

**LAPORAN HASIL
PENELITIAN DOSEN PEMULA**



HUBUNGAN KEIKUTSERTAAN YOGA DENGAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL

TIM PENGUSUL

Ketua Peneliti : Elia Ika Rahmawati,S.ST.,M.Keb
NIDN : : 0719039301
Anggota peneliti (1) : Nahardian Vica Rahmawati,S.ST.,M.Kes
NIDN 0724078502

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN**

2023

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Penelitian : Hubungan Keikutsertaan Yoga Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil

Bidang Penelitian : Kebidanan Ketua Peneliti

Nama Lengkap : Elia Ika Rahmawati, S.ST., M.Keb

NIDN : 0719039201

Jabatan Fungsional : Tenaga Pengajar

Fakultas/ Prodi : Fakultas Ilmu Kesehatan/ Kebidanan

Nomor Hp : 085655531038

Alamat Email : eliaika@gmail.com

Anggota Peneliti (1)

Nama Lengkap : Nahardian Vica Rahmawati, SST.,M.Kes

NIDN : 0724078502

Fakultas/ Prodi : Fakultas Ilmu Kesehatan/

Mahasiswa : Acha Fadila Putri

NIDN : 2202080019

Mahasiswa : Annisa Ilmi Nur Fadilah

NIDN : 2202080025

tahun berjalan : Rp.10.000.000

Biaya keseluruhan : Rp.10.000.000

Lamongan, 10 Januari 2023

Ketua Peneliti



Anfal Arif S.Kep., Ns., M.Kes

NIK. 19780821200601015



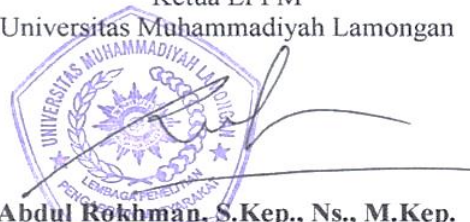
Elia Ika Rahmawati, S.ST., M.Keb

0719039201

Menyetujui,

Ketua LPPM

Universitas Muhammadiyah Lamongan



Abdul Rokhman, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIK. 198404052009046

IDENTITAS DAN URAIAN UMUM

1. Judul Penelitian : Hubungan Keikutsertaan Yoga Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil

2. Tim Peneliti :

No.	Nama	Jabatan	Bidang Keahlian	Instansi Asal	Alokasi Waktu (jam/minggu)
1.	Elia Ika Rahmawati,S.ST.,M.Keb	Ketua	Kebidanan	Universitas Muhammadiyah Lamongan	8 Jam/Minggu
2.	Nahardian Vica Rahmawati,S.ST.,M.Kes	Anggota 1	Kebidanan		6 Jam/Minggu

3. Objek (khalayak sasaran) Penelitian : Ibu Hamil

4. Masa Pelaksanaan :

Mulai bulan : September tahun : 2022

Berakhir: bulan : Januari tahun : 2023

5. Usulan Biaya UM Lamongan : Rp.10.000.000

6. Lokasi Penelitian :

PMB Ana Deviyana

7. Mitra yang terlibat (uraikan apa kontribusinya) Jika Ada :-

8. Permasalahan yang ditemukan dan solusi yang ditawarkan

Masih banyak ibu yang memiliki kecemasan pada saat masa kehamilan

9. Kontribusi mendasar pada khalayak sasaran (uraikan tidak lebih dari 50 kata, tekankan pada manfaat yang diperoleh)

Dengan keikutsertaan yoga pada ibu hamil ikut berkontribusi mengatasi kecemasan saat masa kehamilan

10. Rencana luaran berupa jasa, system, produk/ barang, paten, atau luaran lain yang di targetkan

Publikasi pada jurnal nasional terindeks SINTA 3, publikasi jurnal internasional bereputasi, proceeding seminar nasional atau internasional, buku, HKI

11. Jurnal yang di tuju: Jurnal nasional terindeks SINTA 3

RINGKASAN

Yoga bisa mencegah kecemasan terhadap ibu hamil Prenatal. Yoga berhubungan dengan kecemasan dan merupakan variabel dominan terhadap kecemasan. Pekerjaan berhubungan dengan kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan karena ibu yang bekerja akan berpeluang tidak bisa mengikuti prenatal yoga dibandingkan ibu yang tidak bekerja. Metode untuk meringankan dan membantu ibu hamil dalam persiapan persalinan adalah dengan olahraga yang bertujuan untuk menjaga kesehatan tubuh dan janin agar berkembang dengan baik dan juga membuat emosi ibu tetap stabil adalah jalan kaki, bersepeda, berenang, senam hamil, hipnobirthing, dan yoga. Tujuan penelitian Mengetahui hubungan prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan disain penelitian cross sectional. sampel dalam penelitian ini sebanyak 110 responden. Pengambilan sampel secara Total Sampling. Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner. Analisis data menggunakan uji chi-square dan regresi logistik berganda.

Kata Kunci : Keikutsertaan Yoga, Kecemasan ibu hamil

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan merupakan suatu keadaan dimana seorang wanita yang didalam rahimnya terdapat embrio atau fetus. Kehamilan dimulai pada saat masa konsepsi hingga lahirnya janin, dan lamanya kehamilan dimulai dari ovulasi hingga partus yang diperkirakan sekitar 40 minggu dan tidak melebihi 43 minggu (Kuswanti, 2014). Kecemasan pada ibu hamil dapat muncul karena masa panjang saat menanti kelahiran penuh ketidakpastian dan juga bayangan tentang hal-hal yang menakutkan saat proses persalinan. Ketakutan ini sering dirasakan pada kehamilan pertama atau primigravida terutama dalam menghadapi persalinan (kartono, 2012). Dampak kecemasan pada ibu hamil dikaitkan dengan lebih pendeknya masa gestasi, gangguan tidur (insomnia), meningkatnya mual dan muntah, persalinan seksio sesaria (Deklava, 2015).

Berdasarkan Survei Penduduk Antar Simpus (SUPAS) menyebutkan bahwa Angka Kematian Ibu (AKI) Indonesia masih terbilang tinggi yaitu tahun 2015 adalah 305 per 100.000 kelahiran hidup. Adapun penyebab kematian ibu di Indonesia adalah perdarahan 30,3%, hipertensi 27,1%, dan infeksi 7,3% lain-lain 40,8%,. Hipertensi merupakan salah satu penyebab AKI di Indonesia dimana terjadinya hipertensi diawali dari kecemasan saat kehamilan. Metode untuk meringankan dan membantu ibu hamil dalam persiapan persalinan adalah dengan olahraga yang bertujuan untuk menjaga kesehatan tubuh dan janin agar berkembang dengan baik dan juga membuat emosi ibu tetap stabil adalah jalan kaki, bersepeda, berenang, senam hamil, hipnobirthing, dan yoga (Boscaglla, dkk., 2003; Shivakumar, dkk., 2011). Olahraga yang dianjurkan pada ibu hamil untuk menjaga kesehatan tubuh dan janin agar berkembang dengan baik dan juga membuat emosi ibu tetap stabil adalah dengan berjalan kaki, bersepeda, berenang, senam hamil, hipnobirthing dan senam prenatal yoga (Boscaglla, dkk., 2003; Shivakumar, dkk., 2011).

Yoga adalah suatu olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil dalam melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama pada ibu hamil trimester II dan III. Gerakan dalam prenatal yoga dibuat dengan tempo yang lebih lambat dan menyesuaikan dengan kapasitas ruang gerak ibu hamil. Unsur pada yoga yang dikatakan dapat membantu menurunkan

kecemasan adalah pada bagian relaksasi dan meditasi. Yoga selama kehamilan dapat membantu wanita fokus pada proses persalinan, bersiap untuk mentolerir nyeri, serta mengubah stres dan kecemasan menjadi energi (Wulandari, 2018) PMB Ana Defiyanah telah membuka program kelas senam hamil Yoga, adapun kegiatan dilaksanakan setiap hari Sabtu dimulai pukul 16.00-17.30 WIB dengan jumlah peserta yang mengikuti sebesar 110 orang setiap kelas 27 orang. Berdasarkan latar belakang masalah di atas, menunjukkan bahwa pentingnya senam yoga pada ibu hamil seperti mengurangi stress, mengurangi kecemasan dan rasa sakit saat kehamilan, ketidaknyamanan dan mengurangi nyeri persalinan maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih mendalam “Hubungan Prenatal Yoga Dengan Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Akbid Santa Elisabeth Tahun 2019”. Oleh karena itu tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui Hubungan Keikutsertaan Yoga Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil.

kuantitatif dengan pendekatan potong lintang (Cross sectional). Penelitian ini dilakukan di Klinik Santa Elisabeth pada periode bulan Oktober-November 2019. Populasi yang diambil pada penelitian ini adalah semua ibu hamil memeriksakan kehamilannya dan ibu hamil yang. Sampel sebesar 110 responden. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik Total sampling kriteria inklusi dan eksklusi serta memenuhi jumlah sampel. Kriteria inklusi : Ibu hamil yang mengikuti prenatal yoga (trimester III) yang bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi : Ibu hamil trimester III jantung.

Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan wawancara kepada subjek yang memenuhi kriteria penelitian sesuai dengan pertanyaan yang terdapat dalam kuesioner. Terdiri dari instrument HARS dan dukungan keluarga . Selanjutnya analisis data dilakukan dengan (1) Analisis univariabel, yakni analisis univariabel dalam penelitian ini digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti. Ukuran statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah distribusi frekuensi dan presentase masing-masing variabel yang diteliti , (2) Analisis bivariabel. Pada penelitian ini analisis bivariabel dilakukan untuk melihat hubungan antara setiap variabel terikat dan variabel bebas. Analisis dilakukan dengan menggunakan uji chi kuadrat dengan nilai $p < 0.05$

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang yang menyebutkan bahwa kecemasan memiliki dampak buruk bagi ibu maupun bayi, maka rumusan masalah yang dibahas dalam penelitian ini adalah “Hubungan Keikutsertaan Yoga Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil?”.

1.3 Tujuan

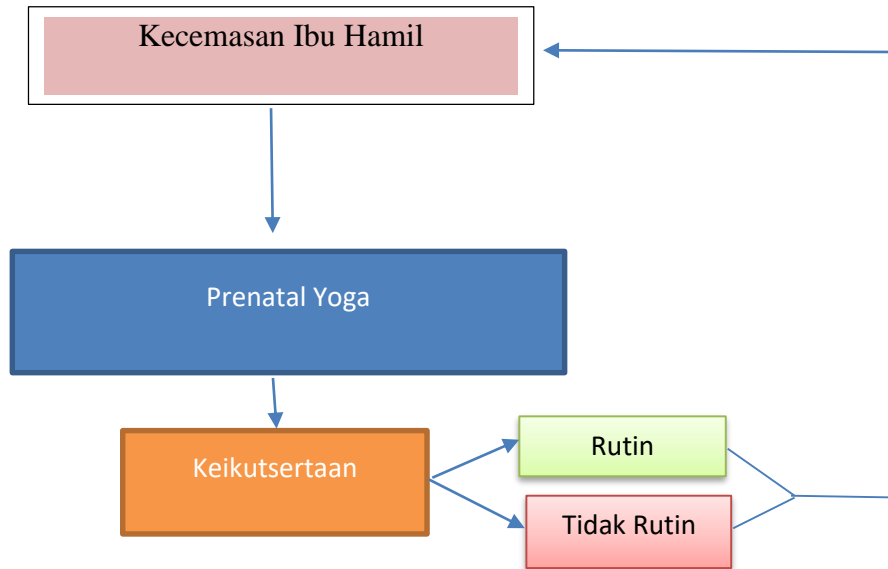
1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan Keikutsertaan Yoga Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi Keikutsertaan Yoga pada Ibu Hamil
- b. Mengidentifikasi Kecemasan Ibu Hamil
- c. Menganalisis Hubungan Keikutsertaan Yoga Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil

BAB 2
PETA JALAN PENELITIAN



Gambar 1 Peta Jalan Penelitian

BAB 3

TINJAUAN PUSTAKA

3.1 Konsep Kecemasan

3.1.1 Definisi Kecemasan

a. Kecemasan

Kecemasan atau anxietas adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Menurut Freud dalam Supratiknya kecemasan adalah suatu keadaan tegangan, ia merupakan suatu dorongan seperti lapar, hanya saja ia tidak timbul dari kondisi-kondisi jaringan di dalam tubuh melainkan aslinya ditimbulkan oleh sebab-sebab dari luar

3.1.2 Faktor Yang Mempengaruhi

Menurut Aktas, Songul & Kiymet, faktor sosiodemografi dapat mempengaruhi depresi dan kecemasan selama kehamilan. 20 Hal ini ditekankan dalam ditekankan dalam beberapa penelitian, terdapat beberapa penelitian, terdapat beberapa faktor beberapa faktor yaitu : yaitu :

1) Usia Usia mempengaruhi psikologis seseorang, semakin bertambah usia semakin baik tingkat kematangan emosi seseorang. Kehamilan dan persalinan persalinan yang aman yang aman adalah pada adalah pada usia reproduksi sehat, reproduksi sehat, yaitu 20- yaitu 20- 30 tahun. Usia ibu hamil dibawah 20 tahun atau diatas 35 tahun merupakan usia hamil resiko tinggi, sehingga dapat menimbulkan kecemasan.

2) Pekerjaan Ibu hamil yang bekerja mencemaskan kehilangan pekerjaan apabila pekerjaannya pekerjaannya tidak dapat diselesaikan diselesaikan karena kehamilannya, kehamilannya, sebaliknya apabila pekerjaan ibu hamil tidak terlalu berat dan tidak terlalu banyak tenaga, dimana ibu bisa menjalaninya selama kehamilan, pekerjaannya bisa membawa dampak positif.

3) Status pendidikan Pendidikan pada umumnya berguna dalam merubah pola pikir, pola tingkah laku dan pola pengambilan keputusan. Tingkat pendidikan seseorang berpengaruh dalam memberikan respon terhadap sesuatu yang datang baik dari dalam maupun luar. Orang yang mempunyai pendidikan pendidikan tinggi akan memberikan memberikan respon yang lebih rasional rasional dibandingkan yang berpendidikan lebih rendah. Dalam hal ini adalah

kehamilan, mereka yang berpendidikan yang lebih tinggi akan menggunakan rasio dalam perubahan fisiologis maupun psikologis selama kehamilannya. kehamilannya.²² Berdasarkan UU RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyebutkan bahwa jenjang pendidikan dibagi menjadi tiga yaitu dasar (SD/MI & SMP/MTs), menengah (SMA/SMK/MA/MAK) dan tinggi (diploma, sarjana, magister, spesialis dan doktor).²²

4) Paritas Paritas adalah jumlah persalinan yang pernah dialami ibu baik lahir hidup maupun lahir mati. Kecemasan yang dialami oleh ibu primipara tentu berbeda dengan multipara, karena pada ibu multipara sudah memiliki pengalaman persalinan sebelumnya.

5) Riwayat kehamilan lalu Adanya pengalaman yang traumatis saat kehamilan lalu dapat mempengaruhi kecemasan pada ibu hamil seperti abortus

3.1.3 Gejala Klinis kecemasan

Hawari menyebutkan bahwa keluhan-keluhan yang sering dikemukakan oleh orang yang mengalami kecemasan antara lain sebagai berikut:

- 1) Cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri, mudah tersinggung.
- 2) Merasa tegang, tidak tenang, gelisah, mudah terkejut.
- 3) Takut sendirian, takut pada keramaian dan banyak orang.
- 4) Gangguan pola tidur, mimpi-mimpi yang menegangkan.
- 5) Gangguan konsentrasi dan daya ingat.
- 6) Keluhan-keluhan somatik misalnya rasa sakit pada otot dan tulang, pendengaran berdenging, pendengaran berdenging, berdebar-debar, sesak nafa erdebar-debar, sesak nafas, gangguan pencernaan, gangguan perkemihan, sakit kep pencernaan, gangguan perkemihan, sakit kepala dan l ala dan lain sebagainya. ain sebagainya.

3.1.4 Jenis Kecemasan

Menurut Freud dalam Supratiknya terdapat tiga macam kecemasan, yaitu:

- 1) Kecemasan realitas Kecemasan realitas atau rasa takut akan bahaya-bahaya nyata di dunia luar.
- 2) Kecemasan neurotik Kecemasan neurotik adalah rasa takut jangan-jangan insting-insting akan lepas dari kendali dan menyebabkan pribadi berbuat sesuatu yang bisa membuatnya dihukum. Kecemasan neurotik yang bisa membuatnya dihukum. Kecemasan neurotik merupakan ketakutan terhadap hukuman yang mungkin terjadi jika suatu insting dipuaskan. Kecemasan neurotik mempunyai dasar dalam kenyataan, sebab dunia sebagaimana diwakili oleh orangtua dan berbagai berbagai otoritas otoritas lain akan menghukum menghukum anak bila ia melakukan melakukan tindakan-tindakan impulsive

3.1.5 Tingkat Kecemasan

Donsu menyebutkan bahwa terdapat empat tingkat kecemasan, yaitu :

- 1) Kecemasan ringan (Mild Anxiety) Kecemasan ringan masih mampu memotivasi individu untuk belajar belajar dan memecahkan memecahkan masalah masalah secara efektif efektif dan menghasilkan menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas.
- 2) Kecemasan sedang (Moderate Anxiety) Perhatian seseorang menjadi selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah melalui arahan dari or sesuatu yang lebih terarah melalui arahan dari orang lain. g lain.
- 3) Kecemasan berat (Severe Anxiety) Kecemasan berat ditandai dengan sempitnya persepsi seseorang, memiliki perhatian terpusat pada hal yang spesifik dan tidak dapat berfikir tentang hal-hal lain.
- 4) Panik Kepanikan muncul disebabkan karena kehilangan kendali diri dan detail perhatian kurang. Ketidakmampuan melakukan apapun meskipun dengan perintah menambah tingkat kepanikan seserang

3.1.6 Dampak Kecemasan pada ibu hamil

1) Bagi ibu Qiao, et al dalam Deklava, et al menyebutkan bahwa dampak pada ibu dikaitkan dengan lebih pendeknya masa gestasi, gangguan tidur (insomnia), meningkatnya mual dan muntah, persalinan seksio sesaria dan penggunaan anastesi epidural.

2) Bagi bayi Glover, et al dalam Shahhosseini, et al menyebutkan dampak pada bayi dikaitkan dikaitkan dengan lahir prematur, prematur, berat lahir rendah dan pertumbuhan janin pertumbuhan janin yang kurang. yang kurang. Tingginya tingkat kecemasan ibu juga berhubungan berhubungan dengan gangguan gangguan mental, mental, masalah masalah emosional, emosional, hiperaktif, dan gangguan kognitif anak-anak. Dampak medis yang dapat di alami pada masa anak-anak dan masa dewasa menurut Teyhan A, et al dalam Shahhosseini, et al seperti sesak nafas, ruam, asma dan penyakit koroner di usia dewasa.

3.1.7 Alat Ukur Kecemasan

Bush menyebutkan bahwa alat ukur kecemasan yang umum digunakan dalam mengukur kecemasan adalah STAI (State Trait Anxiety Inventory Inventory) yang dikembangkan dikembangkan oleh Charles Charles D. Spielberger. Spielberger. STAI mencakup 40 item dan dua alat ukur untuk menilai kecemasan yang dialami saat ini dan pada umumnya yang masing-masing terdiri dari 20 item. Kedua skala STAI telah menunjukkan konsistensi internal yang sangat baik dan validitas konvergen dan diskriminan yang memadai.

3.1.8 Cara Mengatasi Kecemasan

1) Supported self-help Bantuan mandiri yang didukung dengan melibatkan pertemuan rutin dengan seorang profesional kesehatan yang memberikan dukungan dan pengelolaan diri.²⁵ Terdapat beberapa contoh supported selfhelp, yaitu:

a) Senam hamil Senam hamil bertujuan mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dimanfaatkan untuk berfungsi secara optimal dalam persalinan persalinan normal. normal. Manfaat Manfaat gerak badan selama hamil adalah sirkulasi darah menjadi baik, nafsu makan meningkat dan tidur lebih nyenyak.

b) 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.

2) Yoga

a. Pengertian Yoga dibangun atas tiga struktur utama, yaitu olahraga, pernapasan dan meditasi. Yoga adalah sebuah ilmu yang menjelaskan kaitan antara fisik, mental dan spiritual manusia untuk mencapai kesehatan yang menyeluruh. Yoga merupakan sebuah aktivitas fisik yang meditatif dan intuitif, dilakukan dengan penuh kesadaran yang tidak hanya membina tubuh secara fisik, tetapi juga akan memperhalus rasa dan memperluas kesadaran. 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.

b. Manfaat yoga bagi kehamilan Perubahan-perubahan fisik yang terjadi selama kehamilan akan mempengaruhi kenyamanan ibu hamil baik secara fisik maupun psikis. Berlatih yoga merupakan salah satu solusi Berlatih yoga merupakan salah satu solusi yang berm yang bermanfaat sebagai anfaat sebagai media self help yang akan mengurangi ketidaknyamanan selama masa hamil. Sindhu menyebutkan ada beberapa manfaat berlatih yoga bagi kehamilan, yaitu:

1) Meningkatkan kekuatan dan stamina tubuh saat hamil

2) Melancarkan sirkulasi darah dan asupan oksigen ke janin

3) Mengatasi sakit punggung dan pinggang, skiatika, konstipasi, saluran urine y saluran urine yang lemah, ang lemah, pegal dan pegal dan bengkak pada bengkak pada sendi

4) Melatih otot perineum untuk lebih kuat dan elastis sehingga mempermudah proses kelahiran.

5) Mengurangi kecemasan dan mempersiapkan mental sang ibu untuk menghadapi persalinan

6) Mempermudah proses kelahiran

7) Menjalin komunikasi antara ibu dan anak sejak masih berada di dalam kandungan

8) Mempercepat pemulihan fisik dan mengatasi depresi pasca melahirkan. Berdasarkan penelitian Beddoe AE, et al dalam Tiffany Field, et al menyebutkan bahwa efek positif yoga untuk ibu hamil adalah mengurangi stress, kecemasan, rasa sakit saat kehamilan, ketidaknyamanan dan mengurangi nyeri persalinan.¹³ Kyle Davis, et al menyebutkan bahwa yoga prenatal adalah intervensi yang layak dan dapat diterima oleh ibu hamil yang memiliki gejala cemas dan depress

3) Persalinan

a. Pengertian Persalinan adalah proses dimana bayi, plasenta dan ketuban keluar dari uterus ibu. Persalinan dianggap normal jika prosesnya terjadi pada usia kehamilan cukup bulan (setelah 37 minggu) tanpa disertai penyulit.

b. Faktor yang mempengaruhi persalinan

1) Power Power (tenaga) adalah (tenaga) adalah kekuatan yang mendorong janin keluar.

2) Passage Passage (jalan lahir) yaitu panggul meliputi tulang-tulang panggul, otot-otot, jaringan dan ligamen yang terdapat otot-otot, jaringan dan ligamen yang terdapat pada panggul.

3) Passenger Passenger (janin) yang meliputi sikap janin, letak, presentasi, bagian terbawah dan posisi janin.

4) Psychology Keadaan psikologis ibu mempengaruhi proses persalinan. Ibu bersalin bersalin yang tenang dan didampingi oleh suami cenderung mengalami proses persalinan yang lancar dibanding ibu yang cemas dan tidak memiliki pendamping.

5) Penolong Kompetensi yang dimiliki penolong sangat bermanfaat untuk memperlancar proses persalinan dan mencegah kematian maternal dan neonatal.

3.1.9 Dampak kecemasan pada persalinan

Menurut Lanny, seorang dokter asal AS, Sarah Brewer, dalam buku Super Baby mengungkapkan kecemasan dan stress berlebihan saat ibu bersalin mengundang rasa sakit berlebihan saat persalinan. Qiao, et al dalam Deklava menyebutkan bahwa dampak kecemasan yang dapat ditimbulkan seperti kelahiran prematur dan persalinan seksio sesaria.³ Dalam sebuah

penelitian juga disebutkan bahwa kecemasan mempengaruhi proses persalinan kala satu fase aktif.

BAB 4

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan pendekatan Cross-sectional, untuk melihat adanya hubungan antara variable independen dengan variable dependen. Populasi penelitian ini berdasarkan hasil survey pada bulan Oktober 2022 sampai dengan November 2022 bahwa populasi keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti (Notoatmojo S, 2010), Populasi dalam penelitian ini yaitu ibu hamil Trimester III yang melakukan ANC (Antenatal Care) PMB Ana Deviyannah periode Oktober-November 2022. Sampel dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik Purposive Sampling yaitu menentukan responden berdasarkan kriteria yang telah ditentukan. Adapun kriteria tersebut terdiri dari kriteria inklusi dan eksklusi.

BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1 Data Umum Penelitian

5.1.1 Distribusi Frekuensi Prenatal Yoga

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Prenatal Yoga di PMB Ana Deviyana

No	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	Tidak ada kecemasan	12	20
2	Rendah-Sedang	40	66,7
3	Berat	8	13,3
	Total	60	100

Berdasarkan table 4.1 di peroleh hasil penelitian, bahwa distribusi frekuensi Prenatal Yoga di PMB Nimas Yuniati A, A.md. Keb tahun 2022 berjumlah 60 responden, yang diantaranya terdiri dari 42 responden (70,0%) yang dilakukan dengan rutin, 10 responden (16,7%) yang tidak dilakukan Dengan rutin, dan 8 responden (13,3%) yang tidak melakukan prenatal yoga.

5.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil

No	Kategori	Frekuensi	presentase
1	Dilakukan dengan rutin	42	70
2	Tidak dilakukan dengan rutin	10	16,7
3	Tidak dilakukan	8	13,3
	Total	60	100

Berdasarkan tabel 4.2 diperoleh hasil penelitian tentang distribusi frekuensi tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di PMB Ana Deviyana tahun 2022 sebanyak 12 Responden (20%) tidak ada kecemasan, 40 Responden (66,7) yang mengalami kecemasan rendah-sedang dan 8 Responden (13,3) yang mengalami kecemasan berat

Tabel 5.3 Hubungan Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil

Keikutsertaan Prenatal Yoga	Tingkat Kecemasan						%	P _{Value}	
	Tidak ada Kecemasan		Rendah- sedang		Berat				Total
	F	%	F	%	F	%			
Dilakukan dengan rutin	12	28,6	30	71,4	0	0,0	42	100	
Tidak dilakukan dengan rutin	0	0,0	5	50	5	50	10	100	
Tidak melakukan prenatal yoga	0	0,0	5	62,5	3	37,5	8	100	
Jumlah	12	20	43	67,7	5	13,3	60	100	

Berdasarkan tabel 4.3 diperoleh hasil penelitian, bahwa dari 42 responden, ibu yang mengikuti prenatal yoga yang dilakukan dengan rutin dan tidak ada kecemasan sebanyak 12 responden (28,6%), sedangkan ibu yang melakukan dengan rutin dan memiliki tingkat kecemasan rendah-sedang sebanyak 30 responden (71,4%), dan ibu yang melakukan dengan rutin dan memiliki tingkat kecemasan berat sebanyak 0 responden (0%) atau tidak ada. Dari 10 responden ibu hamil yang tidak melakukan prenatal yoga dengan rutin dan tidak memiliki kecemasan sebanyak 0 (0%), sedangkan ibu hamil yang tidak melakukan dengan rutin dan memiliki kecemasan ringan-sedang sebanyak 5 responden (50%), dan ibu hamil yang tidak melakukan dengan rutin dan memiliki kecemasan berat sebanyak 5 responden (50%). Dari 8 responden yang tidak melakukan prenatal yoga dan yang tidak memiliki kecemasan sebanyak 0 responden (0%), sedangkan yang tidak melakukan prenatal yoga yang memiliki kecemasan ringan-sedang sebanyak 5 responden (62,5%), dan yang tidak melakukan prenatal yoga dan yang memiliki kecemasan berat sebanyak 3 reponden (37,5%). Uji chi square diperoleh nilai p value sebesar 0,000.

Hasil Uji chi square diperoleh nilai p value sebesar 0,000. Ada hubungan yang sangat signifikan antara Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Ana Deviyannah. Dari hasil penelitian ini di ketahui bahwa prenatal yoga dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil terutama pada ibu hamil trimester III. . Hal ini sejalan dengan penelitian Yuniza, dkk (2021), Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III dilihat dari nilai dari P value dengan nilai 0,000 yang artinya bahwa nilai tersebut $< 0,05$. Karena Prenatal yoga adalah sebuah

latihan fisik yang di rekomendasikan karena biaya sangat rendah, mudah untuk dilakukan dan sangat bermanfaat untuk kebugaran fisik dan psikologi, Melakukan latihan yoga pada saat hamil akan mempersiapkan tubuh maupun pikiran untuk siap dan tegar menghadapi masa persalinan (Maharani & Hayati, 2020).

Hasil penelitian ini tidak jauh berbeda dengan penelitian (Putri, 2019) yang menyatakan bahwa yoga dapat membantu fleksibilitas dengan kekuatan otot dan mengajarkan wanita hamil untuk mendengarkan tubuh mereka, untuk mengurangi stres dan menenangkan pikiran. Yoga membantu meningkatkan kondisi fisik, meningkatkan kualitas hidup, self efficacy pada persalinan, hubungan interpersonal, fungsi sistem saraf otonom, memberi rasa nyaman, mengurangi atau menurunkan nyeri persalinan, memperpendek durasi persalinan (Putri, 2019). Distribusi responden ibu hamil yang melakukan prenatal yoga dengan rutin yaitu 2x dalam seminggu dengan waktu 60 menit sekali yoga sebesar 70%, akan mengalami dan lebih cenderung ke arah kecemasan rendah-sedang sebesar 71,4% dan ada juga yang tidak mengalami kecemasan 28,6%. Sedangkan distribusi responden ibu hamil yang tidak melakukan prenatal yoga sama sekali lebih cenderung ke arah kecemasan ringan-sedang 62,5% dan ada juga yang mengalami kecemasan berat sebesar 37,5%. Dilihat dari alasan ibu hamil yang tidak mengikuti prenatal yoga itu karena kesibukan mengenai pekerjaan rumah ada pula yang sibuk melakukan pekerjaan sebagai karyawan swasta, guru, dll, adapula yang alasan nya karna kurangnya pengetahuan mengenai informasi tentang prenatal yoga.

Hal ini sejalan dengan penelitian Nurbaiti, et al (2020), yang menerangkan bahwa ada separuh responden yang memiliki pengetahuan yang baik dan separuh responden memiliki pengetahuan tinggi, dan ada juga yang masih awam tentang prenatal yoga. Menurut peneliti dapat disimpulkan ada pengaruh dari latihan Prenatal Yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III. Melalui prenatal yoga ibu hamil telah di berikan persiapan fisik dan mental berupa pengetahuan dan teknik gerakan dalam menghadapi kehamilan menjelang persalinan sehingga ibu hamil semakin tenang, senang, dan berkurang kecemasannya, serta lebih siap dalam menghadapi persalinan. Berdasarkan dengan hal tersebut, bidan sebagai tenaga kesehatan dan orang yang paling dekat dengan masyarakat memiliki peran penting dalam asuhan kebidanan terutama ibu dan anak. Bidan sebagai edukator yang memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan ibu hamil, sehingga terjadi perubahan perilaku. Peran bidan sebagai educator dapat diterapkan melalui asuhan komplementer yaitu prenatal yoga.

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat dijelaskan pada penelitian ini adalah sebagai berikut : Diketahui jumlah ibu hamil yang tidak memiliki kecemasan sebanyak 12 responden (20%), yang memiliki kecemasan rendah sedang sebanyak 40 responden (66,7%), dan yang mengalami kecemasan berat sebanyak 8 responden (13,3%). Ada hubungan Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil di PMB Ana Deviayana Tahun 2022 di dapatkan nilai $p=0,000$ ($p < 0,05$).

6.2 Saran

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meminimalkan keterbatasan penelitian dan menggunakan sampel yang lebih banyak, dengan cara menambah sample bisa memaksimalkan penelitian dan hasilnya akan lebih akurat. Dan diharapkan kedepannya peneliti akan menggunakan metode penelitian eksperimen dalam penelitian ini agar terlihat sesudah dan sebelum dilakukan prenatal yoga, dan juga peneliti harus bisa mengembangkan penelitian ini di beberapa tempat atau wilayah sehingga cakupannya lebih luas lagi. Bagi ibu hamil diharapkan dapat mengikuti dan mempraktikkan gerakan yoga secara teratur 2 kali dalam seminggu. Dan bagi ibu hamil yang belum bisa mengikuti prenatal yoga dengan rutin harus bisa mengaplikasikan di rumah masing-masing tanpa harus datang ke klinik prenatal yoga.

DAFTAR PUSTAKA

- RI, Kemenkes. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2015. Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016.
- Association Between Anxiety and Hypertension : Association Between Anxiety and Hypertension : A Systematic Review And ystematic Review And Meta-Analysis Meta-Analysis Of Epidemiological Epidemiological Studies. Studies. Yu Pan, Wenpeng Cail, Qi Cheng, Wei Cheng, Wei Dong, Ting Dong, Ting An, & Jin Yan. 11 1121-1130, s.l. 1121-1130, s.l. : Neuropsychiatric Disease and Treatment, 2015.
- Causes Of Anxiety During Pregnancy. Liana Deklava, Kristiana Lubina, Kristaps Circenis, Kristaps Circenis, Velga Sudraba & Velga Sudraba & Inga Millere. Inga Millere. 205 623-626, s.l. 205 623-626, s.l. : Precedia-Sosial and Behavioral Sciences, 2015.
- A Review of the Effects Effects of Anxiety Anxiety During Pregnancy Pregnancy on Children's Children's Health. Zohreh Shahhosseine, Mehdi Poursaghar, Alireza Khalilian & Fariba Salehi. 27(3) 200-202, s.l. : Fariba Salehi. 27(3) 200-202, s.l. : Mater Sociomed Mater Sociomed, 2015. , 2015.
- Association Association Between Between Prenatal Prenatal And Postnatal Postnatal Psychological Psychological Distress Distress And Toddler Cognitive Development: A Systematic Review. Down Kingston, Sheila McDonald, Marie-Paule Austin, & Suzanne Tough. s.l. : Maternal Psychological Distress and Toddler Cognitive Development, 2015. DOI:10.1371/journal.pone.0126929.
- Semium, Yustinus. Teori Kepribadian dan Terapi Psikoanalitik FREUD. Yogyakarta : Kanisius, 2006.
- Anxiety Anxiety and Depression Depression of High Risk Pregnant Pregnant Women Hospitalized Hospitalized in Two Public Hospital Settings in Greece. K. Gourounti, Karapanou, Karpathiotaki & Vaslamatzis. 25, s.l. : International Archives of Medicine, 2015,
- Pengaruh Senam Hamil Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Hamil Menghadapi Persalinan Persalinan Di RSIA Limijati Limijati Bandung. Bandung. Rusmita, Eli. 2, s.l. : Jurnal Ilmu Keperawatan, 2015, Vol. III
- Tai chi/yoga reduces prenatal depression, anxiety and sleep disturbances. Tiffany Field, Miguel Diego, Jeannette Delgado, & Lissette Medina. 19 (2013) 6e10, s.l. : Complementary Therapies in Clinical Practice, 2013.
- A Randomized Randomized Controlled Controlled Trial Of Yoga For Pregnant Pregnant Women With Symptoms Of Depression And Anxiety. Kyle Davis, Sherryl H. Goodman, Jenn

Leiferman, Mary Leiferman, Mary Taylor & Taylor & Sona Dimidjian. Sona Dimidjian. 21 166e172, s.l. 21 166e172, s.l. : Complementary Therapies in Clinical Practice, 2015.

Hubungan Senam Yoga Hubungan Senam Yoga dengan Mengurangi Kecemasan dengan Mengurangi Kecemasan Pada Kehamilan Pada Kehamilan Trimester III DI Klinik Halim Belawan Tahun 2014. Novianti, Sumiatik & Rizki. 8-14, s.l. : Jurnal Maternal dan Neonatal, 2016.

Kecemasan Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Menghadapi Proses Persalinan. Persalinan. Sumarni, Syaifurrahman Hidayat & Sri. s.l. : Jurnal Kesehatan Wiraraja Medika, 2014.

Gunarsa, Singgih D. Gunarsa & Ny. Y. Singgih D. Psikologi Psikologi Perawatan. Perawatan. Jakarta : BPK Gunung Mulia, 2008.

Supratiknya, A. Teori-teori Psikodinamik (Klinis). Yogyakarta : Kanisius, 2009. 20. Donsu, Jenita Doli Tine. Psikologi Psikologi Keperawatan. Keperawatan. Yogyakarta : Pustaka Baru Press, 2017.

BIODATA ANGGOTA TIM PENGUSUL

A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap	Elia Ika Rahmawati, S.ST., M.Keb
2	Jenis Kelamin	L/P
3	Jabatan Fungsional	Tenaga Pengajar
4	NIP/ NIK	19920319 202003 152
5	NIDN	0719039201
6	Tempat dan Tanggal Lahir	Yogyakarta, 19 Maret 1992
7	E-mail	<u>eeliaika@gmail.com</u> eliaika.rahmawati@gmail.com
8	Nomor Telepon/ HP	085655531038
9	Alamat Kantor	Jl. Raya Plalangan Plosowahyu KM 2, Kabupaten Lamongan, Jawa Timur
10	Nomor Telepon/ Fax	(0322) 323457
11	Lulusan yang Telah Dihasilkan	S1: - S2: - S3: -
12	Mata Kuliah yang Diampu	1. Metode Penelitian dan Statistika Dasar 2. Sosial dan Budaya 3. Konsep Kebidanan 4. Pengantar Asuhan Kebidanan 5. Pengantar Praktik Kebidanan 6. Anatomi dan Fisiologi 7. Ilmu Kesehatan Masyarakat 8. Patologi Obsgyn dan Pediatri

B. Riwayat Pendidikan

	S1	S2
Nama Perguruan Tinggi	STIKes 'Aisyiyah Yogyakarta	Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
Bidang Ilmu	DIV Bidan Pendidik	S2 Ilmu Kebidanan
Tahun Masuk-Lulus	2014-2015	2017-2019
Judul Skripsi/ Tesis/ Disertasi	Perbedaan Metode Pembelajaran Kooperatif <i>Numbered Heads Together</i> (NHT) dan Konvensional terhadap Hasil Belajar pada Mahasiswa DIII Kebidanan Semester IV Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang	Pengaruh Prenatal Yoga terhadap <i>Childbirth Self-Efficacy</i> pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Wilayah Kota Yogyakarta

Nama Pembimbing/ Promotor	Fathiyatur Rohmah, S.ST., M.Kes	1. Prof. dr. Ova Emilia, M.Med.Ed., Sp.OG (K)., Ph.D 2. Andari Wuri Astuti, S.SiT., MPH., Ph.D
------------------------------	------------------------------------	--

C. Pengalaman Penelitian dalam 5 Tahun Terakhir (Bukan Skripsi, Tesis, dan Disertasi)

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber*	Jumlah (Rp)
1	2020	Hubungan Ketuban Pecah Dini dengan Kejadian Asfiksia pada Bayi Baru Lahir di Kamar Bersalin RSUD dr. Soegiri Lamongan	Hibah Internal	Rp. 4.500.000,-
2	2021	Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Penggunaan APD Level 2 pada Bidan Selama Pertolongan Persalinan di Masa Pandemi Covid 19	Pribadi	Rp. 4.500.000,-

D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Pengabdian kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber*	Jumlah (Rp)
1	2020	Pemanfaatan Media Sosial untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Masa Pandemi Corona Virus Disease 2019 (COVID-19)	Hibah Internal	Rp. 1.500.000,-
2	2021	Penyuluhan tentang "Bahaya Merokok" di Dukuh Karanganyar, Dusun Landean, Desa Klotok, Kecamatan Plumpang, Kabupaten Tuban	Pribadi	Rp. 500.000,-
3	2021	Penyuluhan tentang "Pentingnya Jaminan Kesehatan Nasional (JKN)" di Dukuh Karanganyar, Dusun Landean, Desa Klotok, Kecamatan Plumpang, Kabupaten Tuban	Pribadi	Rp. 500.000,-
4	2021	Penyuluhan tentang "Dismenorea" di Dukuh Karanganyar, Dusun Landean,	Pribadi	Rp. 500.000,-

		Desa Klotok, Kecamatan Plumpang, Kabupaten Tuban		
5	2021	Pendidikan Kesehatan tentang "Tanda Bahaya pada Masa Nifas" di Ruang Nifas RSI Muhammadiyah Sumberrejo Kabupaten Bojonegoro	Pribadi	Rp. 500.000,-
6	2021	Pendidikan Kesehatan tentang "Perawatan Tali Pusat pada Bayi" di Ruang Nifas RSI Muhammadiyah Sumberrejo Kabupaten Bojonegoro	Pribadi	Rp. 500.000,-

E. Publikasi Artikel Ilmiah dalam Jurnal dalam 5 Tahun Terakhir

No	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/ Nomor/ Tahun
1	<i>Women's Knowledge and Participation in Early Detection of Cervical Cancer: a Cross Sectional Study</i>	<i>Journal of Health Technology Assessment in Midwifery</i>	Volume 3/ No 1/ 2020
2	<u><i>Relationship Between Premature Rupture of Membranes and The Incidence of Asphyxia in Newborns at RSUD Dr. Soegiri Lamongan</i></u>	Jurnal Midpro	Volume 13/ No 01/ 2021

F. Pemakalah Seminar Ilmiah (Oral Presentation) dalam 5 Tahun Terakhir

No	Nama Temu Ilmiah/ Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
1	<i>Taiwan-Indonesia International Midwifery Conference</i>	<i>The Correlation Between Knowledge and Participation Early Detection of Cervical Cancer on Women of Childbearing Age at Klebakan, Sentolo, Kulonprogo</i>	26 April 2018 di National Taipei University of Nursing and Health Sciences (NTUNHS)

G. Karya Buku dalam 5 Tahun Terakhir

-

H. Perolehan HKI dalam 5 Tahun Terakhir

No	Judul/ Tema HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID
1	Buku Pintar Kelompok Kader Keluarga Berencana	2019	Buku	000134270
2	Perkembangan Metode Kontrasepsi Masa Kini	2022	Buku	000400059

I. Pengalaman Merumuskan Kebijakan Publik/ Rekayasa Sosial Lainnya dalam 5 Tahun Terakhir

No	Judul/ Tema/ Jenis Rekayasa Sosial Lainnya yang Telah Diterapkan	Tahun	Tempat Penerapan	Respon Masyarakat
1	-	-	-	-

J. Penghargaan dalam 5 Tahun Terakhir (dari pemerintah, asosiasi atau institusi lainnya)

No	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun
1	Juara Harapan 3 Video Kreatif Lomba Video Metode Pembelajaran “Stunting & 8.000 Hari Pertama Kehidupan”	Asosiasi Institusi Pendidikan Kebidanan Muhammadiyah ‘Aisyiyah	2021

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi. Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Penugasan Program Kemitraan Masyarakat.

Lamongan, 28 September 2022



(Elia Ika Rahmawati, S.ST., M.Keb)