

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik Tempat Penelitian

Praktik mandiri bidan (PMB) Appi Amelia adalah salah satu fasilitas pelayanan kesehatan yang melakukan serangkaian kegiatan pelayanan kesehatan dan juga praktik kedokteran. Praktik kebidanan di PMB Appi Amelia dipimpin langsung oleh bidan Appi dan dibantu oleh 9 asisten bidan lainnya, sedangkan praktik kedokteran dilakukan oleh dokter yang berkeja sama dengan PMB. PMB ini mulai beroperasi sejak tahun 2011, berjarak sekitar 5 km dari kota kecamatan, dan berada di bawah naungan Puskesmas Kasihan I di daerah kasihan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Wilayah di sekitar PMB memiliki banyak perumahan untuk kelas menengah ke bawah. Bidan dan PMB Amelia memiliki reputasi yang baik di kalangan masyarakat. Selain karena sudah tergabung dalam Ikatan Bidan Indonesia (IBI) dan Bidan Delima, PMB Appi Amelia juga memiliki pelayanan komplementer dengan harga yang terjangkau, sehingga setiap kalangan mampu mengakses pelayanan kesehatan yang baik pada PMB tersebut. PMB dilengkapi dengan loket pendaftaran, ruang pemeriksaan, ruang laktasi, kamar bersalin, kamar nifas, dan ruang yoga. Setiap ruangan yang tersedia sudah sesuai dengan standar tempat fasilitas kesehatan. Tempat PMB Appi Amelia membuka jam pelayanan pukul 07.00-21.00, serta pelayanan persalinan 24 jam.

PMB Appi Amelia melayani pelayanan komplementer prenatal yoga dan ibu hamil di PMB dan merupakan kelompok target yang sesuai dengan tujuan penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh prenatal yoga terhadap keadaan emosi ibu hamil di PMB Appi Amelia, diharapkan data yang diperoleh dapat memberikan gambaran yang representatif. Kolaborasi antara peneliti dan bidan PMB Appi Amelia

juga dapat memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesejahteraan ibu hamil selaku klien.

Penelitian dilakukan pada tanggal 20 Juli 2024 sampai tanggal 10 Agustus 2024. Responden yang melakukan informed consent, formulir identitas, dan melakukan pretest pada hari pertama adalah 24 orang. Pertemuan latihan yoga dibagi menjadi 2 sesi menyesuaikan kesediaan responden. Selama 4 pertemuan latihan prenatal yoga berlangsung, terdapat 4 responden drop out. Pada hari ke-4 setelah dilakukan serangkaian intervensi prenatal yoga, 18 responden dari 20 responden diberikan kuisisioner untuk posttest.

B. Analisis Hasil

1. Analisis Univariat

a. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	F	%
Usia		
20-35 tahun	16	88,9
>35 tahun	2	11,1
Total	18	100
Pendidikan		
SMP sederajat	1	5,6
SMA sederajat	7	38,9
Perguruan Tinggi	10	55,6
Total	18	100
Pekerjaan		
IRT	9	50
Karyawan Swasta	9	50
Total	18	100
Paritas		
Primigravida	11	61,1
Multigravida	7	38,9
Total	18	100
Jarak Kehamilan		
Tidak ada	11	61,1
< 2 tahun	1	5,6
2-10 tahun	6	33,3
Total	18	100
Riwayat Masalah Kehamilan		
Tidak ada	18	100
Abortus	0	0
Kelainan letak plasenta	0	0
Perdarahan	0	0

Karakteristik	F	%
Pre-Eklamsia	0	0
Lain-lain	0	0
Total	18	100
Pendapatan		
< 2.000.000	1	5,6
2.000.000- 4.000.000	9	50
4.000.001- 6.000.000	7	38,9
6.000.001- 8.000.000	1	5,6
Total	18	100

1) Usia

Mayoritas responden dalam penelitian adalah ibu hamil dengan kategori usia 20-35 tahun sebanyak 16 orang (88,9%), sedangkan responden dengan usia >35 tahun terdiri dari 2 orang (11,1%).

2) Pendidikan

Sebagian besar responden dalam penelitian adalah ibu hamil dengan kategori tingkat pendidikan perguruan tinggi sebanyak 10 orang (55,6%). SMA sederajat sebanyak 8 orang (38,9%) dan SMP sederajat sebanyak 1 orang (5,6%).

3) Pekerjaan

Responden dalam penelitian terbagi menjadi dua kategori yaitu ibu hamil dengan kategori pekerjaan sebagai ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 9 orang (50%) dan kategori karyawan swasta sebanyak 9 orang (50%).

4) Paritas

Berdasarkan penelitian, didapatkan sebagian besar responden merupakan ibu hamil dengan kehamilan pertama (primigravida) sebanyak 11 orang (61,1%) dan diikuti oleh ibu hamil dengan kehamilan lebih dari satu (multigravida) sebanyak 7 orang (38,9%).

5) Jarak Kehamilan

Sebagian besar responden merupakan ibu hamil primigravida dengan jumlah 11 orang sehingga jarak kehamilan

yang dimiliki mayoritas responden adalah kategori tidak ada jarak kehamilan (61,1%). Sedangkan pada ibu hamil dengan kehamilan multigravida, sebanyak 6 orang (33,3%) memiliki jarak kehamilan antara 2-10 tahun dan sebanyak 1 orang (5,6%) memiliki jarak kehamilan < 2 tahun.

6) Riwayat Masalah Kehamilan

Seluruh responden ibu hamil baik yang memiliki kategori primigravida maupun multigravida sebanyak 18 orang (100%) tidak memiliki riwayat kehamilan yang membahayakan (abortus, pre eklamsia, perdarahan, dll) sebelumnya.

7) Pendapatan

Sebagian besar responden dalam penelitian sebanyak 9 orang (50%) memiliki jumlah pendapatan berkisar antara Rp.2.000.000 - Rp.4.000.000. Dikuti oleh sebanyak 7 orang (38,9%) memiliki jumlah pendapatan berkisar antara Rp.4.000.001 – Rp.6.000.000. Satu orang (5,6%) memiliki jumlah pendapatan <Rp.2.000.000 dan satu orang lainnya (5,6%) memiliki jumlah pendapatan berkisar antara Rp.6.000.001- Rp.8.000.000.

b. Nilai Skor Keadaan Emosi Sebelum dan Sesudah Intervensi

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Keadaan Emosi

No.	Kategori	Stres				Kecemasan				Depresi			
		Sebelum		Sesudah		Sebelum		Sesudah		Sebelum		Sesudah	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1	Normal	10	55,6	18	100	4	22,2	18	100	17	94,4	18	100
2	Ringan	7	38,9	0	0	6	33,3	0	0	1	5,6	0	0
3	Sedang	1	5,6	0	0	8	44,4	0	0	0	0	0	0
4	Berat	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
5	Sangat berat	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Berdasarkan tabel diatas, didapatkan hasil keadaan emosi yang ibu hamil alami sebelum intervensi prenatal yoga berupa kategori stres diketahui sebanyak 38,9% ibu hamil mengalami stress kategori ringan

dan 5,6% mengalami stress kategori sedang, kategori kecemasan diketahui sebanyak 44,4% mengalami kecemasan kategori sedang dan 33,3% mengalami kecemasan kategori ringan, serta kategori depresi diketahui sebanyak 5,6% ibu hamil mengalami depresi kategori ringan. Setelah dilakukan intervensi, seluruh responden mengalami penurunan tingkat keadaan emosi menjadi kategori normal pada ketiga kategori yaitu stress, kecemasan, dan depresi.

2. Uji Normalitas

Tabel 4.3 Hasil Analisis Uji Normalitas *Shapiro-Wilk*

Variabel	W	Sig.
Tingkat Stres Sebelum	0,726	0,000
Tingkat Stres Sesudah		
Tingkat Kecemasan Sebelum	0,786	0,001
Tingkat Kecemasan Sesudah		
Tingkat Depresi Sebelum	0,253	0,000
Tingkat Depresi Sesudah		

Dalam penelitian ini, uji analisis *Shapiro-Wilk* digunakan untuk menentukan apakah data penelitian berdistribusi normal. Berdasarkan tabel 4.9, hasil analisis data menunjukkan bahwa data dalam penelitian ini tidak berdistribusi normal dikarenakan nilai signifikan $<0,05$ dan nilai W menjauhi 1 sehingga tidak mencukupi ketentuan data distribusi normal dengan syarat nilai signifikan $>0,05$ dan nilai W mendekati 1. Meninjau hasil uji normalitas yang tidak berdistribusi normal dan data yang digunakan adalah data ordinal, maka uji analisis bivariat yang digunakan adalah uji non-parametrik *Wilcoxon*.

3. Analisis Bivariat

a. Analisis Crosstabulation Karakteristik Responden terhadap Tingkat Stres Ibu Hamil Sebelum Intervensi Prenatal Yoga

1) Kategori Tingkat Stres

Tabel 4.4 Crosstabulation Karakteristik dengan Tingkat Stres Ibu Hamil Sebelum Intervensi

Karakteristik Responden	Stres Sebelum									
	Normal		Ringan		Sedang		Berat		Sangat Berat	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Usia										
20-35 tahun	8	44,44	7	38,89	1	5,56	0	0	0	0
>35 tahun	2	11,11	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	10	55,56	7	38,89	1	5,56	0	0	0	0
Pendidikan										
SMP sederajat	0	0	1	5,56	0	0	0	0	0	0
SMA sederajat	4	22,22	3	16,67	0	0	0	0	0	0
Perguruan Tinggi	6	33,33	3	16,67	1	5,56	0	0	0	0
Total	10	55,56	7	38,89	1	5,56	0	0	0	0
Pekerjaan										
IRT	4	22,22	4	22,22	1	5,56	0	0	0	0
Karyawan Swasta	6	33,33	3	16,67	0	0	0	0	0	0
Total	10	55,56	7	38,89	1	5,56	0	0	0	0
Paritas										
Primigravida	6	33,33	5	27,78	0	0	0	0	0	0
Multigravida	4	22,22	2	11,11	1	5,56	0	0	0	0
Total	10	55,56	7	38,89	1	5,56	0	0	0	0
Jarak Kehamilan										
Tidak ada	6	33,33	5	27,78	0	0	0	0	0	0
<2 tahun	0	0	0	0	1	5,56	0	0	0	0
2-10 tahun	4	22,22	2	11,11	0	0	0	0	0	0
Total	10	55,56	7	38,89	1	5,56	0	0	0	0
Riwayat Masalah Kehamilan										
Tidak ada	10	55,56	7	38,89	1	5,56	0	0	0	0
Abortus	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kelainan letak plasenta	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Perdarahan	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pre Eklamsia	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Lain-lain	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	10	55,56	7	38,89	1	5,56	0	0	0	0

Karakteristik Responden	Stres Sebelum									
	Normal		Ringan		Sedang		Berat		Sangat Berat	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Pendapatan										
< 2.000.000	1	5,56	0	0,00	0	0	0	0	0	0
2.000.000- 4.000.000	4	22,22	5	27,78	0	0,00	0	0	0	0
4.000.001- 6.000.000	5	27,78	1	5,56	1	5,56	0	0	0	0
6.000.001- 8.000.000	0	0	1	5,56	0	0	0	0	0	0
Total	10	55,56	7	38,89	1	5,56	0	0	0	0

Berdasarkan data analisis pada tabel 4.4 didapatkan hasil sebagian besar ibu hamil berusia 20-35 tahun sebanyak 7 orang (38,89%) memiliki tingkat stres kategori ringan. Pada karakteristik pendidikan responden dengan tingkat pendidikan perguruan tinggi memiliki tingkat stres kategori ringan sebanyak 3 orang (16,67%) dan tingkat sedang 1 orang (5,56%). Responden yang bekerja sebagai ibu rumah tangga memiliki tingkat stres kategori ringan sebanyak 4 orang (22,22%) dan kategori sedang sebanyak 1 orang (5,56%). Responden dengan kehamilan pertama (primigravida) sebanyak 5 orang (27,78%) memiliki tingkat stres kategori ringan, sedangkan pada kategori sedang terdapat 1 orang dari kelompok paritas multigravida dengan jarak kehamilan < 2 tahun. Pada karakteristik pendapatan, sebanyak 5 orang (27,78%) dengan pendapatan Rp. 2.000.000 – 4.000.000 memiliki tingkat stres dengan kategori ringan.

2) Kategori Tingkat Kecemasan

Tabel 4.5 Crosstabulation Karakteristik dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Sebelum Intervensi

Karakteristik Responden	Kecemasan Sebelum									
	Normal		Ringan		Sedang		Berat		Sangat Berat	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Usia										
20-35 tahun	4	22,22	5	27,78	7	38,89	0	0	0	0
>35 tahun	0	0,00	1	5,56	1	5,56	0	0	0	0
Total	4	22,22	6	33,33	8	44,44	0	0	0	0
Pendidikan										
SMP sederajat	0	0,00	0	0,00	1	5,56	0	0	0	0

Karakteristik Responden	Kecemasan Sebelum									
	Normal		Ringan		Sedang		Berat		Sangat Berat	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
SMA sederajat	1	5,56	2	11,11	4	22,22	0	0	0	0
Perguruan Tinggi	3	16,67	4	22,22	3	16,67	0	0	0	0
Total	4	22,22	6	33,33	8	44,44	0	0	0	0
Pekerjaan										
IRT	1	5,56	3	16,67	5	27,78	0	0	0	0
Karyawan Swasta	3	16,67	3	16,67	3	16,67	0	0	0	0
Total	4	22,22	6	33,33	8	44,44	0	0	0	0
Paritas										
Primigravida	2	11,11	3	16,67	6	33,33	0	0	0	0
Multigravida	2	11,11	3	16,67	2	11,11	0	0	0	0
Total	4	22,22	6	33,33	8	44,44	0	0	0	0
Jarak Kehamilan										
Tidak ada	2	11,11	3	16,67	6	33,33	0	0	0	0
<2 tahun	1	5,56	0	0,00	0	0,00	0	0	0	0
2-10 tahun	1	5,56	3	16,67	2	11,11	0	0	0	0
Total	4	22,22	6	33,33	8	44,44	0	0	0	0
Riwayat Masalah Kehamilan										
Tidak ada	4	22,22	6	33,33	8	44,44	0	0	0	0
Abortus	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0	0	0
Kelainan letak plasenta	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0	0	0
Perdarahan	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0	0	0
Pre Eklamsia	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0	0	0
Lain-lain	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0	0	0
Total	4	22,22	6	33,33	8	44,44	0	0	0	0
Pendapatan										
< 2.000.000	0	0,00	0	0,00	1	5,56	0	0	0	0
2.000.000- 4.000.000	2	11,11	2	11,11	5	27,78	0	0	0	0
4.000.001- 6.000.000	1	5,56	4	22,22	2	11,11	0	0	0	0
6.000.001- 8.000.000	1	5,56	0	0,00	0	0,00	0	0	0	0
Total	4	22,22	8	44,44	8	44,44	0	0	0	0

Berdasarkan data analisis pada tabel 4.5 didapatkan hasil sebagian besar ibu hamil berusia 20-35 tahun sebanyak 7 orang (38,89%) memiliki tingkat kecemasan kategori sedang. Pada karakteristik pendidikan responden dengan tingkat pendidikan SMA sederajat memiliki tingkat kecemasan kategori sedang sebanyak 4 orang (22,22%) dan 4 orang (22,22%) dengan pendidikan perguruan tinggi memiliki tingkat kecemasan pada

Karakteristik Responden	Depresi									
	Normal		Ringan		Sedang		Berat		Sangat Berat	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Riwayat Masalah Kehamilan										
Tidak ada	17	94,44	1	5,56	0	0	0	0	0	0
Abortus	0	0,00	0	0,00	0	0	0	0	0	0
Kelainan letak plasenta	0	0,00	0	0,00	0	0	0	0	0	0
Perdarahan	0	0,00	0	0,00	0	0	0	0	0	0
Pre Eklamsia	0	0,00	0	0,00	0	0	0	0	0	0
Lain-lain	0	0,00	0	0,00	0	0	0	0	0	0
Total	17	94,44	1	5,56	0	0	0	0	0	0
Pendapatan										
< 2.000.000	0	0,00	1	5,56	0	0	0	0	0	0
2.000.000- 4.000.000	9	50,00	0	0,00	0	0	0	0	0	0
4.000.001- 6.000.000	7	38,89	0	0,00	0	0	0	0	0	0
6.000.001- 8.000.000	1	5,56	0	0,00	0	0	0	0	0	0
Total	17	94,44	1	5,56	0	0	0	0	0	0

Berdasarkan data analisis pada tabel 4.7 didapatkan hasil 1 orang (5,56%) mengalami depresi dalam kategori ringan dengan rincian karakteristik berusia 20-35 tahun, berpendidikan SMA sederajat, memiliki pekerjaan sebagai karyawan swasta, memiliki kehamilan pertama tanpa ada ada jarak kehamilan maupun riwayat masalah kehamilan sebelumnya, dan berpendapatan < Rp. 2.000.000. Pada 17 responden lainnya (94,44%) memiliki hasil tingkat depresi pada kategori normal.

b. Analisis Crosstabulation Karakteristik Responden terhadap Keadaan Emosi Ibu Hamil Sesudah Intervensi Prenatal Yoga

Tabel 4.7 Crosstabulation Karakteristik dengan Tingkat Keadaan Emosi Ibu Hamil Sesudah Intervensi

Karakteristik Responden	Keadaan Emosi									
	Normal		Ringan		Sedang		Berat		Sangat Berat	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Usia										
20-35 tahun	16	88,89	0	0,00	0	0,00	0	0	0	0
>35 tahun	2	11,11	0	0,00	0	0,00	0	0	0	0
Total	10	55,56	0	0,00	0	0,00	0	0	0	0

Karakteristik Responden	Keadaan Emosi									
	Normal		Ringan		Sedang		Berat		Sangat Berat	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Pendidikan										
SMP sederajat	1	5,56	0	0,00	0	0,00	0	0	0	0
SMA sederajat	7	38,89	0	0,00	0	0,00	0	0	0	0
Perguruan Tinggi	11	61,11	0	0,00	0	0,00	0	0	0	0
Total	18	100,00	0	0,00	0	0,00	0	0	0	0
Pekerjaan										
IRT	9	50,00	0	0,00	0	0,00	0	0	0	0
Karyawan Swasta	9	50,00	0	0,00	0	0,00	0	0	0	0
Total	18	100,00	0	0,00	0	0,00	0	0	0	0
Paritas										
Primigravida	11	61,11	0	0,00	0	0,00	0	0	0	0
Multigravida	7	38,89	0	0,00	0	0,00	0	0	0	0
Total	18	100,00	0	0,00	0	0,00	0	0	0	0
Jarak Kehamilan										
Tidak ada	11	61,11	0	0,00	0	0,00	0	0	0	0
<2 tahun	1	5,56	0	0,00	0	0,00	0	0	0	0
2-10 tahun	6	33,33	0	0,00	0	0,00	0	0	0	0
Total	18	100,00	0	0,00	0	0,00	0	0	0	0
Riwayat Masalah Kehamilan										
Tidak ada	18	100,00	0	0,00	0	0,00	0	0	0	0
Abortus	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0	0	0
Kelainan letak plasenta	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0	0	0
Perdarahan	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0	0	0
Pre Eklamsia	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0	0	0
Lain-lain	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0	0	0
Total	18	100,00	0	0,00	0	0,00	0	0	0	0
Pendapatan										
< 2.000.000	1	5,56	0	0,00	0	0,00	0	0	0	0
2.000.000- 4.000.000	9	50,00	0	0,00	0	0,00	0	0	0	0
4.000.001- 6.000.000	7	38,89	0	0,00	0	0,00	0	0	0	0
6.000.001- 8.000.000	1	5,56	0	0,00	0	0,00	0	0	0	0
Total	18	100,00	0	0,00	0	0,00	0	0	0	0

Keadaan emosi ibu hamil (stres, kecemasan, depresi) masing-masing memiliki rincian hasil yang sama seperti yang terdapat pada tabel 4.7. Seluruh responden ibu hamil (100%) memiliki penurunan tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada kategori normal setelah dilakukan intervensi prenatal yoga.

c. Analisis Uji Wilcoxon

Tabel 4.8 Hasil Analisis Uji Wilcoxon

	Tingkat Stres	Tingkat Kecemasan	Tingkat Depresi
Z	-2.714	-3.397	-1.000
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,007	0,001	0,317

Hasil analisis uji *Wilcoxon* menurut tabel 4.9 penurunan tingkat stress menunjukkan nilai p sebesar 0,007 yang berarti bersifat signifikan secara statistik ($p < 0,05$). Penurunan tingkat kecemasan menunjukkan hasil penurunan yang signifikan secara statistik dengan nilai p sebesar 0,001. Pada penurunan tingkat depresi, nilai p yang didapatkan adalah 0,317 yang berarti penurunan tingkat depresi tidak bersifat signifikan secara statistik.

Nilai Z pada analisis menunjukkan bahwa hasil posttest setelah dilakukan intervensi memiliki nilai lebih rendah dibandingkan sebelum dilakukannya intervensi. Nilai Z pada penelitian ini pada tingkat stres adalah $Z = -2,714$, pada tingkat kecemasan $Z = -3,397$, dan pada tingkat depresi $Z = -1,000$.

Tabel 4.9 Hasil Uji Statistik Rata-Rata

	Tingkat Stres		Tingkat Kecemasan		Tingkat Depresi	
	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
N	18	18	18	18	18	18
Mean	11,11	4,50	9,17	3,44	1,67	0,28
Minimum	2	0	5	0	0	0
Maximum	20	10	14	6	11	2

Hasil penelitian mengindikasikan bahwa, meskipun hasil tingkat depresi tidak mengalami penurunan secara signifikan, namun nilai rata-rata sebelum dilakukan intervensi dan sesudah dilakukan intervensi mengalami penurunan yaitu dari rata-rata 1,67 dengan nilai

maksimum 11 dan nilai minimum 0 menjadi rata-rata 0,28 dengan nilai maksimum 2 dan minimum 0. Pada tingkat stres dan kecemasan mengalami penurunan yang signifikan baik menurut nilai signifikansi maupun rata-rata. Kategori tingkat stres memiliki penurunan dari nilai rata-rata sebelum intervensi 11,11 dengan nilai maksimum 20 dan minimum 0 menjadi nilai rata-rata 4,50 dengan nilai maksimum 10 dan minimum 0 setelah intervensi. Kategori kecemasan memiliki penurunan dari rata-rata sebelum intervensi 9,17 dengan nilai maksimum 14 dan minimum 5 menjadi rata-rata 3,44 dengan nilai maksimum 6 dan minimum 0 setelah intervensi. Berdasarkan hasil tersebut hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima sehingga dapat disimpulkan prenatal yoga berpengaruh pada keadaan emosi ibu hamil di PMB Appi Amelia.

C. Pembahasan

1. Tingkat stres, kecemasan, dan depresi ibu hamil sebelum intervensi prenatal yoga

Hasil penelitian menunjukan bahwa sebelum dilakukan prenatal yoga sebanyak 7 ibu hamil (38,9%) mengalami stres kategori ringan, 1 orang (5,6%) mengalami stres kategori sedang, 8 orang ibu hamil (44,4%) mengalami kecemasan kategori sedang, 6 orang ibu hamil (33,3%) mengalami kecemasan kategori ringan, dan 1 orang (5,6%) mengalami depresi kategori ringan.

Temuan ini menunjukan bahwa ibu hamil sebanyak 44,5% mengalami stres dan 77,7% ibu hamil cenderung mengalami kecemasan selama kehamilan dengan rata-rata/*mean* stres kehamilan sebelum intervensi sebesar 11,11 dan kecemasan sebelum intervensi sebesar 9,17. Sedangkan *mean* pada tingkat depresi sebelum dilakukan intervensi sebesar 1,67.

Meskipun hasil karakteristik tidak bersifat signifikan mempengaruhi, hasil analisis *crosstabulation* menunjukan beberapa karakteristik yang menjadi faktor dominan yang berkaitan dengan

tingkat stres dan kecemasan adalah usia dalam rentang 20-35 tahun, pendidikan SMA sederajat, kehamilan dengan anak pertama (primigravida), dan jumlah pendapat dalam rentang Rp. 2.000.000 – 4.000.000. Pada hasil analisis *crosstabulation* tingkat depresi, 1 orang memiliki tingkat depresi dalam kategori ringan dengan karakteristik usia 20-35 tahun, pendidikan SMA sederajat, bekerja sebagai karyawan swasta, kehamilan anak pertama (primigravida) dan berpenghasilan < Rp.2.000.000.

Sejalan dengan penelitian Nurhasanah et al., (2023) yang berpendapat bahwa usia dapat menjadi salah satu faktor penyebab dari stres dikarenakan berasal dari pola pikir yang dimiliki individu, sehingga pada usia dewasa awal, individu cenderung memiliki kurangnya kematangan dan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi kehamilan. Hal ini juga berhubungan dengan faktor pendidikan ibu yang semakin rendah maka pemahaman dan proses seleksi informasi lebih terbatas sehingga cenderung lebih rentan mengalami stres. Paritas juga berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat stres ibu hamil. Semakin tinggi jumlah paritas, maka akan menurunkan stres ibu hamil karena pengalaman pernah melahirkan dan mengasuh anak sebelumnya berdampak terhadap pandangan ibu pada kehamilan berikutnya.

Marwah et al., (2023) juga berpendapat bahwa usia, pendidikan, dan paritas juga berpengaruh pada tingkat kecemasan ibu hamil. Dalam penelitian ini juga membahas hubungan keadaan ekonomi dengan tingkat kecemasan ibu hamil. Peneliti menyebutkan bahwa responden dengan status ekonomi tinggi cenderung tidak mengalami kecemasan prenatal. Riwayat penyulit kehamilan sebelumnya juga berhubungan dengan kecemasan antenatal meskipun pada penelitian ini tidak terdapat hasil yang sesuai dikarenakan seluruh responden tidak memiliki riwayat masalah kehamilan sebelumnya.

Hasil tersebut juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dayan, et al (2008) dalam Istioningsih et al., (2019) yang menyebutkan bahwa selama fase perubahan besar kehidupan seseorang, setidaknya sekitar 10-15% wanita hamil mengalami beberapa tingkat kecemasan atau stres. Perasaan cemas yang dialami relatif umum terjadi.

Timbulnya kecemasan pada ibu hamil merupakan tahapan ke-4 dalam gangguan stres yang muncul. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan berkaitan erat dengan terjadi stress. Faktor yang paling berperan dalam keadaan emosi adalah stress. Stres menyebabkan kecemasan, ketidaknyamanan, ketegangan emosional, dan kesulitan untuk menyesuaikan diri (Wulandari et al., 2022). Stres pada kehamilan sebagian besar berkaitan dengan faktor tertentu yaitu dukungan keluarga, status ekonomi, lingkungan sosial, serta pengalaman dan pengetahuan (Sunarmi, 2023). Stres yang tinggi dapat meningkatkan risiko depresi.

2. Tingkat stres, kecemasan, dan depresi ibu hamil setelah intervensi prenatal yoga

Setelah dilakukan intervensi prenatal yoga, hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stress, kecemasan, dan depresi ibu hamil setelah dilakukan intervensi mengalami penurunan. *Mean* tingkat stres menurun menjadi 4,50, tingkat kecemasan menurun menjadi 3,44, dan tingkat depresi menurun menjadi 0,28. Nilai minimum yang didapatkan berdasarkan hasil pengambilan kuisioner DASS 42 setelah intervensi adalah 0 pada setiap kategori (stres, kecemasan, dan depresi) sedangkan nilai maksimum setelah intervensi adalah 10 pada kategori stres, 6 pada kategori kecemasan, dan 2 pada kategori depresi. Seluruh nilai maksimum pasca intervensi diinterpretasikan masuk dalam kategori normal sehingga seluruh ibu hamil sebanyak 18 orang (100%) memiliki tingkat stres, kecemasan, dan depresi dalam kategori normal.

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan Newham, et al (2014) dalam Ningrum et al., (2019) yang menyebutkan bahwa prenatal yoga menunjukkan nilai kecemasan relatif lebih rendah pada akhir sesi yoga dibandingkan dengan sesi pertama. Prenatal yoga juga efektif dalam mengatasi kecemasan pada ibu primigravida dan ibu hamil dengan resiko rendah.

Hasil studi yang dilakukan oleh Yulianti et al., (2022) menunjukkan bahwa yoga mampu mengurangi kecemasan pada ibu hamil sejak pertemuan lanjutan pertama dan kedua. Latihan yoga yang efektif menjaga kadar hormon kortisol tubuh dalam rentang normal dibandingkan yang dengan yang tidak mengikuti latihan yoga. Ibu hamil yang tidak mengikuti yoga cenderung memiliki kadar hormon kortisol yang meningkat. Wanita yang mengalami stres berisiko 12 kali lebih tinggi untuk mengalami peningkatan kadar hormon kortisol. (Kumorojati et al., 2021)

Pada hasil penelitian, terdapat 1 orang responden yang sebelumnya memiliki tingkat depresi dalam kategori ringan dengan rincian karakteristik berusia 20-35 tahun, berpendidikan SMA sederajat, bekerja sebagai karyawan swasta, dalam kehamilan anak pertama, dan berpenghasilan < Rp. 2.000.000. Karakteristik tersebut menjadi perhatian dikarenakan berkaitan dengan faktor pendukung terjadi keadaan emosi yang mencakup stres, kecemasan, dan depresi. Setelah dilakukan intervensi, tingkat depresi ibu menurun menjadi kategori normal.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Battle et al., (2015) dalam Wulandari et al., (2022) yang menyebutkan bahwa prenatal yoga telah direkomendasikan sebagai intervensi yang aman dalam mengurangi gejala depresi ibu hamil. Kecepatan, postur, penekanan dan penyesuaian terhadap kehamilan yang terdapat dalam prenatal yoga menghasilkan manfaat dan hasil persalinan yang lebih baik. Ada peningkatan bukti efektivitas yoga untuk depresi dan populasi umum

dan mekanisme yang masuk akal bagaimana yoga dapat mempengaruhi depresi.

3. Pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat stress, kecemasan, dan depresi ibu hamil

Hasil studi menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada tingkat stres ibu hamil sebesar 0,007 dan tingkat kecemasan pada ibu sebesar 0,001 bersifat signifikan. Hal ini menunjukkan terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat stress dan kecemasan pada ibu hamil. Meskipun nilai p tingkat depresi pada ibu hamil tidak menunjukkan hasil yang signifikan (p value 0,317), berdasarkan rata-rata uji statistik pada tingkat depresi ibu hamil menunjukkan adanya penurunan yaitu dari 1,67 menjadi 0,28, sejalan dengan penurunan rata-rata uji statistik pada kategori stres yaitu 11,11 menjadi 4,50 dan pada kategori kecemasan yaitu 9,17 menjadi 3,44.

Mengingat dampak buruk akibat stres, kecemasan, dan depresi yang dapat terjadi pada ibu dan bayi, lebih dari 50% ibu hamil mengatasinya dengan terapi farmakologi yaitu dengan meminum obat antidepresan. Namun, penggunaan obat antidepresan masih memiliki perdebatan antara manfaat dan risikonya bagi ibu hamil dan janin. (Yulianti et al., 2022). Prenatal yoga menjadi alternatif lain yang dapat dilakukan untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan seseorang. Yoga sering digunakan sebagai pengobatan non farmakologi dalam mengatasi kecemasan depresi. (Ningrum et al., 2019)

Penelitian ini sejalan dengan Wulandari et al., (2022) bahwa prenatal yoga berpengaruh terhadap tingkat stress, kecemasan dan depresi ibu hamil secara signifikan (p value $<0,001$). Rao et al., (2013) yang meninjau dari berbagai tinjauan sistematis menyebutkan bahwa yoga menyeluruh dapat membantu orang dewasa mengatasi dan meningkatkan kesehatan psikologis (kecemasan, depresi, stres, dan tertekan) serta meningkatkan kualitas hidup. Penelitian Maharani &

Hayati, (2020) menjelaskan bahwa yoga dapat menekan pengeluaran hormon ACTH yang akan mengurangi produksi hormon kortisol, adrenal, dan meningkatkan produksi hormon endorfin sehingga penyebab stress dan kecemasan pun berkurang. Dalam penelitian Kumorojati et al., (2021) disebutkan bahwa latihan yoga yang efektif mampu menjaga kadar hormon kortisol dalam rentang normal dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak melakukan prenatal yoga secara rutin.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian Astuti & Agussafutri, (2021) yang menyebutkan bahwa prenatal yoga memiliki pengaruh yang signifikan dalam penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester II . Penelitian Julianti et al., (2023) juga menyebutkan bahwa prenatal yoga terbukti mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Menurut peneliti, prenatal yoga mampu dilakukan sebagai upaya mengurangi tingkat keadaan emosi (stress, kecemasan, dan depresi) ibu hamil. Hal ini dapat dilihat melalui hasil penelitian yang menunjukkan penurunan tingkat keadaan emosi pada ibu hamil yang diberikan perlakuan prenatal yoga.

D. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini tidak meneliti faktor-faktor yang berpengaruh dan mengendalikan faktor perancu tersebut terhadap keadaan emosi ibu hamil secara mendalam seperti karakteristik responden, dukungan keluarga, riwayat masalah kehamilan sebelumnya, dan faktor internal maupun eksternal lainnya. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar dapat melaksanakan penelitian dengan pengendalian ketat terhadap faktor perancu yang berpengaruh terhadap keadaan emosi ibu hamil.