

## PENGARUH SENAM HAMIL YOGA DENGAN KESIAPAN PSIKOLOGIS IBU HAMIL DI TPMB RIRIN SEVDA KORINI TAHUN 2024

**Lina Oktavia<sup>1</sup>, Widya Ananda<sup>2</sup>**

STIKes Al-Ma'arif<sup>1,2</sup>

Email: linaoktavia342@gmail.com<sup>1</sup>, widyaananda1@gmail.com<sup>2</sup>

### ABSTRAK

Ibu hamil memiliki imunitas yang rendah karena perubahan hormone selama hamil dan menyusui. Gangguan psikologis pada ibu hamil dapat memperburuk perkembangan janin, pada ibu hamil yang mengalami stress yang berkepanjangan dapat menimbulkan hambatan perkembangan pada janin termasuk gangguan emosi setelah kelahiran, Salah satu intervensi yang dapat dilakukan untuk pencegahan gangguan psikologi dengan salah satu senam hamil yoga yang dapat mengurangi tingkat kecemasan hormone stress yoga dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh senam hamil yoga terhadap kesiapan psikologis ibu hamil. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif metode quasi-eksperimen dengan post test. Teknik pengambilan data menggunakan kuisioner. Populasi dalam penelitian ini menggunakan seluruh responden ibu hamil yang tercatat dalam buku catatan bidan. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik total sampling sebanyak 80. Penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus s.d bulan September 2024. Metode penelitian menggunakan *true experimental design dengan post-only control design*. Analisa data yang di gunakan *uji Wilcoxon*. Hasil penelitian terdapat pengaruh yang signifikan antara senam hamil yoga terhadap kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan normal yaitu  $p - value < 0,01$  (CI 95%).

**Kata Kunci : Senam Hamil Yoga , Kesiapan psikologis Ibu Hamil**

### ABSTRACT

*Pregnant women have low immunity due to hormonal changes during pregnancy and breastfeeding. Psychological disorders in pregnant women can worsen fetal development. Pregnant women who experience prolonged stress can cause developmental obstacles in the fetus, including emotional disorders after birth. One intervention that can be done to prevent psychological disorders is prenatal yoga, which can reduce anxiety levels. Yoga can reduce anxiety in pregnant women. The purpose of this study was to determine the effect of prenatal yoga on the psychological readiness of pregnant women. This study was a quantitative quasi-experimental study with a post-test. Data collection techniques used questionnaires. The population in this study consisted of all pregnant women recorded in the midwife's logbook. The sampling technique used total sampling of 80 subjects. This study was conducted from August to September 2024. The research method used a true experimental design with a post-only control design. The data analysis used the Wilcoxon test. The results of the study showed a significant effect of prenatal yoga on the readiness of pregnant women to face normal childbirth, namely  $p-value < 0.01$  (CI 95%).*

**Keywords: Pregnancy Yoga Exercises, Psychological Readiness Of Pregnant Women's**

### PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses berkelanjutan dari konsepsi sampai persalinan. Perubahan fisiologi dan psikologis terjadi selama proses kehamilan,

perubahan ini dapat menyebabkan ketidaknyaman pada ibu hamil seperti dispea, insomnia, radang gusi, epulis, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan perineum, sakit punggung, sembelit, varises, kelelahan,

kontraksi Braxton hicks, kram kaki, edema pergelangan kaki, perubahan *mood* dan peningkatan kecemasan (Astuti & Hadisaputro, 2019).

Kehamilan merupakan suatu proses merantai berkesinambungan dan terdiri dari ovulasi pelepasan sel telur, migrasi, spermatozoa, dan ovum, konsepsi dan pertumbuhan zigot, midasi (implantasi, pembentukan plasenta, dan tumbuh kembang hasil konsepsi atrem. Asuhan kehamilan terbaik, diperlukan pengetahuan dan kemampuan untuk mengendalikan perubahan fisiologi yang terkait dengan proses persalinan. Pengenalan dan pemahaman tentang perubahan fisiologi tersebut menjadi modal dasar dalam mengenali kondisi patologis yang dapat mengganggu status kesehatan ibu ataupun bayi yang dikandungnya (Prawirodihardjo, 2019).

Masa kehamilan adalah masa yang indah,tapi perubahan besar pada tubuh dengan waktu yang sangat singkat sering menimbulkan beberapa gangguan dan keluhan yang mengurangi kenikmatan masa kehamilan, sehingga ibu hamil perlu mengetahui tentang senam hamil yoga untuk kehamilan karena senam yoga dapat memberikan kesehatan, ketenangan dan kebahagiaan dimana pikiran menjadi lebih fokus, konsentrasi dalam keseharian dan mengurangi keluhan yang terjadi selama kehamilan dan persalinan (Yhossie Suananda, 2017).

Kehamilan dan persalinan sebenarnya merupakan suatu kondisi alamia yang terjadi pada perempuan. Saat kehamilan perempuan akan mengalami berbagai perubahan baik fisik maupun psikologis. Perubahan-perubahan yang dialami perempuan selama hamil dapat menimbulkan ketidaknyamanan dan kecemasan (Larasati & wibowo, 2020).

Seorang wanita yang sedang berada dalam masa kehamilan sering mengalami banyak perubahan, baik itu perubahan secara fisik maupun perubahan secara psikologis perubahan itu akan terus terjadi selama 9 bulan masa kehamilannya, kondisi tersebut akan senam tiasa menimbulkan rasa

ketidaknyamanan pada fisik ibu hamil, ditambah pula dengan bayangan mengenai proses persalinan, bagaimana keadaan bayi dan kondisi bayinya setelah lahir nanti. Bayangan seperti itu umum muncul pada wanita hamil yang sebentar lagi menjalani persalinan. Kondisi seperti itulah yang dapat menimbulkan perasaan cemas pada ibu hamil terutama pada wanita yang baru pertama kali hamil(primigravida) (Fauziah,2016).

Berlatih yoga secara teratur sepanjang kehamilan dapat mengkondisikan fisik dan psikologis untuk menjadi lebih kuat, kukuh tetapi luwes dan fleksibel untuk menyesuaikan diri terhadap berbagai situasi yang tidak menyenangkan saat menghadapi persalinan. Rileksasi akan menghambat peningkatan syaraf simpatetik, sehingga memicu hormon serotonin dan endofrin yang merupakan hormon untuk mereleksikan tubuh akibatnya terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme, dan produksi hormon, penyebab stres. Seiring dengan pengeluaran gelombang alfa pada tubuh terjadi penurunan tingkat hormon penyebab stres, maka seluruh badan mulai berfungsi pada tingkat lebih sehat dengan lebih banyak energi, untuk penyembuha, penguatan, dan peremajaan (Wahyuni,2020).

Yoga prenatal salah satu bentuk olahraga yang dirancang khusus untuk ibu hamil, ketika ibu hamil melatih tubuh dan napas dengan yoga prantal banyak manfaat yang bisa di peroleh baik secara fisik maupaun psikologis. Yoga akan membantu ibu hamil berfokus pada pernapasan dan kesadaran tubuh, mengurangi kecemasan dan mengajarkan ibu hamil untuk beradaptasi dengan situasi baru, sekaligus memperkuat dan mengendurkan otot-otot yang digunakan saat melahirkan nanti mengikuti yoga adalah cara terbaik bagi ibu hamil agar dapat menikmati masa kehamilannya dengan nyaman dan aman karena bisa meningkatkan ikatan batin dengan janin dalam kandungan sehingga ibu

dapat melewati semua kesulitan dalam proses kehamilan dan melahirkan (Aprilia,2020).

senam hamil yoga pada masa ini merupakan salah satu solusi *self help* yang menunjang proses kehamilan, kelahiran, dan bahkan pengasuh anak yang dapat dilakukan dalam kelas antenatal, yang merupakan sarana untuk belajar kelompok tentang kesehatan ibu hamil, dalam bentuk tatap muka yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mengenai kehamilan, persalinan, perawatan nifas dan perawatan bayi baru lahir (Depkes, 2021). Penelitian terdahulu yang dilakukan (Krisnadi, 2021) diperoleh bahwa Latihan fisik dapat dilakukan selama masa kehamilan salah satunya adalah senam hamil. Senam hamil memiliki beberapa metode latihan salah satunya adalah pendekatan metode latihan yoga yang sangat baik untuk ibu hamil sebab dapat meringankan pegal-pegal dan meredakan emosi yang tidak stabil.

Dari studi pendahuluan yang dilakukan di TPMB Bd.Ririn Sevda Korini,SKM,S.Keb bahwa di kabupaten Oku hanya ada kelas yoga di TPMB Bd.Ririn Sevda Korini,SKM, S.Keb yang dibuka pada tahun 2021 dan banyak ibu hamil yang mengikuti senam yoga secara teratur. Maka dari uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh senam hamil dengan kesiapan psikologis ibu hamil di TPMB Ririn Sevda Korini, SKM.,S.Keb Bd Kabupaten Ogan Komering Ulu Tahun 2024.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif desain pre-experimental design tipe *one group pretest – posttest* dimana variabel independent (pengaruh senam hamil) dan variabel dependen (kesiapan psikologis ibu hamil) trimester III dikumpulkan dalam waktu bersamaan, dan data yang digunakan adalah *wilcoxon signed rank Tes*.

Populasi adalah subjek yang memenuhi kriteria yang ditetapkan (Nursalam, 2018). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh responden ibu hamil yang tercatat dalam buku catatan bidan pada bulan Agustus s.d bulan September 2024 yang berjumlah sebanyak 80 orang dan diambil semuanya menjadi sampel. Penelitian ini dilaksanakan di TPMB Ririn Sevda Korini, SKM.,S.Keb Bd pada bulan Agustus - September 2024. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner, peneliti mengadopsi kuesioner dari penelitian Susi Handayani yang telah di uji validitas dan reliabilitas dari Universitas Aupa Royhan. Analisa menggunakan univariat dengan distribusi frekuensi dari setiap variabel kemudian dilanjutkan dengan analisa bivariat dilakukan uji wilcoxon untuk melihat pengaruh antara variabel dependent (kesiapan psikologis) dan independent (senam hamil yoga).

## HASIL PENELITIAN

### Analisa Univariat

**Table 1**  
**Karakteristik Kesiapan psikologis Ibu Hamil di TPMB Ririn Sevda Korini Tahun 2024**

	Frekuensi	Persentase
<b>Senam hamil yoga</b>		
Ya	54	67,5
Tidak	26	32,1
<b>Bekerja</b>		
Bekerja	12	22,2
Tidak bekerja	42	77,8
<b>Umur</b>		

20-25	28	51,9
26-30	22	40,1
31-33	4	7,4
<b>Pendidikan</b>		
Tinggi	42	77,8
Rendah	12	22,2

Berdasarkan Tabel 1 diatas dapat dilihat bahwa dari 80 responden yang mengikuti senam hamil yoga ada sebanyak 54 (67,5%), sedangkan responden yang tidak mengikuti senam hamil yoga ada sebanyak 26 (32,1%). Responden berdasarkan pekerjaan yaitu yang bekerja sebanyak 12 responden (22,2%), sedangkan yang tidak bekerja sebanyak 42 responden (77,8%). Responden berdasarkan

umur yaitu 22-25 tahun ada sebanyak 28 responden (51,9%), 26-30 tahun ada sebanyak 22 responden (40,1%), 31-35 tahun ada 4 responden (7,4%). Responden berdasarkan pendidikan yaitu pendidikan tinggi sebanyak 42 responden (77,8%), sedangkan yang pendidikan rendah sebanyak 12 responden (22,2%).

**Tabel 2**  
**Selisih Sebelum dan Setelah Senam Hamil Yoga Terhadap Kesiapan psikologis Ibu Hamil di TPMB Ririn Sevda Korini Tahun 2024**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Setelah melakukan senam hamil yoga - Sebelum melakukan senam hamil yoga	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	,00	,00
	Positive Ranks	47 <sup>b</sup>	25,02	1167
	Ties	7 <sup>c</sup>		
Total		54		

Berdasarkan Tabel 2 *Negative Ranks* atau selisih (negatif) antara penganruh senam hamil yoga dengan kesiapan psikologis ibu hamil untuk pertanyaan sebelum dan pertanyaan sesudah adalah 0, baik itu nilai N, Mean Rank, dan Sum of Ranks. Nilai 0 menunjukkan tidak adanya penurunan dari nilai pre test ke nilai post test. Positive Ranks atau selisih (positif) hasil pengaruh senam hamil yoga dengan kesiapan psikologis ibu hamil untuk pertanyaan sebelum dan pertanyaan sesudah. Disini

terdapat 47 ibu hamil yang mengalami perubahan setelah melakukan senam hamil yoga dari nilai pertanyaan sebelum dan pertanyaan sesudah. Mean Rank atau rata-rata peningkatan tersebut sebesar 25,02. - Ties adalah kesamaan nilai pertanyaan sebelum dan pertanyaan sesudah, dimana nilai ties adalah 7 Sehingga dapat dikatan bahwa tedapat 7 ibu hamil yang nilainya masih sama antara pertanyaan sebelum dan pertanyaan sesudah

### Analisa Bivaria

**Tabel 3**  
**Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kesiapan psikologis Ibu Hamil di PMB Ririn Sevda Korini Tahun 2024**

Senam hamil yoga	Uji	Z	P value
Pengaruh senam hamil yoga terhadap kesiapan psikologis ibu hamil	<i>Pretest</i>	-2.060	0,01
	<i>posttest</i>		

Menunjukkan hasil analisis uji *wilcoxon* bahwa ada hubungan yang antara senam hamil yoga dan kesiapan psikologis ibu hamil dengan  $p$  value 0,01. Dikatakan ada hubungan jika nilai  $p$  value  $\leq 0,05$ .

## PEMBAHASAN

### Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kesiapan psikologis Ibu hamil

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat dilihat bahwa dari 80 responden yang mengikuti senam hamil yoga ada sebanyak 54 (67,5%), sedangkan responden yang tidak mengikuti senam hamil yoga ada sebanyak 26 (32,1%).

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan hasil pretes responden yang dilakukan terhadap 54 responden pertanyaan sebelum dan pertanyaan sesudah adalah 0, baik itu nilai N, Mean Rank, dan Sum of Ranks. Nilai 0 menunjukkan tidak adanya penurunan dari nilai pre test ke nilai post tes

Disini terdapat 48 ibu hamil yang mengalami perubahan psikologis dari nilai pertanyaan sebelum dan pertanyaan sesudah. Mean Rank atau rata-rata peningkatan tersebut sebesar 25,02. Menunjukkan hasil analisis uji *wilcoxon* bahwa ada hubungan yang antara senam hamil yoga dan kesiapan ibu hamil dengan  $p$  value 0,01. Dikatakan ada hubungan jika nilai  $p$  value  $\leq 0,05$

Menurut Stopart yoga adalah cara yang baik untuk mempersiapkan persalinan karena teknik latihannya menitik beratkan pada pengendalian otot, teknik pernapasan relaksasi dan ketenangan pikiran. Teknik relaksasi yang dapat dilakukan dengan cara membayangkan sesuatu yang menyenangkan dapat membuat tubuh menjadi rileks. Senam hamil yoga bagi kehamilan memfokuskan perhatian pada ritme nafas, mengutamakan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat. (Stopart, 2018).

Senam yoga menjadi cara yang baik untuk mempersiapkan psikologis ibu hamil yang dilakukan di kelas prenatal karena dalam kelas ini latihan disesuaikan dengan kondisi ibu hamil dengan berbagai pendekatan latihan peregangan, konsentrasi dan pengaturan pernapasan yang memiliki banyak

manfaat bagi ibu hamil dan janinnya (Wiadnyana, 2014).

Hasil penelitian dilakukan oleh Eli Rusmita tahun 2019 tentang pengaruh senam hamil yoga terhadap kesiapan fisik dan psikologis ibu hamil. Diperoleh bahwa ada perbedaan antara ibu hamil yang ikut serta senam hamil yoga dengan yang tidak ikut serta senam hamil yoga terhadap kesiapan psikologis ibu hamil, atau ada hubungan antar ibu hamil yang melakukan senam hamil yoga terhadap kesiapan psikologis ibu ( $p=0,014$ ;  $\alpha=0,05$ ;  $CI=95\%$ ). Ibu hamil yang melakukan senam hamil yoga 3,04 kali lebih siap fisik dan psikologisnya bila dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil yoga ( $OR=3,04$ ).

Berdasarkan asumsi peneliti tentang pengaruh senam hamil yoga terhadap kesiapan psikologis ibu hamil dikarenakan senam hamil yoga dapat membantu mempersiapkan kondisi fisik dan psikologis ibu hamil dan menghadapi persalinannya. Pada penelitian ini didapatkan hasil analisis uji *wilcoxon* pengaruh senam hamil yoga terhadap kesiapan psikologis ibu hamil menunjukkan nilai  $p$  value = 0,01 yang berarti  $p \leq 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan pengaruh senam hamil yoga terhadap kesiapan psikologis ibu hamil di PMB Ririn Sevda Korini, SKM., S.Keb Bd tahun 2024.

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian pada bab-bab sebelumnya, penulis menarik beberapa kesimpulan. Ada hubungan yang bermakna antara pengaruh senam hamil yoga terhadap kesiapan psikologis ibu hamil di TPMB Ririn Sevda Korini, SKM., S.Keb Bd tahun 2024

## SARAN

Petugas kesehatan sebaiknya memberikan penyuluhan tentang senam hamil yoga untuk ibu hamil agar lebih patuh terhadap kehamilannya

**DAFTAR PUSTAKA**

- Ambar, dkk (2020). kehamilan yang berlangsung alamiah, panduan kebidanan, 2021 Bandung
- Depkes RI. (2020). Strategi akselerasi pencapaian target MDGs 2015. [https://www.Target\\_mdgs.pdf](https://www.Target_mdgs.pdf). diakses Kamis 13 Januari 2020
- Eli Rusmita, (2015). Dasar-dasar metodologi penelitian klinis. Jakarta: Sagunf seto.
- Humaeroh, (2023). pengaruh prenatal yogaterhadap kesiapan persalinan <https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk/artikel/download/155/150>
- Kemenkes RI, (2016), profil kesehatan tahun 2014, Jakarta. Maulana, mirza, 2017, buku pegangan ibu panduan lengkap kehamilan, kata hati, Yogyakarta
- Krisnadi, (2021). Sinopsis yoga untuk kehamilan: sehat, bahagia dan penuh makna. [Http://www.bukukita.com.jakarta](http://www.bukukita.com.jakarta).
- Hikmah, (2023). *Pengaruh Yoga Prenatal dengan Kesiapan Psikologis Ibu Hamil untuk Persiapan Persalinan*.
- Krisnadi, (2021). Sinopsis yoga untuk kehamilan: sehat, bahagia dan penuh makna. [Http://www.bukukita.com.jakarta](http://www.bukukita.com.jakarta).
- Prawiradihardjo, (2019) buku acuan nasional pelayanan kesehatan maternal dan neonatal, Jakarta : PT Bina pustaka sarwono prawiradihardjo
- Pratignyo, Tia. (2014). buku. yoga ibu hamil. Jakarta
- Rusmita, (2015), pengaruh sensm hamil yoga terhadap kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan Di RSia Limijati Bandung, Politeknik kesehatan TNI AU Ciumbuleut Bandung, jurnal ilmu keperawatan volume III, No. 2, September 2015
- Suananda, Yhossie. (2018). prenatal-postnatal yoga Jakarta: Kompas media nusantara
- Wiknjosastro, (2012), ilmu kebidanan. Jakarta. Yayasan bina pustaka sarwono prawiradihardjo
- Zulzikhah & widyaningsih, (2016). senam hamil yoga sangat bermanfaat untuk memperlancar peredaran darah ke janin, buku panduan Yogyakarta