

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

Wilayah Kabupaten Purbalingga adalah salah satu kabupaten di Provinsi Jawa Tengah. Kabupaten Purbalingga secara topografi meliputi dataran tinggi sebelah utara di kaki Gunung Slamet dan dataran rendah di sebelah selatan. PMB Sutirah merupakan PMB yang terletak dibagian selatan dari Kabupaten Purbalingga. Lokasinya bertempat didaerah Dusun 2 Karangnangka, Kecamatan Bukateja. Letak geografis Kecamatan Bukateja sebagian wilayahnya cenderung datar dan rendah. Wilayah kecamatan ini terletak pada ketinggian 42 –116 mdpl, temperatur berkisar 28°C –32°C dengan curah hujan mencapai 2.500–3.500 mm. Letak Geografis lokasi penelitian dilakukan di PMB Sutirah Purbalingga dengan batas-batas wilayah sebagai berikut:

1. Bagian Timur : Pemukiman Warga
2. Bagian Selatan : Pemukiman Warga
3. Bagian Barat : Lapangan
4. Bagian Utara : Puskesmas Pembantu

Luas wilayah kerja di PMB Sutirah sebesar luas wilayah 80 meter persegi, di dalam lingkungan tersebut memiliki jumlah penduduk 3983 jiwa dan jumlah penduduk berjenis laki-laki sebanyak 1951 jiwa dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 2032 jiwa. Desa Karangnangka memiliki sungai yang digunakan untuk persawahan dan kolam ikan sehingga mayoritas mata pencaharian masyarakat setempat adalah petani. Penduduk Desa Karangnangka mayoritas dalam usia produktif dan lansia. Sehingga masih banyak masyarakat setempat yang berpendidikan rendah, namun pola pikir masyarakat semakin berkembang dengan adanya perubahan zaman dan sadar akan pentingnya pendidikan untuk kemajuan yang akan mendatang.

Fasilitas yang tersedia di PMB Sutirah Purbalingga antara lain yaitu, 1 ruang pemeriksaan, 1 ruang VK, 1 ruang tunggu, 1 ruang rawat jalan, 1 kamar mandi luar, 1 ruangan mushola, 1 ruangan aula/studio yoga dan 1 apotik. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di PMB Bidan Sutirah Purbalingga

Desa Karangnangka pada Tanggal 25 November-27 November 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III yang mengikuti prenatal yoga di PMB Sutirah Purbalingga sebanyak 31 ibu hamil. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan Total Sampling. Jumlah ibu hamil TM III yang mengikuti yoga pada Bulan Oktober dan ibu hamil yang memenuhi kriteria diundang pada Tanggal 25 November – 27 November 2022 untuk mengikuti kelas ibu hamil diperoleh 31 sampel untuk dilakukan analisis data. Data yang didapat ditampilkan dalam bentuk narasi dan tabel sebagai berikut:

A. Hasil

1. Karakteristik Responden Penelitian

Setelah dilakukan analisis univariat, diperoleh karakteristik responden penelitian meliputi umur, pekerjaan, pendidikan dan paritas.

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi Usia, Pekerjaan, Status Pendidikan, dan Paritas Responden di PMB Sutirah Purbalingga

Karakteristik	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Usia	Berisiko	4
	Sehat	27
Pekerjaan	Bekerja	6
	Tidak Bekerja	25
Status Pendidikan	Dasar	16
	Menengah	14
	Tinggi	1
Paritas	Primipara	14
	Multipara	17

Data Primer : 2022

Berdasarkan Tabel 4.1 diatas menunjukkan bahwa dari 31 responden didapatkan karakteristik umur responden paling banyak adalah usia sehat 20-35 tahun sebanyak 27 responden (87,1%) dan paling sedikit usia berisiko <20 dan >35 th sebanyak 4 responden (12,9%). Karakteristik pekerjaan responden paling banyak adalah ibu hamil tidak bekerja yaitu sebanyak 25 responden (80,6%) dan paling sedikit ibu hamil bekerja yaitu sebanyak 6 responden (19,4%). Berdasarkan pendidikan sebagian besar responden berpendidikan dasar yaitu sebanyak 16 responden (51,6%) dan paling sedikit berpendidikan

tinggi yaitu sebanyak 1 responden (3,2%). Berdasarkan paritas paling banyak Multipara yaitu sebanyak 17 responden (54,8%) dan paling sedikit Primipara sebanyak 14 responden (45,2%).

2. Analisis Univariat Tingkat Kecemasan

Tabel 4.2
Distribusi Frekuensi Prenatal Yoga Responden di PMB Sutirah Purbalingga Tahun 2022

Prenatal Yoga	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Ikut yoga 2x	9	29,1
Ikut yoga >2x	22	70,9
Total	31	100

Data Primer : 2022

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa dari 31 responden terdapat 22 responden (70,9%) yang mengikuti prenatal yoga >2x dan 9 responden (29,1%) yang mengikuti prenatal yoga sebanyak 2x.

Tabel 4.3
Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Responden di PMB Sutirah Purbalingga Tahun 2022

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Tidak Cemas	23	74,2
Kecemasan Ringan	8	25,8
Total	31	100

Data Primer : 2022

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa dari 31 responden terdapat 23 responden (74,2%) yang mengalami tidak cemas, 8 responden (25,8%) yang mengalami kecemasan ringan.

3. Analisis Bivariat

Untuk melihat hubungan kecemasan dengan prenatal yoga trimester III di PMB Sutirah Purbalingga Tahun 2022, maka dilakukan uji Chi-Square

Tabel 4.4

Analisis Bivariat Hubungan kecemasan dengan prenatal yoga pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan di PMB Sutirah

Prenatal Yoga	Kecemasan pada ibu hamil				Jumlah		<i>P-Value</i> 0,000
	Tidak cemas		Kecemasan Ringan		N	%	
	N	%	N	%			
1. Ikut yoga 2x	2	22,2	7	77,8	9	100	
2. Ikut yoga >2x	21	95,5	1	4,5	22	100	

Data Primer : 2022

Berdasarkan Tabel 4.3 diatas menunjukkan bahwa responden yang mengikuti yoga sebanyak 2x tetapi tidak cemas yaitu 2 responden (22,2%) dan responden yang mengikuti yoga 2x tetapi responden kecemasan ringan yaitu sebesar 7 (77,8%). Responden yang mengikuti yoga >2x tetapi tidak cemas sebesar 21 (95,5%) sedangkan responden yang mengikuti yoga >2x tetapi kecemasan ringan sebesar 1 (4,5%).

B. Pembahasan

1. Analisis Univariat

a. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Distribusi frekuensi prenatal yoga pada ibu hamil di PMB Sutirah dilihat dari karakteristik usia responden pada penelitian ini menunjukkan bahwa dari 31 responden terdapat 4 responden (12,9%) yang usia sehat dan 27 responden (87,1%) yang usia berisiko. Penelitian (Komariah, 2018) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara usia ibu hamil dengan kecemasan dalam menghadapi persalinan. Usia bukanlah faktor yang mempengaruhi kekhawatiran ibu saat persalinan karena kesiapan ibu untuk melahirkan tidak tergantung pada usianya. Usia saja tidak menentukan tingkat kedewasaan seseorang. Beberapa orang yang usianya masih muda,

tetapi mereka siap untuk menjadi ibu dan memiliki anak sehingga tidak merasa cemas.

Penelitian (Fazdria & Harahap, 2016) menyatakan bahwa ibu hamil dengan usia kurang dari 20 tahun diindikasikan mengalami kecemasan berat karena kondisi fisik yang belum 100% siap. Sebagian wanita dikategorikan pada kehamilan beresiko tinggi terhadap kelainan bawaan dan masalah persalinan setelah usia 35 tahun. Angka kematian ibu dan bayi meningkat saat rentang usia tersebut sehingga tingkat kecemasan juga meningkat.

Distribusi frekuensi prenatal yoga pada ibu hamil di PMB Sutirah dilihat dari karakteristik pekerjaan responden pada penelitian ini menunjukkan bahwa dari 31 responden terdapat 6 responden (19,4%) yang bekerja dan 25 responden (80,6%) yang tidak bekerja. Ibu yang tidak bekerja di luar rumah juga melakukan kegiatan dirumah seperti menyapu, memasak, menyuci dan lain sebagainya atau latihan ringan yang membantu ibu hamil untuk mengurangi kecemasannya. Pekerjaan dapat membantu ibu hamil mengatasi kecemasannya, karena bekerja adalah aktivitas menyita waktu dan ibu hamil cenderung berkonsentrasi pada pekerjaannya. Bekerja saat hamil membuat ibu berinteraksi dengan masyarakat dan belajar lebih banyak, sekaligus menambah pendapatan keluarga untuk mencukupi kebutuhan selama kehamilan. Namun, tergantung pada kondisi pekerjaan yang dilakukan, ibu yang bekerja juga dapat mengalami stres (Said dkk., 2015).

Menurut penelitian (Murdayah dkk., 2021) bekerja meningkatkan kontak sosial ibu bersalin sehingga tingkat kecemasan ibu berkurang. Ibu dengan pekerjaan IRT selama hamil lebih banyak yang mengalami kecemasan. Ibu yang memiliki pekerjaan sering berinteraksi dengan orang lain, ibu mendapatkan informasi, belajar dari pengetahuan dan pengalaman orang lain tentang kehamilan.

Distribusi frekuensi prenatal yoga pada ibu hamil di PMB Sutirah dilihat dari karakteristik status pendidikan responden pada penelitian ini

menunjukkan bahwa dari 31 responden terdapat 16 responden (51,6%) berpendidikan dasar, 14 responden (45,2%) berpendidikan menengah dan 1 responden (3,2%) berpendidikan tinggi. Hasil penelitian (Simanihuruk dkk., 2020) menyatakan bahwa kecemasan ibu tidak berhubungan dengan status pendidikannya. Ibu hamil akan mengalami kecemasan tergantung bagaimana pandangan ibu dalam menghadapi kehamilan. Ibu hamil sering mengalami kecemasan menjelang persalinan ini berkaitan dengan keadaan psikologi ibu sendiri.

Menurut penelitian (Rinata & Andayani, 2018) yang menyatakan pendidikan merupakan faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil karena pendidikan mempengaruhi mudah tidaknya seseorang menyerap dan memahami pengetahuan tentang proses persalinan yang di perolehnya. Alhasil, dengan semakin bertambahnya usia kehamilan mendekati proses persalinan ibu bisa mempersiapkan psikologi yang matang untuk mengurangi beban pikiran ibu.

Distribusi frekuensi prenatal yoga pada ibu hamil di PMB Sutirah dilihat dari karakteristik paritas responden pada penelitian ini menunjukkan bahwa dari 31 responden terdapat 14 responden (45,2%) primipara dan 17 responden (54,8%) multipara. Hasil penelitian sebelumnya (Madhavanprabhakaran dkk., 2015) yaitu wanita primipara cenderung lebih rentan mengalami kecemasan *antenatal* dikarenakan belum adanya pengalaman dalam menjalani proses kehamilan dan persalinan. Penelitian (Rinata & Andayani, 2018), menunjukkan bahwa paritas seorang wanita dapat berdampak pada kesehatan psikologis ketika ibu hamil, terutama pada hamil trimester ketiga ketika ibu akan menghadapi proses persalinan. Pada ibu hamil dengan paritas primigravida masih belum mengetahui atau memiliki bayangan mengenai apa yang terjadi saat melahirkan.

Kecemasan bisa terjadi karena kehamilan pertama seorang ibu merupakan salah satu periode krisis dalam hidupnya. Pengalaman baru ini memberikan perasaan yang bercampur baur antara bahagia dan penuh

harapan dengan kekhawatiran tentang apa yang akan dialaminya semasa kehamilan dimana terdapat kombinasi perasaan cemas tentang apa yang akan terjadi pada saat melahirkan. Adapun Salah satu kecemasan para ibu menghadapi persalinan adalah ketakutan terhadap rasa nyeri, apalagi bagi calon ibu yang belum pernah melahirkan sebelumnya. Untuk persalinan pertama, timbulnya kecemasan ini sangat wajar karena segala sesuatunya adalah pengalaman baru (Heriani, 2016).

b. Distribusi Frekuensi Prenatal Yoga

Distribusi frekuensi prenatal yoga pada ibu hamil di PMB Sutirah dilihat dari keikutsertaan responden pada penelitian ini menunjukkan bahwa dari 31 responden terdapat 22 responden (70,9%) yang mengikuti prenatal yoga >2x dan 9 responden (29,1%) yang mengikuti prenatal yoga sebanyak 2x. Penelitian (Suananda, 2016) menyatakan bahwa latihan yoga secara teratur selama kehamilan, persalinan hingga masa nifas dapat memperkuat elastisitas otot panggul bawah, pelvik dan ligamen. Selama kehamilan prenatal yoga dapat mengurangi terjadinya perdarahan pada saat persalinan dan setelah persalinan sebagai tanda adanya penurunan stress.

Hal ini sesuai dengan penelitian (Trina & Pangarsi, 2021) didapatkan bahwa prenatal yoga terbukti sangat efektif membantu ibu hamil mengatasi kecemasan dalam menghadapi persalinan. Ibu yang melakukan prenatal yoga sebanyak atau satu kali saja memberikan efek pada penurunan skor kecemasan. Jika ibu melakukan prenatal yoga dua kali atau lebih, penurunan skor tingkat kecemasan lebih tinggi.

Penelitian ini didukung juga dengan penelitian (Simanihuruk, 2019) menyatakan 47 responden (81,0 %) yang rutin mengikuti yoga, sedangkan 27 (51,9 %) responden yang tidak rutin tetapi cemas. Melalui prenatal yoga ibu hamil telah mendapatkan manfaat persiapan fisik dan mental berupa pengetahuan dan teknik dalam menghadapi kehamilan membuat ibu hamil lebih tenang, tidak khawatir dan lebih siap menghadapi persalinan nantinya. Dalam situasi ini, bidan berperan penting dalam memberikan asuhan kepada ibu sebagai tenaga kesehatan yaitu asuhan selama masa

kehamilan. Bidan berperan sebagai pendidik dalam meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan ibu hamil sangatlah penting. Adanya konsep kebidanan komplementer yaitu pelaksanaan prenatal yoga dalam mempersiapkan persalinan nantinya, bidan dapat memenuhi tugasnya sebagai pendidik.

Bersumber pada penelitian (Sari & Puspitasari, 2016) bahwa ada hubungan antara senam yoga dengan kesiapan fisik dan psikologi ibu hamil dalam menghadapi persalinan di kelas *antenatal*. Kelas ibu hamil yang digabungkan dengan aktivitas senam hamil adalah prenatal yoga amat bermanfaat bagi ibu hamil karena dapat membantu kesehatan fisik dan mental ibu sekaligus mengedukasi ibu tentang kesehatan ibu dan bayi baru lahir.

c. **Distribusi Frekuensi Kecemasan pada Ibu Hamil**

Distribusi frekuensi kecemasan pada ibu hamil dilihat dari penelitian ini berdasarkan tingkat kecemasan responden yang memiliki kecemasan atau cemas ringan sebanyak 8 (25,8%) dan yang tidak cemas 23 (74,2%). Score responden rata-rata yang mengalami ketidakcemasan terbukti dari 31 responden hanya < 30 % dari jumlah responden. Hal ini sejalan dengan pengertian kecemasan adalah perasaan ketidakpastian, kegelisahan, ketakutan, atau ketegangan yang dialami seseorang dalam berespon terhadap objek atau situasi yang tidak diketahui (Louise, 2012). Kecemasan merupakan salah satu masalah psikologi yang paling umum dialami ibu hamil. Kecemasan ini merupakan suatu respon perasaan yang tidak terkendali. Respon terhadap ancaman yang sumbernya tidak diketahui, internal, dan samar-samar (Mardjan, 2016).

Kehamilan meningkatkan hormon adrenalin. Hormon adrenalin ini membuat disregulasi biokimia tubuh, menyebabkan ketegangan fisik pada ibu hamil seperti ketidaksabaran, kecemasan, sulit berkonsentrasi, ragu-ragu, dan keinginan untuk melarikan diri dari kehidupan. Ibu hamil mengalami perubahan psikologis, termasuk menjadi pemalas, sensitif, mudah iri, membutuhkan perhatian ekstra, tidak nyaman, tidak bahagia,

gelisah, dan cemas. Hal ini membuat ibu belum siap untuk melahirkan (Yuniarti & Eliana, 2020).

Dalam menghadapi persalinan, ibu mengalami gangguan psikologi yaitu kecemasan. Banyak ibu yang merasa khawatir karena proses persalinan semakin dekat. Padahal rasa cemas yang justru memicu rasa sakit saat persalinan. Rasa sakit muncul sebelum melahirkan, ibu merasa tegang dan takut, akibat telah mendengar berbagai cerita menakutkan tentang persalinan (Fazdria & Harahap, 2016).

Menurut penelitian yang lain menunjukkan tingkat kecemasan yang tinggi pada ibu hamil akan merangsang kontraksi rahim. Akibatnya, bisa meningkatkan tekanan darah, yang dapat menyebabkan preeklamsi, keguguran, bayi baru lahir dengan berat badan lahir rendah (BBLR), dan bayi prematur (Syaiful & Fatmawati, 2019). Ibu hamil khususnya trimester III disarankan untuk mengikuti prenatal yoga yang dapat mengurangi stres dan kecemasan selama masa kehamilan.

2. Analisis Bivariat

Hubungan Prenatal Yoga dengan Kecemasan Ibu Hamil

Responden yang mengikuti yoga sebanyak 2x tetapi tidak cemas yaitu 2 responden (22,2%) dan responden yang mengikuti yoga 2x tetapi responden kecemasan ringan yaitu sebesar 7 (77,8%). Responden yang mengikuti yoga >2x tetapi tidak cemas sebesar 21 (95,5%) sedangkan responden yang mengikuti yoga >2x tetapi kecemasan ringan sebesar 1 (4,5%). Hasil uji chi square menunjukkan nilai 0,000 artinya ada hubungan yang signifikan antar prenatal yoga dengan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

Menurut penelitian (Sumiatik, 2016) mengemukakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara prenatal yoga dengan menurunnya kecemasan pada ibu hamil. Hal ini juga sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Situmorang dkk., 2020) bahwa prenatal yoga dapat membantu ibu hamil untuk mengurangi rasa cemas. Ibu hamil yang belum pernah mengikuti prenatal yoga mayoritas mengalami kecemasan berat dan kecemasan sedang. Setelah mengikuti prenatal yoga sebanyak 2-6 kali

terdapat penurunan kecemasan ibu hamil dengan kategori kecemasan ringan dan tidak cemas. Prenatal yoga bisa membantu ibu rileks, tenang dan berhenti cemas selama kehamilannya.

Penelitian (Ginting dkk., 2022) juga menyatakan bahwa ada korelasi langsung antara kecemasan ibu hamil dan seberapa intens ibu berlatih prenatal yoga. Ibu hamil yang mengikuti yoga selama kehamilannya) ibu hamil yang mengikuti prenatal yoga sebanyak dua kali memberikan efek pada penurunan skor kecemasan. Apabila dilakukan secara rutin penurunan skor kecemasan akan lebih tinggi.

Penelitian ini juga sejalan dengan (Aryani dkk., 2018) ditemukan bahwa ibu yang belum pernah mengikuti prenatal yoga masuk ke dalam kategori kecemasan sedang dan ibu hamil yang sudah mengikuti yoga sebanyak dua kali masuk ke dalam kategori kecemasan ringan. Penelitian (Maharani & Hayati, 2020) mengungkapkan adanya penurunan tingkat kecemasan yang dirasakan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Prenatal yoga adalah proses penyatuan yang menggabungkan berbagai aspek, seperti relaksasi yang dapat berpengaruh pada psikologis seseorang dan membuat ibu hamil lebih rileks dan nyaman. Prenatal yoga untuk ibu hamil juga digunakan untuk mengelola kecemasan.

Yoga kehamilan adalah salah satu bentuk olahraga khusus bagi ibu hamil dengan suatu teknik, gerakan fisik atau kombinasi keduanya untuk membantu merelaksasi pikiran dan otot ibu hamil yang tegang selama masa kehamilan. Latihan prenatal yoga pada saat ini adalah strategi *self help* yang dapat membantu kehamilan, persalinan, dan bahkan perawatan anak. Prenatal yoga memiliki manfaat fisik, mental dan spiritual diantaranya yaitu membantu ibu melatih pikiran agar tetap rileks dan tenang. Yoga dapat mengurangi dan menghilangkan keluhan yang dirasakan selama kehamilan, menenangkan pikiran dan mengurangi stres (Aprillia, 2020).

Yoga pada kehamilan bermanfaat untuk menjaga kesehatan fisik, emosional dan mental. Olahraga secara teratur selama dapat membantu menjaga elastisitas dan kekuatan ligamen panggul, pinggul dan otot kaki tetap

kuat. Latihan yoga secara teratur dapat mengurangi rasa sakit yang timbul saat persalinan, mengurangi kecemasan, memberikan ruang untuk janin lahir, meningkatkan kenyamanan ibu 2 jam setelah melahirkan dan mengurangi risiko persalinan lama (Irianti dkk., 2014).

Yoga bisa memberikan kesempatan untuk mendeteksi perubahan emosional dan membuat penyesuaian untuk perubahan keseimbangan mental. Yoga membantu untuk membentuk koneksi dan mengikuti ritme alami dan cara kerja tubuh. Hal ini bisa membuat ibu merasa lebih kuat melawan rasa takut, stres, dan kekhawatiran. Prinsip prenatal yoga yaitu pernapasan teratur dan dalam bersifat menenangkan dan menyembuhkan. Melalui teknik pernapasan yang benar, ibu akan lebih dapat mengontrol pikiran dan tubuhnya. Seluruh tubuh dan pikiran ibu menjadi rileks, tenang dan damai selama relaksasi dan meditasi. Jika ibu bahagia dan rileks, janin dalam kandungan ibu akan mengalami hal yang sama (Pragtinyo, 2014).

Yoga memiliki potensi untuk meningkatkan keseimbangan emosional, mental, fisik dan spiritual. Yoga merupakan sistem komprehensif yang menggunakan gerakan fisik (asana), teknik pernapasan (pranayama), konsentrasi dan meditasi (dharana dan dhyana). Prenatal yoga menawarkan keterampilan relaksasi dalam bentuk afirmasi positif, aktivitas fisik, teknik pernapasan, latihan konsentrasi, dan meditasi, hal itu berdampak baik pada kemampuan ibu hamil untuk mengendalikan kecemasannya saat mempersiapkan persalinan (Irianti dkk., 2014).

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini memiliki keterbatasan penelitian yaitu:

1. Penelitian ini hanya menghubungkan prenatal yoga dengan kecemasan ibu hamil.
2. Responden pada penelitian ini ibu hamil trimester III.
3. Penelitian ini hanya menggunakan faktor umur, pekerjaan, status pendidikan dan paritas sebagai variabel luar yang dapat mempengaruhi kecemasan.