

Efektifitas Latihan Yoga Terhadap Kecemasan dan *Self Efficacy* Ibu Primigravida

Effectiveness Of Yoga Training On Anxiety And Self Efficacy Of Primigravid Mother

Eva Susanti ^{*1}, Kurniyati ², Indah Fitri Andini³

^{1,2,3} Poltekkes Kemenkes Bengkulu, Indonesia

*Email korespondensi: evahamdani06@gmail.com

Abstrak

Kecemasan adalah proses adaptasi fisiologis menghadapi persalinan. Yoga kehamilan adalah latihan yang bukan hanya melatih fisik, tetapi melatih mengenali diri, pikiran, fokus dan pengontrolan diri dalam mencapai keseimbangan fisik dan mental. Penelitian ini bertujuan mengetahui Efektivitas Latihan yoga terhadap kecemasan dan *self efficacy* menghadapi persalinan. Populasi penelitian semua ibu Primigravida di Praktik mandiri Bidan Kota curup. Pengambilan sampel *consecutive sampling* sebanyak 30 orang. Desain penelitian *Quasi experiment pre and posttest design with control group*. Intervensi latihan yoga dilakukan 8 minggu sebanyak 2 kali seminggu. Hasil penelitian *pre* dan *post* kecemasan pada kelompok penelitian rerata \pm s.d *pre* 33.03 \pm 14.24 dan *post* 16.40 \pm 10.48 nilai p 0.000 (< 0.05). Hasil *pre* dan *post self efficacy* pada kelompok penelitian rerata \pm s.d *pre* 115.80 \pm 25.52 dan *post* 140.53 \pm 22.68 dengan nilai p 0.000 (< 0.05). Kesimpulan: latihan yoga efektif menurunkan kecemasan dan meningkatkan *self efficacy* ibu primigravida.

Kata Kunci : latihan Yoga, Kecemasan, *Self Efficacy*.

Abstract

Anxiety is a process of physiological adaptation to face labor. Pregnancy yoga is an exercise that not only trains physically, but trains to recognize oneself, mind, focus and self-control in achieving physical and mental balance. This study aims to determine the effectiveness of yoga exercises on anxiety and self efficacy in facing labor. The study population of all Primigravida mothers in the independent practice of the City Midwife is curup. 30 consecutive sampling were taken. Research design Quasi experiment pre and post test design with control group. Intervention of yoga exercises carried out 8 weeks 2 times a week. The results of the pre and post anxiety studies in the mean study group \pm s.d pre 33.03 \pm 14.24 and post 16.40 \pm 10.48 p value of 0.000 (<0.05). The results of pre and post self efficacy in the study group were mean \pm s.d 115.80 \pm 25.52 and post 140.53 \pm 22.68 with p values of 0.000 (<0.05). Conclusion: yoga practice is effective in reducing anxiety and increasing self-efficacy of primigravida mothers

Keywords: Yoga practice, Anxiety, *Self Efficacy*.

PENDAHULUAN

Proses persalinan adalah salah satu proses berkelanjutan perubahan peran ibu, yang dimulai dari kehamilan, persalinan dan masa nifas. Perubahan ini melibatkan perubahan fisik, fisiologis dan psikologis. Kondisi ini menuntut adaptasi seorang calon ibu dalam menyesuaikan diri dengan peran barunya. Persalinan merupakan suatu proses fisiologis dalam kehidupan, akan tetapi menjelang persalinan dengan semakin besarnya bayi, sejumlah ketakutan juga muncul pada saat ini. Seperti kecemasan menjelang persalinan (Varnet, et al, 2018).

Angka Kecemasan dalam kehamilan cukup tinggi. Berdasarkan penelitian Zamriati *et al* menjelang persalinan dari 50 orang ibu hamil (26 %) ibu hamil mengalami kecemasan ringan, 62 persen kecemasan sedang dan 12 persen kecemasan berat. Kecemasan ini dapat disebabkan oleh ketakutan akan nyeri persalinan, takut tidak mampu mengontrol diri dalam persalinan, takut terhadap hal-hal yang tidak diketahui, khawatir keselamatan diri dan bayinya (Zamriati, et.al., 2013).

Kecemasan menjelang persalinan pada dasarnya merupakan suatu proses adaptasi fisiologis dalam menghadapi persalinan. Akan tetapi Persalinan dipengaruhi oleh kondisi biologis, sementara kondisi biologis sendiri dipengaruhi oleh kondisi psikologis (Marni, dkk, 2017).

Bagian penting lainnya dalam mempersiapkan persalinan adalah membangun *self efficacy* secara maksimal dalam menghadapi persalinan. *Self efficacy* dalam persalinan adalah keyakinan terhadap kemampuan untuk melalui proses persalinan dengan baik. Hal ini merupakan faktor penting yang mempengaruhi motivasi ibu untuk melahirkan secara normal. (Lowu & Neill J. 2005). Konsisten dengan teori *self efficacy* Bandura, ibu yang memiliki kepercayaan diri lebih besar dalam

kemampuannya untuk mengatasi persalinan, memiliki lebih sedikit rasa ketakutan saat melahirkan (Attanasio LB, 2014).

Yoga kehamilan adalah salah satu alternatif yang ditawarkan sebagai upaya menurunkan kecemasan dan meningkatkan *self efficacy* persalinan. Yoga secara umum diartikan tehnik pernapasan, postur, latihan penguatan, dan relaksasi (Amber., 2012). Yoga adalah sebuah ilmu yang menjelaskan kaitan antara fisik, mental dan spiritual manusia untuk mencapai kesehatan yang menyeluruh (Sindu, ddk., 2019).

Yoga kehamilan membantu wanita untuk fokus pada proses persalinan dan bersiap untuk mentolerir rasa sakit dan mengubah stres dan kecemasan menjadi energi. Menerapkan prinsip yoga secara teratur dalam kehamilan, diharapkan dicapai kesehatan secara lengkap meliputi kesehatan fisik, mental, sosial dan spiritual. Sehingga mempersiapkan tubuh maupun pikiran untuk siap dan tegar menghadapi persalinan (Wiadnyana MS., 2015).

Penelitian Khalajzadeh *et al* (2012) telah membuktikan bahwa dengan mengikuti yoga sebanyak 2 kali dalam seminggu selama 8 minggu telah terbukti menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester 2 dan 3 kehamilan. Penelitian lainnya Field *et al* (2013) menyatakan bahwa pelaksanaan yoga dalam kehamilan terbukti menurunkan tingkat depresi, kecemasan dan penurunan kadar kortisol sebelum persalinan (Khalajzadeh., dkk, 2012).

Latihan fisik seperti yoga menjadi salah satu pilihan dalam meningkatkan *self efficacy* persalinan. Berdasarkan Penelitian dari Mcauley *et al* (2015) membuktikan terdapat korelasi yang signifikan secara statistik antara aktivitas fisik dan *self-efficacy* . Menurut Mcauley pada penelitiannya ada pengaruh langsung perubahan dalam kondisi fisik, tingkat kekuatan pada perubahan dalam kualitas fisik. Efek langsung dari perubahan

kualitas fisik memberikan perubahan harga diri secara menyeluruh pada responden selama satu tahun pertama penelitian (McAuley, et.al., 2012).

Penelitian lainnya oleh Razavi *et al* pada tahun 2017 juga telah membuktikan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan dan *self efficacy* pada 312 mahasiswa Pasca Sarjana Universitas Azad Islam (Sayed et.,al, 2017). *Self efficacy* dalam persalinan adalah bagian penting dalam persiapan menghadapi persalinan, Mukhoirotin *et al* (2017) membuktikan terdapat hubungan antara *self efficacy* terhadap tingkat kecemasan ibu dalam persalinan (Mukhoirotin, dkk, 2017).

METODE DAN BAHAN

Penelitian ini adalah termasuk penelitian kuantitatif dengan desain penelitian ini adalah *Quasi experiment* dengan *pre and post test design with control group*. Pada kelompok intervensi dalam penelitian ini diberikan perlakuan latihan yoga dan kelompok kontrol tanpa latihan yoga dan diukur tingkat *self efficacy* dan kecemasan ibu primigravida di wilayah kerja Praktik Bidan Mandiri Kota Curup Kabupaten Rejang Lebong.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu Primigravida di Praktik mandiri Bidan Kota curup Kabupaten Rejang Lebong Tahun 2019.

Pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *consecutive sampling*, dengan jumlah sampel penelitian ini diikuti oleh 30 orang ibu yang sesuai dengan kriteria inklusi Kriteria Inklusi pada penelitian ini adalah: 1) bersedia menjadi responden, 2) usia ibu 20-35 tahun, 3) ibu primigravida Usia kehamilan 28- 30 minggu, 4) bersedia mengikuti latihan yoga 2 kali seminggu selama 8 minggu 5) tidak memiliki riwayat dan komplikasi dalam kehamilan seperti Abortus berulang, partus prematurus,

plasenta previa, preeklamsia, Asma dan penyakit berat lainnya.

Kriteria Eksklusi: 1) bersalin sebelum intervensi 8 minggu selesai dilakukan 2) mengalami komplikasi dalam kehamilan 3) tidak mengikuti kelas yoga/melakukan yoga sendiri selama 2 kali berturut-turut 4) pindah tempat diluar jangkauan daerah penelitian jumlah sampel

Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner. Kuesioner untuk mengukur efikasi diri ibu menggunakan *Childbirth Self-Efficacy Inventory* (CBSEI) dari Lowe (2010). kuesioner kecemasan menggunakan *Depression anxiety and stress scale* (DASS 42) yang telah terbukti validitas dan reliabilitasnya. Pengambilan data dilakukan sebelum dan sesudah intervensi dan saat persalinan.

Analisis data

a. Univariat

Analisis univariat digunakan untuk menganalisa tiap variabel dari hasil penelitian. Setelah dilakukan pengumpulan data. Data yang bersifat kategorik dicari frekuensi dan proporsinya yakni data ibu umur, pendidikan dan pekerjaan. Kemudian data numerik disajikan dalam bentuk tabulasi, minimum, maksimum, dan mean disajikan dalam bentuk tabel.

b. Bivariate

Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini dilakukan setelah dilakukan uji normalitas dengan menggunakan *kolmogorov smirnov*. Kemudian uji dilakukan dengan menggunakan *t-test* tidak berpasangan untuk membandingkan tingkat kecemasan dan *self efficacy* kedua kelompok penelitian dan uji *mann whitney* untuk data tidak berdistribusi normal. Untuk membandingkan data pre dan post jika data berdistribusi normal menggunakan uji *t* berpasangan bila tidak berdistribusi normal menggunakan uji *Wilcoxon* yang dihitung menggunakan SPSS versi 16. Untuk *Confidence Interval* atau tingkat kepercayaan

95% atau tingkat signifikan 100% - 95% = 5% dengan ketentuan sebagai berikut jika probabilitas λ value > 0.05 maka H_a ditolak Jika probabilitas λ value $< 0,05$, maka H_a diterima.

HASIL

Berikut disajikan karakteristik data dari subjek penelitian

Tabel 1 Karakteristik Subjek Penelitian.

Karakteristik	Kelompok intervensi (n=30)	Kelompok kontrol (n=30)	Nilai p
Umur			
20-30	27 (90 %)	28 (93 %)	1.000**
30-35	3 (10 %)	2 (7 %)	
Tingkat Pendidikan			
Tinggi	17 (56,7%)	19 (63,3%)	.132**
Rendah	13 (43,3%)	11 (36,7%)	
Pekerjaan			
Bekerja	10 (33,3 %)	11 (36.7 %)	,449 *
Tidak bekerja	20 (66.7%)	19 (63.3 %)	

Keterangan : *) Uji *continuity correction* **) Uji *Exact Fisher*

Berdasarkan hasil analisis tabel 1 pada kelompok intervensi sebanyak 27 (90%) ibu dan pada kelompok kontrol sebanyak 28 orang (93%) hamil berusia 20-30 tahun, dan tingkat pendidikan kelompok intervensi sebanyak 17(56,7%) dan pada kelompok kontrol sebanyak 19 (63,3%) berpendidikan tinggi, dan sebagian besar ibu tidak bekerja, pada kelompok intervensi sebanyak 20 orang (66.7%) dan kelompok kontrol 19 (63,3%).

Berdasarkan data Umur, Pendidikan, Status Pekerjaan dinyatakan tidak berbeda secara bermakna. Dikarenakan nilai *p-value* pada bahwa Umur, Pendidikan, Status Pekerjaan lebih besar daripada *alpha* ($>0,05$), maka dapat disimpulkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data subjek penelitian pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Tabel 2 Distribusi Tingkat kecemasan Ibu Sebelum dan Sesudah Intervensi

Tingkat kecemasan	Intervensi		kontrol		Total	
	n (30)	%	n (30)	%	n (60)	%
Pre test						
Tidak cemas	0	(0%)	0	(0%)	0	(0%)
Kecemasan ringan	1	(3.3 %)	2	(6.7%)	3	(5.0%)
Kecemasan sedang	2	(6.7 %)	0	(0%)	2	(3.3%)
Kecemasan berat	2	(6.7 %)	3	(10%)	5	(8.3%)
Sangat berat	25	(85 %)	25	(83.3%)	50	(83.3%)
Post test						
Tidak cemas	7	(23.3%)	1	(3.3%)	8	(13.3%)
Kecemasan ringan	3	(10%)	0	(0%)	3	(5%)
	8	(26.7%)	0	(0%)	8	(13.3%)

Kecemasan sedang	1	(3.3%)	4	(13.3%)	5	(8.3%)
Kecemasan berat	11	(36.7%)	25	(83.3%)	36	(60%)
Sangat berat						

Berdasarkan tabel 2 tingkat kecemasan ibu primigravida pada kelompok intervensi sebanyak 25 orang (85 %) dan kelompok kontrol sebanyak 25 orang (83%) memiliki kecemasan sangat berat dan tidak ada ibu yang tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan. Dan setelah intervensi pada kelompok intervensi sebanyak 7 (23.3%) tidak cemas menghadapi persalinan, 3 orang (10%) mengalami

kecemasan ringan, 8 orang (26,7 %) mengalami kecemasan sedang, 1 orang mengalami kecemasan berat dan 11 orang (36.7%) mengalami kecemasan sangat, sedangkan pada kelompok kontrol sebanyak 25 orang (83.3%) mengalami kecemasan sangat berat (83,3%) kecemasan sangat berat 4 orang (13.3%) dan hanya 1 orang (3.3%) tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan.

Tabel 3 Distribusi Tingkat *self efficacy* Ibu Sebelum dan Sesudah Intervensi

Tingkat kecemasan	Intervensi		kontrol		Total	
	n (30)	%	n (30)	%	n (30)	%
Pre test <i>Self efficacy</i>						
Kurang baik	9	(30%)	8	(26.7%)	17	(28.3%)
baik	21	(70%)	22	(73,3%)	43	(71.7%)
Post test <i>Self efficacy</i>						
Kurang baik	1	(3.3%)	7	(23.3%)	8	(13.3%)
baik	29	(96.7%)	23	(76.7%)	52	(86.7%)

Berdasarkan tabel 4.3 tingkat *self efficacy* ibu primigravida pada kelompok intervensi sebanyak 9 orang (30 %) kurang baik dan sebanyak 21 (70%) *self efficacy* baik. Pada kelompok kontrol sebanyak 8 orang (26.7%) *self efficacy* kurang dan 22 orang (73.3%) *self efficacy* baik menghadapi persalinan. Setelah intervensi pada kelompok intervensi

sebanyak 1 (3.3%) memiliki *self efficacy* kurang baik dan 29 Orang (96.7%) *self efficacy* baik. Sedangkan pada kelompok kontrol sebanyak 7 orang (33.3%) *self efficacy* kurang baik dan 23 orang (76.7 %) *self efficacy* baik dalam menghadapi persalinan.

Tabel 4 Uji Normalitas Data

Kelompok Data	P-Value*	Keterangan
Pre- kelompok yoga (kecemasan)	0,087	Normal
Post-kelompok yoga (kecemasan)	0.032	Tidak Normal
Pre- kelompok yoga (<i>self efficacy</i>)	0.117	normal
Post-kelompok yoga (<i>self efficacy</i>)	0,003	Tidak Normal
Pre- kelompok kontrol (kecemasan)	0,041	Tidak Normal
Post-kelompok kontrol (kecemasan)	0,023	Tidak Normal

Pre- kelompok kontrol (self efficacy)	0.051	Normal
Post-kelompok kontrol (self efficacy)	0,020	Tidak Normal
Keterangan : *) Uji <i>shapiro wilk</i>		

Berdasarkan tabel 4 terdapat data dengan p-value nilai alpha <(0,05), dengan demikian dapat

disimpulkan bahwa data pada kelompok penelitian ini tidak berdistribusi normal.

Tabel 5 Efektivitas latihan yoga terhadap penurunan kecemasan

Kelompok penelitian	Sebelum		Sesudah		p-value
	Min -max	X-SD	Min-max	X-SD	
Intervensi	9-66	14.24535	1-39	10.48677	0.000 ^d
Kontrol	8-68	15.31193	58-159	15.63039	0.109 ^d
p-value	0.553 ^c		0.000		

Keterangan : ^{a)} uji *t* tidak berpasangan, ^{b)} uji berpasangan ^{c)} Uji *Mann Whitney* ^{d)} Uji *wilcoxon*

Pada tabel 5 berdasarkan uji perbedaan hasil *pretest* kecemasan diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,553 dengan nilai *p* > 0,05, sehingga dapat disimpulkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kecemasan *pre test* pada kedua kelompok penelitian. Pada hasil *pre dan post test* Kecemasan pada kelompok intervensi didapatkan hasil nilai *p-*

value sebesar dengan nilai *p* sebesar 0,000 < 0.05 dan pada kelompok kontrol *p* 0.109 >0.05 sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan *kecemasan* pada hasil *pre* dan *posttest* pada kelompok intervensi dan tidak terdapat perbedaan pada hasil *pre* dan *post* pada kelompok kontrol.

Tabel 6 Efektivitas latihan yoga terhadap peningkatan self efficacy

Kelompok penelitian	sebelum		Sesudah		p-value
	Min -max	X-SD	Min-max	X-SD	
Intervensi	60-159	25.52673	74-211	22.68029	0.000 ^d
Kontrol	58-159	26.46090	58-159	24.27195	0.831 ^d
p-Value	0.929 ^a		0.000 ^c		

Keterangan : ^{a)} uji *t* tidak berpasangan, ^{b)} uji berpasangan ^{c)} Uji *Mann Whitney* ^{d)} Uji *Wilcoxon*

Pada tabel 6 berdasarkan uji perbedaan hasil *pretest self efficacy* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,929 dengan nilai *p* > 0,05, sehingga dapat disimpulkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kecemasan *pre test* pada kedua kelompok penelitian. Pada hasil *pre dan post test* Kecemasan pada kelompok intervensi didapatkan hasil nilai *p-*

value sebesar dengan nilai *p* sebesar 0,000 < 0.05 dan pada kelompok kontrol *p* 0.831 > 0.05. Sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan *self efficacy* pada hasil *pre* dan *posttest* pada kelompok intervensi dan tidak terdapat perbedaan pada hasil *pre* dan *post* pada kelompok kontrol

Tabel 7 Perbandingan Rerata perubahan Tingkat Kecemasan Ibu Sebelum dan Sesudah Intervensi

Kelompok Penelitian	Variabel	Rerata ± s.d	p*
Intervensi	Tingkat Kecemasan Awal	33.03 ± 14.24	0.000*
	Tingkat Kecemasan Akhir	16.40 ± 10.48	
Kontrol	Tingkat Kecemasan Awal	35.40 ± 15.31	0.109*
	Tingkat Kecemasan Akhir	33.63 ± 15.63	

Keterangan :) *Wilcoxon Signed Rank Test

Berdasarkan hasil tabel 7 nilai *mean* dari kelompok intervensi, didapatkan hasil *pre test* sebesar 33.03 dan hasil *mean post test* 16.40 dan hasil *mean pre test* pada kelompok kontrol sebesar 35.40 dan *posttest* 33.63

sehingga dapat disimpulkan bahwa penggunaan intervensi yoga efektif dalam menurunkan kecemasan ibu primigravida dalam menghadapi persalinan.

Tabel 8 Perbandingan rerata perubahan Tingkat tingkat *self efficacy* Ibu Sebelum dan Sesudah Intervensi

Kelompok Penelitian	Variabel	Rerata ± s.d	p*
Intervensi	Tingkat <i>self efficacy</i> Awal	115.80 ± 25.52	0.000*
	Tingkat <i>self efficacy</i> Akhir	140.53 ± 22.68	
Kontrol	Tingkat <i>self efficacy</i> Awal	116.40 ± 26.46	0.831*
	Tingkat <i>self efficacy</i> Akhir	117.90 ± 24.27	

Keterangan :) *Wilcoxon Signed Rank Test

Berdasarkan tabel 8 didapatkan nilai *mean* dari kelompok intervensi *pre test* sebesar 115.8000 dan *post test* sebesar 140.5333. Sedangkan hasil *mean pre test* pada kelompok kontrol sebesar 116.4000 dan *posttest* 117.9000 sehingga dapat disimpulkan bahwa penggunaan intervensi yoga efektif dalam meningkatkan *self efficacy* ibu primigravida dalam menghadapi persalinan.

PEMBAHASAN

Karakteristik responden memberikan gambaran tentang kelompok umur, usia kehamilan, tingkat pendidikan dan jenis pekerjaan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ibu hamil pada kelompok intervensi

lebih banyak pada kelompok umur 20-30 tahun 27 orang (90 %) dan pada kelompok kontrol 28 orang (93 %). Pada tingkat pendidikan pada kelompok intervensi paling banyak pada kelompok pendidikan tinggi sebesar 17 orang (56,7%) dan pada kelompok kontrol ibu yang berpendidikan tinggi sebanyak 19 orang (63,3%), Jenis pekerjaan pada kelompok intervensi sebagian besar ibu tidak bekerja dengan jumlah 20 orang (66.7%), sedangkan pada kelompok kontrol sebanyak 19 orang (63.3 %) ibu tidak bekerja.

Berdasarkan hasil distribusi tingkat kecemasan dapat disimpulkan sebagian besar ibu primigravida mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan. Sebanyak 25

orang (85 %) dan kelompok kontrol sebanyak 25 orang (83%) memiliki kecemasan sangat berat dan tidak ada ibu yang tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan. Hal ini sejalan dengan dengan penelitian dari fadzdia dn harahap (2016) yang menyatakan tingkat kecemasan menjelang persalinan ibu berada pada tingkat sedang dan berat sebanyak 12 responden (48%). Dari 3 (100%) 5 responden primipara seluruhnya mengalami cemas berat (100%) (Fazdria, dkk., 2016).

Berdasarkan data Setelah intervensi pada kelompok intervensi sebanyak 7 (23.3%) tidak cemas menghadapi persalinan, 3 orang (10%) mengalami kecemasan ringan, 8 orang (26,7 %) mengalami kecemasan sedang, 1 orang mengalami kecemasan berat dan 11 orang (36.7%) mengalami kecemasan sangat, sedangkan pada kelompok kontrol sebanyak 25 orang (83.3%) mengalami kecemasan sangat berat (83,3%) kecemasan sangat berat 4 orang (13.3%) dan hanya 1 orang (3.3%) tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh tingkat kecemasan setelah mengikuti latihan Yoga, dengan nilai p 0.000 atau < 0.05 . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kecemasan pada hasil *pre test* dan *post test* pada kelompok yang mengikuti latihan yoga dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Aswita (2017) yang menyatakan bahwa ada pengaruh pemberian yoga antenatal terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil TW III dalam menghadapi proses persalinan. Menurut Aswita yoga antenatal yang diberikan pada ibu hamil memiliki pengaruh yang cukup signifikan untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi proses persalinan Aswitami, (2017).

Kecemasan atau ansietas adalah ketegangan, rasa tidak aman, dan kekhawatiran yang timbul karena dirasakan

akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan, tetapi sumbernya sebagian besar tidak diketahui (Maramis.,2009). Kecemasan sebagai emosi tanpa objek yang spesifik, penyebabnya tidak diketahui dan didahului oleh pengalaman baru. Kecemasan berbeda dengan rasa takut. Takut mempunyai sumber yang jelas dan objeknya dapat didefinisikan. Takut merupakan penilaian terhadap stimulasi yang mengancam dan cemas merupakan respon emosi terhadap penilaian tersebut (Stuart & sundeen, 2006).

Menurut Misri (2015) kehamilan dengan kecemasan memiliki prevalensi tinggi 8,5 - 10,5 persen selama kehamilan. Ansietas dicirikan dengan kekhawatiran yang berlebihan dan tidak terkendali yang dapat menyebabkan gangguan fungsional. Gejala fisik kecemasan sendiri dapat digambarkan seperti kelelahan, iritabilitas, ketegangan, kesulitan konsentrasi, dan insomnia dan kondisi ini akan berpengaruh dalam kehamilan dan persalinan Misri,SM, 2015).

Kecemasan dalam kehamilan pada dasarnya hal yang fisiologis, Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada trimester ketiga kehamilan wanita mengalami masalah psikologis, yaitu, somatisasi, kepekaan antarpribadi, depresi, kemarahan permusuhan, kecemasan fobia, psikotisme dan gangguan dalam tidur dan nafsu makan dan ini gejala mungkin terkait dengan usia saat ini dan durasi kehamilan (Nayak, 2015).

Intervensi non farmakologis yoga, ditawarkan sebagai salah satu pilihan dalam mengatasi kecemasan dengan minimal efek samping,. Yoga adalah latihan yang melatih bukan hanya melatih tubuh, akan tetapi pikiran dan perasaan dalam mencapai keseimbangan fisik dan mental. Berlatih yoga juga melatih sisi spiritual seseorang terutama dalam kehamilan. Konsep melatih sisi spiritual ini juga untuk mencapai kesadaran yang lebih luas, mulai dari kesadaran dirinya, kesadaran akan lingkungannya, sehingga kesadaran yang

paling luas, yakni kesadaran alam semesta dan kesadaran akan penciptanya (Sindu P, 2018).

Menurut Sindu (2018) Latihan fisik yoga berbeda dengan senam hamil biasa, dimana pada yoga, menggunakan tehnik-tehnik pernafasan dalam dengan tujuan menenangkan diri dan memusatkan pikiran sebagai *self help* yang akan membantu ibu hamil saat dilanda kecemasan dan ketakutan atau saat perhatian terpecah selama kehamilan dan saat persalinan (Sindu P, 2018).

Tehnik-tehnik pernafasan dalam dan tenang yang dilakukan sepanjang latihan yoga memberikan efek relaksasi, tehnik relaksasi ini akan menginduksi rasa nyaman dan rileks di sepanjang kehamilan dan saat melahirkan. Penggunaan tehnik relaksasi nafas dalam dan tenang, perlahan dan teratur dalam latihan yoga kehamilan dapat mengoptimalkan asupan oksigen yang diserap tubuh, serta memaksimalkan kapasitas paru-paru, menjadi latihan yang baik bagi jantung. Pernafasan dalam dan kondisi ini memberikan ketenangan dan ketentraman batin, sebagai metode dasar penguasaan diri.

Pendapat ini sejalan dengan penelitian penggunaan tehnik nafas dalam dalam mengatasi cemas yang dilakukan oleh Rokawie (2017) pada 32 responden pasien pre operasi bedah abdomen, Hasil penelitian ini diperoleh tingkat kecemasan pada pasien pre operasi bedah abdomen sebelum diberikan terapi relaksasi nafas dalam mempunyai rata-rata skor indeks kecemasan 54,59 (kecemasan sedang) dan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi bedah abdomen setelah diberikan terapi relaksasi nafas dalam mempunyai rata-rata skor indeks kecemasan 49,56 (kecemasan ringan) dan terjadi penurunan sebesar 5,03 (Rokawie, 2017).

Penggunaan suara musik dengan tempo lambat pada latihan yoga, secara teori

turut berpengaruh terhadap detak Jantung, tekanan darah dan tingkat pernafasan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa musik yang berbeda berdasarkan variasi dalam tempo atau ketukan per menit memiliki efek fisiologis yang berbeda pada tubuh. Musik yang lembut seperti bunyi air, tempo yang lambat dalam latihan yoga juga memberikan efek dalam relaksasi sehingga berperan dalam penurunan kecemasan (Bora., dkk, 2017).

Pendapat ini sejalan dengan hasil penelitian pengaruh musik yang dilakukan Bora (2018) pada penelitian tersebut masing-masing kelompok diminta untuk mendengarkan dua musik yang berbeda dengan satu tempo lambat 50-60 denyut per menit dan yang lainnya memiliki musik tempo cepat 120 hingga 130 denyut per menit selama 10 menit masing-masing. Hasil penelitian ini ditemukan peningkatan yang signifikan dalam tekanan darah sistolik ($p < 0,0001$) dan diastolik ($p < 0,0001$) pada subjek yang mendengarkan musik tempo cepat. Sementara ada penurunan yang signifikan secara statistik pada rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik. dari subjek mendengarkan musik lambat sehingga peneliti menyimpulkan musik dapat memiliki penggunaan terapeutik pada orang yang menderita kecemasan dan ketegangan dan mungkin juga memiliki efek positif pada kesejahteraan fisiologis seseorang (Bora., dkk, 2017).

Selain metode pernafasan dan relaksasi, latihan fisik yang dilakukan dalam yoga terbukti efektif mengurangi keluhan ketidaknyamanan dalam kehamilan, ketidaknyamanan dalam kehamilan menjadi salah satu sumber stress selama kehamilan. Penelitian dari Fitriani (2018) menyatakan terdapat hubungan antara yoga hamil terhadap skala nyeri punggung pada ibu hamil. hasil penelitian tersebut menyimpulkan bahwa yoga hamil dapat membawa keseimbangan pada aspek tubuh,

pikiran dan kepribadian yang berbeda sehingga penggunaannya penuh dengan energi, kekuatan dan kejelasan akan tujuan hidup (Fitriani L., 2018).

Pada penelitian ini hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan yoga terhadap *self efficacy*, dengan nilai $p < 0.000 < 0.005$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *self efficacy* antara kelompok yang mengikuti latihan Yoga dengan kelompok kontrol.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian dari McAuley (2005) pada sampel orang dewasa yang melakukan aktivitas fisik, hasil penelitian ini menyatakan ada korelasi yang signifikan secara statistik antara aktivitas fisik dengan *self-efficacy* dan berkorelasi signifikan antara kondisi fisik endogen dan tubuh yang menarik, kondisi fisik dan kekuatan, juga tubuh yang menarik dan kekuatan pada tahun pertama penelitian (McAuley E., et al., 2018).

Self efficacy dalam persalinan adalah keyakinan terhadap kemampuan untuk melalui proses persalinan dengan baik. Hal ini merupakan faktor penting yang mempengaruhi motivasi ibu untuk melahirkan secara normal. (Lowu & Neill J. 2005). Konsisten dengan teori *self efficacy* Bandura, ibu yang memiliki kepercayaan diri lebih besar dalam kemampuannya untuk mengatasi persalinan, memiliki lebih sedikit rasa ketakutan saat melahirkan. Peningkatan *self efficacy* dalam persalinan membantu ibu memiliki pengalaman positif yang berdampak pada pengurangan nyeri persalinan dengan tindakan dan meningkatkan kesehatan mental ibu setelah melahirkan (Schwartz L., 2015).

Menurut Bandura, setiap individu memiliki sistem diri yang memungkinkan mereka melakukan langkah pengawasan atas pikiran, perasaan, motivasi, dan aktivitas mereka sendiri. Melalui proses refleksi diri, seseorang mampu mengevaluasi pengalaman dan proses berpikirnya. Hal ini sesuai dengan

prinsip yoga dimana yoga kehamilan sebagai salah satu langkah menyalurkan nafas sepanjang latihan. Tidak pernah lepas dari fokus nafas perut yang tenang dan dalam pada nafas masuk dan keluar, konsentrasi mengalirkan nafas dalam tubuh dan gerakan tubuh yang selaras dengan mengenali kemampuan diri dengan tidak memanjakan dan tidak juga memaksakan, memberikan manfaat pengenalan diri sendiri seutuhnya. Terbangunnya kepercayaan yang mereka pegang mempengaruhi secara luas cara bertindak mereka (Rohimati R., 2010).

Meningkatnya *self efficacy* diri tidak lepas dari kondisi fisik dan emosional, dengan latihan yoga yang teratur memberikan dampak pada lancarnya peredaran darah dan memperkuat organ tubuh yang terkait dengan kehamilan dan kelahiran dan mempersiapkan fisik dan stamina ibu hamil menuju persalinan. Berkurangnya keluhan fisik ibu dalam melewati kehamilan dan persalinan, meningkatkan kenyamanan dan memperbaiki keyakinan diri ibu akan kemampuan melewati proses yang terjadi

Yoga juga menekankan cara berpikir positif dalam memandang suatu hal, dalam penelitian ini menggunakan metode relaksasi dan memberikan sugesti positif tentang kehamilan dan persalinan, menjalin komunikasi ibu dan janin memberikan efek berpikir positif pada ibu. Hasil penelitian Sieber menunjukkan perubahan signifikan kesejahteraan emosional yang diukur dengan kecemasan kelahiran, *self-efficacy* untuk persalinan dan melahirkan, dan adaptasi psikososial kehamilan selama trimester terakhir dimana para wanita lebih percaya diri pada kemampuan mereka untuk menjalankan kehamilan dan proses persalinan (Seyed., 2017).

Hasil yang sama juga didapatkan dari Penelitian Yuksel (2019) menyatakan terdapat beberapa faktor seperti usia, tingkat pendidikan, keberadaan dukungan sosial dan

memiliki pengetahuan kelahiran yang mempengaruhi efikasi diri, dukungan sosial yang dirasakan, dan tingkat kesejahteraan psikologis wanita hamil ($p < 0,05$). Menurut Yukzel Ada hubungan yang signifikan secara statistik antara efikasi diri, kesejahteraan psikologis dan dukungan sosial yang dirasakan pada wanita hamil (Yuksel, dkk., 2019).

KESIMPULAN

Hasil uji statistik hasil uji statistic perbedaan kecemasan dan *self efficacy* sesudah penelitian terdapat perbedaan tingkat antara kecemasan pada kelompok ibu yang melakukan latihan yoga dan dengan kelompok kontrol dengan nilai $p < 0.05$. Pada hasil *self efficacy* terdapat perbedaan tingkat *self efficacy* persalinan. Dengan nilai $p < 0.005$ hasil tersebut dapat diartikan latihan yoga efektif dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan *self efficacy* ibu dalam menghadapi persalinan.

DAFTAR RUJUKAN

- Aswitami NGAP. Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil TW III Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Klinik Yayasan Bumi Sehat. Maret 2017 JURNAL KESEHATAN TERPADU 1(1) : 1-5
- Attanasio LB, McPherson ME, Kozhimannil KB. *Positive childbirth experiences in U.S. hospitals: a mixed methods analysis. Matern Child Health J.* Jul 2014;18(5):1280-1290.
- Bora B, Krishna M., Phukan KD. *The Effects of Tempo of Music on Heart Rate, Blood Pressure and Respiratory Rate – A Study in Gauhati Medical College Indian J Physiol Pharmacol* 2017; 61(4).
- Fazdria ., Harahap MS Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Desa

Tualang Teungoh Kecamatan Langsa Kota Kabupaten Kota Langsa Tahun 2014. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala* Vol 16 (1) April 2016.

- Fitriani L. Efektivitas Senam Hamil Dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas PEKKABATA. *Jurnal Kesehatan Masyarakat.* Vol. 4, (2), November 2018
- Khalajzadeh M., Shojaei M., Mirfaizi M., *The effect of yoga on anxiety among pregnant women in second and third trimester of pregnancy. Euro. J. Sports Exerc. Sci.*, 2012, 1 (3):85-89
- Maramis WF., Maramis AA. *Catatan Ilmu kedokteran jiwa Edisi 2 Surabaya* (2009) Air Inagga Universitas Press.
- Marmi., Margiyati. *Pengantar psikologi Kebidanan.* Yogyakarta., cetakan II. 2017.
- McAuley E., Elavsky S., Robert W., et al . *Physical Activity, Self-Efficacy, and Self-Esteem: Longitudinal Relationships in Older Adults. Journal of Gerontology: PSYCHOLOGICAL SCIENCES* Vol. 60B, (5) P268–P275.
- Misri,S MD., Abizadeh J., Sanders S., and Swift E, *Perinatal Generalized Anxiety Disorder: Assessment and Treatment. JOURNAL OF WOMEN'S HEALTH* Vol 24, (9): 2015
- Mukhoirotin., Fatmawati DA. *The Relationship between Self-Efficacy and Husband's Support and Maternal Anxiety in Facing the Labor. J. Appl. Environ. Biol. Sci.*, 7(10)189-194, 2017.
- Nayak SK., Poddar R., Jahan M. *Psychological Problems during Advance Stage of Pregnancy. The International Journal of Indian Psychology* | ISSN 2348-5396 Vol (2); | January to March 2015

- Rohimati R.. Sehat dan bahagia dengan Yoga. Kawan Pustaka 2010.
- Rokawie AON., Sulastri ., Anita. Relaksasi Nafas Dalam Menurunkan Kecemasan Pasien Pre Operasi Bedah Abdomen Jurnal Kesehatan, Vol VIII (2) Agustus 2017, hlm 257-262
- Seyed Ali Asghar Razavi., Afsaneh Shahrabi., Hasan Siamian *The Relationship Between Research Anxiety and Self-Efficacy Mater Sociomed.* 2017 Dec; 29(4): 247-250.
- Schwartz L., Toohill J., Creedy DK, Baird K,1,2 Gamble J, Fenwick F. Factors associated with childbirth *self-efficacy in Australian childbearing women. BMC Pregnancy and Childbirth.* 2015 15 (29)
- Sieber S, Germann N., Barbir A., Ehlert U. *Emotional well-being and predictors of birth-anxiety, self-efficacy, and psychosocial adaptation in healthy pregnant women. Acta Obstetrica et Gynecologica.* 2006; 85: 1200_1207.
- Sindu PA., Yoga untuk kehamilan (Sehat, bahagia, dan penuh makna). Qanita PT Mizan Mustaka. Bandung 2019.
- Sindu P., Pre dan postnatal Yoga teacher Training Course Module 1 (30 Hours). Yoga Aliance's registered yoga school 200 hours (RYS200) and Registered Prenatal yoga school 2018.
- Stuart & Sundeen, Keperawatan psikitrik: Buku Saku Keperawatan Jiwa, Edisi 5. Jakarta 2006, : EGC.
- Varney H., Kriebs MJ., Gegor LC Buku Ajar Asuhan kebidanan Ed 4 (1) . EGC 2012.
- Wiadnyana MS., *The Power of Yoga for Pregnancy and Post-Pregnancy.* Grasindo. Jakarta. 2015.
- Yuksel, Arzu., Bayrakci, Hatice., Yilmaz., Bahadir E, PhD. *Self-efficacy, Psychological Well-Being and Perceived Social Support Levels in Pregnant Women International International Journal of Caring Sciences; Nicosia Vol. 12, Iss. 2, (May-Aug 2019): 1-10.*
- Zamriati OW., Hutagaol E., Wowiling F. Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan Di Poli KIA PKM Tuminting. *ejournal keperawatan (e-Kp) Vol (1) No (1) 2013.*