dan setelah diberikan leaflet tidak terdapat penurunan tingkat kecemasan, dimana rata-rata kecemasan pada kelompok kontrol tetap mengalami kecemasan sedang. Perbedaan metode pemberian informasi kepada seseorang akan mempengaruhi seseorang untuk berperilaku tertentu (15). Leaflet memiliki beberapa kekurangan yang membuatnya kurang efektif, karena hanya memuat gambar dan tulisan, sehingga memengaruhi pemahaman dari orang yang membacanya dibandingkan dengan mendapatkan pengalaman secara langsung (16).

Mekanisme latihan pernafasan *pranayama* terhadap perubahan fisik yang terjadi pada tubuh diawali dengan terciptanya suasana relaksasi alam sadar yang secara sistematis akan membimbing pada keadaan relaks yang mendalam. Terciptanya suasana relaksasi tersebut akan menghilangkan suara – suara dalam pikiran, sehingga tubuh akan mampu untuk melepaskan ketegangan otot. Suasana relaks juga akan membuat tubuh menjadi lebih santai, pernapasan menjadi lebih lambat dan memberikan pengaruh positif terhadap keseluruhan sistem sirkulasi dan jantung untuk beristirahat dan mengalami proses perbaikan. Sistem saraf simpatik yang selalu siap menerima pesan untuk melakukan relaksasi sedangkan sistem saraf parasimpatik akan memberikan respon

untuk relaksasi. Selain saraf simpatik, pesan untuk relaksasi juga akan di terima oleh kelenjar endokrin yang bertanggung jawab terhadap sebagian besar keadaan emosi dan fisik (17).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maharani (2020) (18) dengan judul “ Pengaruh *Prenatal Gentle Yoga* Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Kecemasan Menghadapi Persalinan” *Desain penelitian intervensi dengan Quasi eksperimental one grup pre-post-test design* yang menyatakan bahwa Ada pengaruh prenatal gentle yoga terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan dengan p-value <0,001 (CI 95%). Prenatal gentle yoga berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan serta penelitian yang dilakukan oleh Sari (2019) dengan judul Efektifitas antara Yoga dan Senam Hamil terhadap Kecemasan Ibu Dalam Menghadapi Persalinan, dengan hasil penelitian bahwa ibu hamil yang melakukan senam yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan dari 33,6 turun sebesar 14 menjadi 19,6 dengan p-value = 0,000 (< $\alpha$  0,05). Sedangkan ibu hamil yang melakukan senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan dari 29,15 turun sebesar 11,4 menjadi 17,75 dengan p-value = 0,000 (< $\alpha$  0,05). Simpulan pada penelitian ini yoga pada ibu hamil trimester III dapat mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil pada trimester III (19).

## SIMPULAN

Simpulan dalam penelitian ini meliputi: Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa Ada pengaruh secara signifikan teknik *yoga pranayama* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dengan tingkat kepercayaan yang digunakan yaitu  $\alpha = 0,05$  dengan p value = 0,000. Yoga Pranayama dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil dengan nilai Z yaitu -5, 286.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Widiastini LP. Pengaruh Massage Endorphine Terhadap Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Proses Persalinan. 2016;72–5.
2. Siregar NY, Kias CF, Nurfatimah N, Noya F, Longgupa LW, Entoh C, et al. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan. *J Bidan Cerdas*. 2021;3(1):18–24.
3. Kumari A, Pandey AK, Rao RK. Yoga And Pranayama During Pregnancy. *Indian J Agric Allied Sci*. 2017;27(3):200.
4. Ding XX, Wu Y Le, Xu SJ, Zhu RP, Jia XM, Zhang SF, et al. Maternal anxiety during pregnancy and adverse birth outcomes: A systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. *J Affect Disord*. 2014;159(81):103–10.
5. Maryati I, Lestari FF, Khaerunnisa M, Novitasari N. the Effect of Prenatal Yoga on Reducing Anxiety in Trimester Iii Pregnant Women: a Narrative Review. *J Matern Care Reprod Heal*. 2021;4(3):223–40.
6. Widiastini LPW, Karuniadi IGAM. Pengaruh Yoga Pranayama Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *J Kesehat Med Udayana*. 2021;7(01):67–73.
7. Widiastini LP, Karuniadi IGAM. The Application of Yoga Pranayama and Gym Ball Exercise on Labor Pain During Active Phase at Pmb Desa Blahkiuh, Abiansemal, Badung. *J A Sustain Glob South*. 2020;4(1):27.
8. Lukmanulhakim L, Agustina D. Yoga Pernapasan (Pranayama) Terhadap Kecemasan Keluarga Pasien Kritis Di Ruang ICU. *J Aisyah J Ilmu Kesehat*. 2018;3(1):77–86.
9. Mindarsih E, Wahyuningsih M, Santri A. The Effectiveness of Prenatal Yoga and Deep Breath Relaxation Technique in Reducing Ancidity on the Third Trimester Pregnant Women in clinic asih waluyo Jati Bantul. 1st Int Respati Heal Conf. 2019;152–7.
10. Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D. 26th ed. Bandung: Alfabeta; 2017. 2017 p.
11. Laut Mertha Jaya IM. Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif - Google Books. Anak Hebat Indonesia. Yogyakarta: Buku Beta; 2020.
12. Martini J, Petzoldt J, Einsle F, Beesdo-Baum K, Höfler M, Wittchen HU. Risk factors and course patterns of anxiety and depressive disorders during pregnancy and after delivery: A

- prospective-longitudinal study. *J Affect Disord.* 2015;175:385–95.
13. Rubertsson C, Hellström J, Cross M, Sydsjö G. Anxiety in early pregnancy: Prevalence and contributing factors. *Arch Womens Ment Health.* 2014;17(3):221–8.
  14. Sindhu P. Panduan Lengkap Yoga untuk Hidup Sehat dan Seimbang. Bandung: PT Mizan Pustaka.; 2014.
  15. Montung VL, Adam SK, Manueke I. Hubungan pengetahuan dengan perilaku ibu hamil trimester III dalam persiapan persalinan. *JIDAN (Jurnal Ilm Bidan).* 2016;4(1):44–9.
  16. Widyawati RA, Faizah Betty R. Efektivitas Pendidikan Kesehatan Dengan Media Audiovisual Dan Leaflet Terhadap Pengetahuan Sikap Dan Praktik Persiapan Dan Perawatan Persalinan Pada Ibu Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Widodaren Ngawi. Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2022.
  17. Sukarno S, Sofro MAU. Efek Latihan Pernafasan Yoga (Pranayama) terhadap Dyspnea dan Kemampuan Fungsional Pasien PPOK. Diponegoro University; 2017.
  18. Maharani S. Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii. *J Kebidanan.* 2020;12(01):34.
  19. Sari IY, Indrayani T, Carolin BT. Efektifitas antara Yoga dan Senam Hamil terhadap Kecemasan Ibu Dalam Menghadapi Persalinan. *Ilm Kesehat Kebidanan.* 2020;IX(2).