

**STUDI LITERATUR: PRENATAL *GENTLE* YOGA TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL**

KARYA TULIS ILMIAH



**PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MATARAM
TAHUN AJARAN 2020/2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

STUDI LITERATUR: PRENATAL *GENTLE* YOGA TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL

KARYA TULIS ILMIAH



Disusun Oleh:

RAODAH
NIM. 518010014

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Mengikuti Ujian Karya
Tulis Ilmiah pada Program Studi DIII Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Mataram

Hari/Tanggal :

Menyetujui,

Pembimbing I



(Indriyani Makmun, S.ST., M.Keb)

Pembimbing II



(Aulia Amini, S.ST., M. Keb)

HALAMAN PENGESAHAN

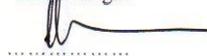
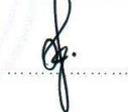
**STUDI LITERATUR: PRENATAL GENTLE YOGA TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL**

KARYA TULIS ILMIAH

Disusun Oleh:

RAODAH
NIM. 518010014

**Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Diterima Sebagai Syarat
Untuk Mendapatkan Gelar Ahli Madya Kebidanan pada
Program Studi DIII Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Mataram**

Dosen penguji :	Tanggal	Tanda Tangan
1. Ketua tim penguji : Indriyani Makmun, S.ST., M.Keb	09/12-21	
2. Penguji 1 Rizkia Amilia, S.ST., M.Keb	09/12-21	
3. Penguji 2 Aulia Amini, S.ST., M. Keb	09/12-21	

**Mengesahkan
Universitas Muhammadiyah Mataram
Fakultas Ilmu Kesehatan**



(apt. Nurul Qiyaam, M. Farm., Klin)
NIDN. 0827108402

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

Dengan ini menyatakan :

1. Karya Tulis Ilmiah yang berjudul :
“Prenatal *Gentle* Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil”. Ini merupakan hasil karya tulis asli yang saya ajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Ahli Madya Kebidanan pada Program Studi DIII Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram.
2. Semua sumber dalam penulisan yang saya gunakan pada Karya Tulis Ilmiah ini telah saya cantumkan sesuai ketentuan yang berlaku di Program Studi DIII Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram.
3. Jika dikemudian hari terbukti bahwa karya saya tersebut bukti hasil Karya Tulis atau jiplakan dari orang lain maka saya bersedia menerima sanksi yang berlaku di Program Studi DIII Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram.

Mataram, 13 Januari 2022

Pembuat Pernyataan



(Raodah)
518010014



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MATARAM
UPT. PERPUSTAKAAN

Jl. K.H.Ahmad Dahlan No. 1 Mataram Nusa Tenggara Barat

Kotak Pos 108 Telp. 0370 - 633723 Fax. 0370-641906

Website : <http://www.lib.ummat.ac.id> E-mail : perpustakaan@ummat.ac.id

SURAT PERNYATAAN BEBAS
PLAGIARISME

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Mataram, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Raodah
NIM : 518010014
Tempat/Tgl Lahir : Lamere, 23 Juni 2001
Program Studi : Dwi Kebidanan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
No. Hp : 082 391 390 517
Email : raodahkujannah61@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi(KTI)Tesis* saya yang berjudul :

...PRENATAL GENTLE YOGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA ISU...
...HAMIL...

Bebas dari Plagiarisme dan bukan hasil karya orang lain. 36%

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian dari Skripsi/KTI/Tesis* tersebut terdapat indikasi plagiarisme atau bagian dari karya ilmiah milik orang lain, kecuali yang secara tertulis disitasi dan disebutkan sumber secara lengkap dalam daftar pustaka, saya bersedia menerima sanksi akademik dan/atau sanksi hukum sesuai dengan peraturan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Mataram.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari siapapun dan untuk dipergunakan sebagai mana mestinya.

Mataram, 21... Januari... 2022

Penulis



Raodah
NIM. 518010014

Mengetahui,
Kepala UPT. Perpustakaan UMMAT



Iskandar, S.Sos.,M.A. ff
NIDN. 0802048904

*pilih salah satu yang sesuai



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MATARAM
UPT. PERPUSTAKAAN

Jl. K.H.Ahmad Dahlan No. 1 Mataram Nusa Tenggara Barat
Kotak Pos 108 Telp. 0370 - 633723 Fax. 0370-641906
Website : <http://www.lib.ummat.ac.id> E-mail : perpustakaan@ummat.ac.id

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Mataram, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : R.aodah
NIM : 518010014
Tempat/Tgl Lahir : Lamere, 23 Juni 2001
Program Studi : Ilmu Kebidanan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
No. Hp/Email : raodahuljannah61@gmail.com
Jenis Penelitian : Skripsi KTI Tesis

Menyatakan bahwa demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Muhammadiyah Mataram hak menyimpan, mengalih-media/format, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Repository atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama *tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta* atas karya ilmiah saya berjudul:

PERMATA GENTLE YOGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA
IBU HAMIL

Pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh. Apabila dikemudian hari terbukti ada pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah ini menjadi tanggungjawab saya pribadi.
Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa ada unsur paksaan dari pihak manapun.

Mataram, 21 Januari.....2022
Penulis



R.aodah
NIM. 518010014

Mengetahui,
Kepala UPT. Perpustakaan UMMAT



Iskandar, S.Sos., M.A.
NIDN. 0802048904

MOTTO

Jangan menuntut Tuhanmu karena tertundanya Keinginanmu, tapi menuntut Dirimu karena menunda adabmu kepada Allah. Terkadang kita diuji bukan untuk menunjukkan kelemahan kita, tetapi untuk menemukan kekuatan kita. Miliki keyakinan yang tak tergoyahkan pada dirimu untuk menjadi semua yang kamu inginkan



KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Prenatal *Gentle* Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan pada ibu hamil Tahun 2021”. Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat gelar Program Studi Diploma III Kebidanan, Jurusan Kebidanan Universitas Muhammadiyah Mataram. Penulisan ini terwujud atas bimbingan, arahan dan bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih kepada :

1. Dr. H Arsyad Abd Gani M.pd selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Mataram yang telah memberikan fasilitas penulis dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah
2. apt. Nurul Qiyaam, M. Farm, Klin. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram
3. Aulia Amini, S.ST., M. Keb Selaku Ketua Program studi DIII Kebidanan Universitas Muhammadiyah Mataram dan pembimbing II Karya Tulis Ilmiah
4. Indriyani Makmun, S.ST., M. Keb selaku pembimbing I Karya Tulis Ilmiah
5. Rizkia Amilia, S.ST., M.Keb selaku penguji Karya Tulis Ilmiah
6. Seluruh dosen dan staf pengajar Universitas Muhammadiyah Mataram Jurusan Kebidanan yang telah mengarahkan dan memberikan ilmu pengetahuan selama mengikuti pendidikan yang telah memberikan arahan dan bimbingan.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dalam penyempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini serta sebagai bahan pembelajaran dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah selanjutnya.

Mataram, Januari 2022

Penulis

ABSTRAK

Raodah*, Indriyani Makmun**, Aulia Amini**

STUDI LITERATUR: PRENATAL *GENTLE* YOGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN
PADA IBU HAMIL
2022

(ix + 38 halaman + 9 tabel + 17 gambar)

Latar Belakang : Kecemasan berkaitan dengan keadaan khawatir berupa ketakutan atau perasaan tidak pasti atau tidak berdaya, serta keadaan emosi yang belum jelas tentang objek tertentu. Kecemasan menghadapi persalinan merupakan masalah yang berdampak terhadap keadaan fisik dan psikis ibu hamil maupun janinnya. Salah satu latihan fisik yang direkomendasikan dan aman dilakukan oleh ibu hamil dalam menurunkan kecemasan adalah prenatal *Gentle* yoga.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan prenatal *gentle* yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil. Metode Penelitian yang digunakan adalah metode *systematic literature review* metode yang melalui penelusuran dengan membaca berbagai sumber baik buku, jurnal, dan terbitan-terbitan lainya yang berkaitan dengan topic penelitian untuk menjawab permasalahan yang ada.

Hasil studi literatur Berdasarkan dari lima jurnal yang direview menunjukkan bahwa hubungan signifikan antara intervensi prenatal yoga dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil rerata memiliki hasil dibawah ($P=<0,005$).

Kesimpulan : Berdasarkan hasil *review* menunjukkan bahwa prenatal *gentle* yoga pada tahap prenatal memiliki pengaruh terhadap turunnya tingkat kecemasan pada ibu hamil.

Kata Kunci: Kehamilan, Prenatal *Gentle* Yoga, Kecemasan

Referensi: 33 (2015 - 2021)

* Mahasiswa Program Studin DIII Kebidanan Universitas Muhammadiyah Mataram

** Dosen Universitas Muhammadiyah Matara

ABSTRACT

Raodah*, Indriyani Makmun**, Aulia Amini**

LITERATURE STUDY: PRENATAL GENTLE YOGA ON ANXIETY LEVEL IN
PREGNANT MOTHERS

2022

(ix + 38 pages + 9 tables + 17 pictures)

Anxiety is associated with a state of worry, such as fear, emotions of doubt or powerlessness, and emotional states that are not yet obvious about particular objects. Anxiety about childbirth is a condition that impacts pregnant women's physical and mental health, as well as the health of their fetuses. Gentle prenatal yoga is a suggested and safe physical exercise for pregnant women to relieve anxiety.

The goal of this study was to see if there was a link between gentle prenatal yoga and pregnant women's anxiety levels. A systematic literature review approach was utilized to answer existing difficulties by searching numerous sources, books, journals, and other publications linked to the research topic.

Based on the five reviewed journals, the results of the literature study showed that the significant relationship between prenatal yoga intervention in reducing anxiety levels in pregnant women had an average result below ($P < 0.005$).

Conclusion: According to the review findings, mild prenatal yoga at the prenatal stage influenced pregnant women's anxiety levels to decrease.

Keywords: Pregnancy, Prenatal Gentle Yoga, Anxiety

Reference: 33 (2015 - 2021)

* Student of the DIII Midwifery Study Program, Muhammadiyah University of Mataram

** Lecturer at Muhammadiyah University of Mataram



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	v
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Kehamilan	6
B. Kecemasan	11
C. Prenatal Yoga	20
D. Kerangka Teori	36
E. Kerangka Konsep	37
BAB III METODE PENELITIAN	38
A. Desain Penelitian	38
B. Waktu dan Tempat Penelitian	38
C. Definisi Operasional	38
D. Populasi dan Sampel	40
E. Sumber Data	41
F. Prosedur Penelitian	42
G. Metode Pengumpulan Data	44
H. Alur Penelitian Study Literatur Riview	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	45
A. Gambaran Umum	45
B. Hasil	45
C. Pembahasan	47
D. Keterbatasan Penelitian	51
BAB V PENUTUP	52
A. Kesimpulan	52
B. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Waktu dan Tempat Penelitian Masing-masing Jurnal	38
Tabel 3.2 Definisi Operasional Variabel.....	39
Tabel 3.3 Populasi dan Sampel Jurnal Yang <i>Direview</i>	41
Tabel 3.4 Hasil Temuan Jurnal Penelitian	42
Tabel 4.1 Hasil Review Jurnal Berdasarkan Karakteristik Umur	45
Tabel 4.2 Hasil Review Jurnal Berdasarkan Karakteristik Pendidikan	46
Tabel 4.3 Hasil Review Jurnal Berdasarkan Karakteristik Pekerjaan.....	46
Tabel 4.4 Hasil Review Jurnal Berdasarkan Karakteristik Paritas	46
Tabel 4.5 Hasil Review Jurnal Berdasarkan Tingkat Kecemasan	47



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Asanas (Teknik Penguasaan Tubuh)	26
Gambar 2.2 Pranayama (Teknik Penguasaan Nafas).....	27
Gambar 2.3 Nidra.....	27
Gambar 2.4 Pemanasan Leher	29
Gambar 2.5 Peregangan dan Pemuntiran Samping Tubuh	29
Gambar 2.6 Peregangan Bahu dan Pundak	30
Gambar 2.7 Peregangan Bahu dan Pundak	30
Gambar 2.8 Gerakan Postur Anak	31
Gambar 2.9 Gerakan Postur Peregangan Kucing.....	32
Gambar 2.10 Gerakan Postur Peregangan Kucing	32
Gambar 2.11 Gerakan Postur Peregangan Kucing.....	32
Gambar 2.12 Gerakan Postur Berdiri.....	33
Gambar 2.13 Gerakan postur Kupu-kupu	34
Gambar 2.14 Gerakan Postur Jongkok.....	35
Gambar 2.15 Gerakan Postur Bersandar Dinding.....	35
Gambar 2.16 Gerakan Penutup Relaksasi Penuh Kesadaran	36
Gambar 2.17 Kerangka Teori.....	36
Gambar 2.18 Kerangka Konsep	37
Gambar 3.1 Analisa Prosedur Penelitian Studi Literatur	43
Gambar 3.2 Alur Penelitian Studi Literatur	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 5 Jurnal Penelitian

Lampiran 1 Lembar konsultasi Proposal dan KTI



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecemasan dikaitkan dengan keadaan kecemasan yang dimanifestasikan sebagai ketakutan, emosi ketidak pastian, atau ketidakberdayaan, serta keadaan emosional yang belum jelas dalam kaitannya dengan objek atau situasi tertentu. Selama trimester pertama kehamilan, ketakutan ini sering dirasakan dalam menghadapi hal yang tidak diketahui. Wanita hamil memiliki jumlah stres psikologis yang lebih besar selama trimester ketiga kehamilan mereka. Wanita yang cemas selama kehamilan akan memiliki kelahiran yang lebih abnormal, yang berpotensi mengakibatkan kematian ibu dan bayi jika situasinya parah (Salafas, dkk 2016).

Penelitian yang dilakukan terhadap faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan menghadapi persalinan ditemukan 10,9 persen responden mengalami kecemasan ringan, 70,3 persen mengalami kecemasan sedang, dan 18,8 persen mengalami kecemasan berat. Kecemasan dalam menghadapi persalinan mempengaruhi semua wanita hamil, tetapi terutama terjadi pada primigravida (Handayani, 2012).

Depresi dan kecemasan pada ibu hamil akan berdampak pada timbulnya penyakit dan kesulitan selama kehamilan dan persalinan, yang akan berdampak pada ibu dan bayinya (Kamariyah, *et al*, 2014).

Di negara-negara miskin, morbiditas dan kematian ibu terus menjadi perhatian yang signifikan. Menurut statistik dari Organisasi Kesehatan

Dunia (WHO), diperkirakan lebih dari 830 wanita meninggal setiap hari di seluruh dunia akibat kehamilan dan persalinan, dengan sebagian besar (99 persen) terjadi di negara-negara terbelakang (WHO, 2014).

Angka kematian ibu. Berdasarkan Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI), angka tersebut mencapai 359 per 100.000 kelahiran hidup, meskipun angka kematian ibu (AKI) mengalami penurunan menjadi 126 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2017. (Bappenas, 2012). Angka Kematian Ibu (AKI) di Nusa Tenggara Barat (NTB) adalah 251 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2012, menurut statistik yang dikumpulkan dari provinsi tersebut. Pemerintah dan masyarakat telah melakukan berbagai inisiatif untuk memastikan ibu hamil dan ibu baru mendapatkan pelayanan kesehatan yang memadai sehingga dapat melahirkan bayi baru lahir yang sehat. Pelayanan kesehatan bersalin dan anak yang berkualitas mampu menurunkan AKI dan AKB yang sudah sejak lama diupayakan oleh pemerintah (Imansyah, 2015).

Kementerian Kesehatan menyelenggarakan inisiatif, seperti kursus untuk ibu hamil, untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kesehatan yang baik selama kehamilan. Kelas ibu hamil merupakan sarana belajar bersama tentang kesehatan ibu hamil, dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dan keluarganya tentang perawatan kehamilan, persalinan, nifas, penyakit, dan komplikasi yang mungkin timbul selama masa kehamilan. jalannya kehamilan. Menyadari pentingnya memperhatikan faktor kecemasan yang dialami ibu hamil saat

mempersiapkan persalinan, maka diperlukan upaya untuk meminimalkan tingkat kecemasan yang dialami ibu hamil salah satunya dengan latihan yoga (Kemenkes, 2011).

Tingginya angka kematian ibu di Indonesia dapat disebabkan oleh banyak faktor, antara lain kurangnya perhatian dari anggota keluarga, khususnya partisipasi suami dalam proses kehamilan. Terlepas dari kenyataan bahwa pasangan memainkan peran penting dalam membantu istri dalam menenangkan keadaan fisik dan psikologisnya, ada batasan tertentu (Imam, 2016). Tanggung jawab suami selama istri hamil antara lain menyediakan makanan bergizi bagi wanita, mengingatkan dia untuk cukup istirahat, dan melakukan semua pekerjaan rumah tangga yang biasanya dilakukan oleh istri jika dia tidak mampu melakukannya. Seperti biasa, suami saya mengerti apa yang saya katakan. Memotivasi dalam segala keadaan, suami harus menyisihkan penghasilan tambahan yang cukup besar, baik untuk kebutuhan selama kehamilan maupun untuk biaya nifas saat dilakukan pembedahan.

Latihan yoga sangat bermanfaat bagi ibu hamil dan ibu yang sedang mempersiapkan persalinan karena dapat memperkuat daya tahan tubuh dan memperbaiki kondisi tubuh secara keseluruhan. Latihan yoga tidak hanya membantu memperkuat otot dan persendian yang terkait dengan persalinan, tetapi juga dapat digunakan untuk melatih teknik pernapasan, yang dapat sangat bermanfaat untuk melepaskan stres selama proses persalinan (Suananda, 2016). Yoga dapat membantu dalam pemeliharaan

kekuatan dan fleksibilitas, serta perbaikan postur tubuh, selama kehamilan. Ibu hamil dapat berlatih yoga secara teratur 2-3 kali seminggu selama 60 – 90 menit per sesi, yang dapat membantu mereka menjadi lebih kuat dan lebih mudah beradaptasi dengan berbagai situasi tidak menyenangkan yang dapat muncul selama kehamilan. Latihan yoga dapat membantu ibu hamil menjadi lebih kuat dan lebih mudah beradaptasi dengan banyak situasi tidak menyenangkan yang dapat muncul selama kehamilan (Sindhu, 2015).

Hasil penelitian Apriliani (2018), mengemukakan bahwa Salah satu keuntungan yang diperoleh dari berlatih yoga pada tahap relaksasi yang mendalam adalah pengembangan kerangka berpikir yang baik pada wanita hamil menuju persalinan. Relaksasi ini dimaksudkan agar ibu hamil tidak merasa sesak, rasa khawatir dan takut terkait persalinan akan terhapus, sehingga menimbulkan sentimen optimisme dan keberanian ibu menjalani proses persalinan secara alami. Penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Battle (2015), Bershadsky (2014), dan Kinser (2012), menunjukkan bahwa intervensi yoga prenatal pada ibu hamil membantu dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil selama kehamilan (Apriliani, 2018).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan Latar Belakang di atas, dapat dirumuskan masalah, “Prenatal *Gentle* Yoga terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil.”

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara prenatal gentle yoga dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil”.

2. Tujuan khusus

- a. Untuk mengidentifikasi karakteristik pada ibu hamil seperti umur, pekerjaan, status pendidikan dan paritas.
- b. Untuk mengetahui hubungan prenatal *gentle* yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil.

D. Manfaat

1. Bagi Ilmu Pengetahuan

Secara khusus, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara yoga lembut prenatal dan jumlah kecemasan yang dialami ibu hamil.

2. Bagi Pengguna

Yoga lembut prenatal telah terbukti mengurangi tingkat kecemasan pada wanita hamil bila digunakan bersama dengan penelitian ilmiah dan kemampuan pelatihan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kehamilan

1. Pengertian

Dari pembuahan hingga kelahiran bayi, kehamilan adalah proses fisiologis yang terjadi di dalam diri seorang wanita. Kehamilan dijelaskan oleh *International Federation of Gynecologists and Obstetricians* (2012) sebagai fertilisasi atau penyatuan spermatozoa dan ovum, yang diikuti dengan nidasi atau implantasi. 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) adalah rata-rata lama kehamilan normal, yang diukur dari hari pertama haid sebelumnya. Ini dibagi menjadi tiga trimester, yang pertama dimulai pada hari pertama menstruasi terakhir Anda dan berlangsung hingga 3 bulan (0-13 minggu), yang kedua dimulai pada bulan keempat Anda dan berakhir pada 6 bulan (14-27 minggu), dan yang ketiga dimulai pada bulan ketujuh Anda dan berakhir pada 9 bulan (28-40 minggu) (Fatimah, 2017).

2. Perubahan fisiologi dan psikologi trimester III

a. Perubahan fisiologi ibu hamil trimester III

1) Uterus

Pada usia kehamilan 28 minggu, tinggi fundus uteri sekitar 3 jari di atas pusat, atau sepertiga jarak antara pusat dan prosesus xiphoid (prosesus xiphoid adalah proses yang menghubungkan uterus dengan panggul). Pada wanita hamil 32 minggu, tinggi fundus uteri sama dengan setengah jarak antara prosesus xiphoid

dan pusat embrio embrio. Pada wanita hamil 36 minggu, tinggi fundus uteri kira-kira satu jari di bawah processus xiphoideus, dan kepala bayi belum mencapai pintu atas panggul (lihat ilustrasi). Fundus uteri turun setinggi tiga jari di bawah processus xiphoideus selama 40 minggu kehamilan, menandakan bahwa kepala janin telah memasuki pintu atas panggul saat ini (Nurul, 2014).

2) Payudara

Sebagai persiapan untuk memproduksi Air Susu Ibu (ASI) selama seorang wanita menyusui, payudara mengembang dan matang. Pada kehamilan, pengaruh hormon seperti estrogen, progesteron, dan somatomamotropin tidak lepas dari perkembangan payudara.

3) Vagina

Vagina dan vulva telah melebarkan pembuluh darah akibat pengaruh estrogen, menyebabkan mereka tampak lebih merah dan biru (tanda Chadwick) dari biasanya (Nurul, 2014).

4) Sirkulasi Darah

Setelah kehamilan 30 minggu, ada kecenderungan tekanan darah meningkat, seperti halnya pembuluh darah lainnya. Vena tungkai dapat menjadi distensi sebagai akibat obstruksi aliran balik vena yang disebabkan oleh tekanan darah vena tinggi yang

kembali dari rahim dan akibat mekanis dari uterus, vena tungkai, dan vena vulva pada wanita yang rentan, antara lain.

5) Sistem respirasi

Banyak wanita hamil akan mengalami kesulitan bernapas antara 33 dan 36 minggu kehamilan karena bayi mendorong paru-paru ibu di bawah diafragma. Namun, setelah kepala bayi turun ke rongga panggul, yang biasanya terjadi 2-3 minggu sebelum persalinan, ibu akan merasa lega dan akan lebih mudah bernapas; Selain itu, rasa panas di dada (mulas) biasanya akan mereda akibat berkurangnya tekanan pada tubuh bayi di bawah tulang rusuk ibu mengurangi.

6) Sistem Pencernaan

Dampak estrogen menginduksi peningkatan produksi asam lambung, yang dapat menyebabkan air liur berlebihan (hipersalivasi), daerah perut yang memanas, mual di pagi hari, mual, dan muntah, di antara gejala lainnya. Karena peningkatan progesteron, tonus otot hilang, seperti peristaltik (konstipasi), yang menyebabkan penyerapan air di usus besar meningkat. Progesteron juga dikaitkan dengan peningkatan estrogen.

7) Sistem Perkemihan

Keluhan sering buang air kecil paling sering terjadi menjelang akhir kehamilan. Hal ini disebabkan oleh peningkatan sensitivitas kandung kemih, yang terjadi sebagai akibat dari

rahim yang lebih besar mendorongnya, menghasilkan kebutuhan untuk buang air kecil bahkan ketika kandung kemih hanya berisi sejumlah kecil urin.

b. Perubahan psikologi pada trimester III

Perubahan psikososial terjadi selama kehamilan sebagai akibat dari gangguan fisiologis yang timbul sebagai akibat meningkatnya kewajiban terkait dengan kedatangan orang baru yang belum dapat berfungsi secara mandiri dari orang tuanya. Trimesre III mewakili puncak dari kegembiraan emosional yang mengelilingi kelahiran seorang anak yang akan datang. Fase energi rendah dan kesedihan dimulai sekitar bulan ke-8, ketika bayi berkembang dan rasa sakit meningkat, membuat calon ibu cepat lelah dan menjadi bergantung pada pasangannya atau orang lain di sekitarnya. Ibu hamil menjadi lebih introspektif, mulai banyak merenung, dan mulai khawatir tentang persalinan, persalinan, dan anak mereka yang belum lahir. Kecemasan akan persalinan menyebabkan wanita menjadi protektif terhadap anaknya yang sedang tumbuh dan menghindari situasi yang dapat membahayakan kesehatannya selama kehamilan (Nurul, 2014).

c. Kebutuhan fisiologis dan psikologis pada trimester III

- 1) Kebutuhan fisiologis pada trimester III meliputi :
 - a) Diet makanan
 - b) Kebutuhan energy

- c) Obat-obatan
 - d) Olah raga
 - e) Lingkungan yang bersih
 - f) Pakaian
 - g) Istirahat dan tidur
 - h) Kebersihan tubuh
 - i) Perawatan payudara
 - j) Eliminasi
 - k) Seksual
 - l) Sikap tubuh yang baik
 - m) Imunisasi
 - n) Persiapan persalinan
 - o) Memantau kesejahteraan janin
 - p) Kunjungan ulang (Nurul, 2014).
- 2) Kebutuhan psikologis pada trimester III meliputi :

Menurut Pantiwati dan Saryono (2010), kebutuhan psikologis yang paling penting pada ibu hamil trimester III adalah dukungan mental. Dukungan mental adalah bantuan atau dukungan yang diberikan kepada pasien dalam rangka membantu mereka mengatasi kesulitan yang berhubungan dengan pikiran dan gagasannya. Alasan mengapa ibu hamil ditawarkan dukungan emosional adalah karena setiap ibu hamil akan memiliki emosi kecemasan tentang apakah akan muncul

masalah atau tidak selama kehamilannya, khawatir apakah ia akan kehilangan daya tariknya atau tidak, dan khawatir tentang apakah bayinya akan lahir atau tidak. menjadi tidak normal.

B. Kecemasan

1. Pengertian

Kecemasan ditandai dengan sensasi kekhawatiran atau ketakutan yang tidak ada alasan yang jelas. Psikiater Sigmund Freud mengatakan dalam Supratiknya bahwa kecemasan adalah suatu keadaan tegang dan merupakan suatu dorongan yang mirip dengan rasa lapar, kecuali bahwa ia tidak berasal dari kondisi jaringan di dalam tubuh dan justru diinduksi oleh faktor-faktor eksternal.

Ketika kita cemas, kita khawatir tentang sesuatu yang tidak jelas dan berhubungan dengan emosi ketidakamanan dan ketidakberdayaan. Dalam kasus kecemasan, itu adalah pengalaman subjektif individu yang sering muncul sebagai perilaku disfungsional. Kecemasan digambarkan sebagai sensasi kesulitan dan penderitaan dalam menghadapi keadaan yang tidak diketahui secara pasti.

Seperti yang didefinisikan oleh Caplan dalam Donsu (2017), kecemasan adalah perjuangan atau penderitaan yang terjadi sebagai akibat alami dari perkembangan dan perubahan, pengalaman baru, penemuan identitas diri sendiri dan signifikansi dalam kehidupan. Akibatnya, kecemasan didefinisikan sebagai sensasi kekhawatiran atau ketakutan yang mungkin dipicu oleh perubahan atau situasi baru.

Ketika kecemasan terjadi, itu berfungsi untuk mengingatkan individu akan bahaya yang akan datang. Ini berfungsi sebagai peringatan bagi ego bahwa jika situasinya tidak ditangani dengan tepat, risikonya akan meningkat hingga mengalahkan ego.

2. Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan pada Ibu Hamil

Telah dikemukakan bahwa variabel sosiodemografi mungkin berdampak pada depresi dan kecemasan selama kehamilan oleh Aktas et al 2018. Hal ini telah ditekankan dalam berbagai penelitian, dan ada beberapa elemen yang perlu dipertimbangkan, termasuk:

a. Usia

Psikologi orang dipengaruhi oleh usia mereka; semakin tua seseorang, semakin besar tingkat kematangan emosionalnya. Kehamilan dan persalinan paling aman ketika wanita berusia antara 20 dan 35 tahun, ketika mereka berada di tahun-tahun reproduksi utama mereka. Wanita hamil di bawah usia 20 tahun atau di atas usia 35 tahun dianggap berisiko tinggi untuk hamil, yang dapat menimbulkan kekhawatiran.

b. Pekerjaan

Ibu hamil yang bekerja mencemaskan kehilangan pekerjaan apabila pekerjaan tidak dapat diselesaikan karena kehamilannya, sebaliknya jika pekerjaan ibu hamil tidak terlalu berat dan tidak terlalu banyak tenaga, dimana ibu bisa menjalaninya selama kehamilan, pekerjaan bisa berdampak positif.

c. Status pendidikan

Pendidikan seringkali efektif dalam mengubah perspektif orang, mengubah pola perilaku mereka, dan mengubah pola pengambilan keputusan mereka. Tingkat pendidikan seseorang berdampak pada bagaimana mereka bereaksi terhadap sesuatu yang datang baik dari dalam maupun dari luar dirinya. Orang dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi akan menjawab lebih logis daripada orang dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah. Dalam hal kehamilan, individu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi akan memanfaatkan rasio perubahan fisiologis dan psikologis yang terjadi selama proses berlangsung. Di bawah Sistem Pendidikan Nasional, menurut Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Republik Indonesia yang mengatur tentang Sistem Pendidikan Nasional, jenjang pendidikan dibagi menjadi tiga kategori: dasar (SD, MI, dan SMP/MTs), menengah (SMA), SMK, MA, dan MAK), dan pendidikan tinggi (ijazah, sarjana, magister, spesialis dan doktor).

d. Paritas

Jumlah persalinan yang pernah dialami seorang wanita dalam hidupnya, termasuk kelahiran hidup dan lahir mati, disebut paritas. Kecemasan kehamilan berbeda dengan yang dialami oleh ibu multipara, antara lain karena ibu multipara telah melalui proses persalinan sebelum hamil. Riwayat kehamilan di masa lalu Wanita hamil yang pernah mengalami kejadian buruk selama kehamilan

sebelumnya mungkin mengalami peningkatan kecemasan dan mungkin memilih untuk menggugurkan kandungannya.

3. Gejala Klinis Kecemasan

Hawari (2011), menyatakan bahwa keluhan yang sering diungkapkan oleh orang yang mengalami kecemasan antara lain sebagai berikut:

- a. Cemas, khawatir, memiliki perasaan tidak enak, takut akan pemikirannya sendiri, cepat tersinggung adalah beberapa karakteristiknya.
- b. Merasa tegang, tidak tenang, gelisah, mudah terkejut.
- c. Takut sendirian, takut pada keramaian dan banyak orang.
- d. Gangguan pola tidur, mimpi-mimpi yang menegangkan.
- e. Gangguan konsentrasi dan daya ingat.
- f. Masalah somatik, seperti nyeri otot dan tulang, telinga berdenging, jantung berdebar, sesak napas, gangguan pencernaan, kesulitan buang air kecil, migrain, dan sebagainya, dianggap sebagai jenis kecemasan.

4. Jenis Kecemasan

Menurut Freud dalam Supratiknya (2009), terdapat tiga macam kecemasan, yaitu:

- a. Kecemasan realitas
- b. Kecemasan realitas, sering dikenal sebagai ketakutan akan bahaya nyata di dunia luar, adalah sejenis gangguan kecemasan.

c. Kecemasan neurotik

Kecemasan neurotik adalah rasa Takut bahwa kecenderungan seseorang mungkin lepas kendali dan mendorong individu tersebut untuk melakukan sesuatu yang akan membuatnya masuk penjara atau penjara. Ketika sebuah impuls dipuaskan, kecemasan neurotik muncul karena ketakutan akan kemungkinan pembalasan. Memang benar bahwa ketakutan neurotik memiliki dasar dalam kenyataan, karena jika anak itu terlibat dalam perilaku impulsif, dunia yang diwakili oleh orang tuanya dan banyak otoritas lainnya akan menghukumnya.

d. Kecemasan moral

Kecemasan moral adalah Takut dihakimi oleh hati nurani seseorang. Orang yang memiliki ego super lebih besar kemungkinannya untuk merasa bersalah jika mereka melakukan atau bahkan mempertimbangkan untuk melakukan sesuatu yang bertentangan dengan standar moral atau kode etik. Orang sering menyebutnya sebagai "mendengar bisikan hati". Spielberger membedakan dua bentuk kecemasan, yaitu sebagai berikut:

1) *State Anxiety*

Ketika dihadapkan dengan skenario yang dianggap mengancam, kecemasan keadaan atau kecemasan sesaat dapat dicirikan sebagai perasaan takut, gelisah, tidak nyaman, dan aktivasi sistem saraf otonom, yang semuanya disebabkan secara singkat

(misalnya, bagaimana seseorang dirasakan pada saat ancaman yang dirasakan).

2) *Trait Anxiety*

Kecemasan sifat, kadang-kadang dikenal sebagai kecemasan mendasar, dapat dicirikan sebagai kecenderungan yang umumnya terus-menerus untuk mengalami ketegangan, kekhawatiran, dan ketidaknyamanan.

5. Tingkat Kecemasan

Donsu (2017), menyebutkan bahwa terdapat empat tingkat kecemasan, yaitu :

a. Kecemasan ringan (*Mild Anxiety*)

Kecemasan ringan masih dapat digunakan untuk menginspirasi orang untuk belajar dan memecahkan masalah dengan sukses, serta untuk memacu pengembangan dan inovasi di tempat kerja.

b. Kecemasan sedang (*Moderate Anxiety*)

Meskipun perhatian seseorang menjadi lebih selektif, dia mungkin masih melakukan sesuatu yang lebih terarah jika orang lain memimpin mereka untuk melakukannya.

c. Kecemasan berat (*Severe Anxiety*)

Kecemasan yang signifikan didefinisikan oleh persepsi seseorang menjadi lebih sempit, dengan perhatian mereka menjadi terkonsentrasi pada item tertentu dan kemampuan mereka untuk berpikir tentang hal-hal lain menjadi terganggu.

d. Panik

Panik terjadi sebagai akibat dari hilangnya kontrol diri dan kegagalan untuk memperhatikan detail. Tidak memiliki kapasitas untuk melakukan tugas apa pun, bahkan ketika diberi perintah, meningkatkan tingkat teror seseorang.

6. Dampak Kecemasan pada ibu hamil

a. Bagi ibu

Qiao, *et al* dalam Deklava, *et al* (2015) menyebutkan bahwa Selain periode kehamilan yang lebih pendek, kesulitan tidur (insomnia), mual dan muntah yang meningkat, kelahiran sesar, dan penggunaan anestesi epidural semuanya terkait dengan efek negatif pada ibu.

b. Bagi bayi

Glover, *et al* dalam Shahhosseini, *et al* (2015) menyebutkan Persalinan prematur, berat badan lahir rendah, dan keterbelakangan perkembangan janin semuanya terkait dengan konsekuensi negatif bagi bayi baru lahir. Tingkat kekhawatiran ibu yang tinggi juga telah dikaitkan dengan penyakit mental, masalah emosional, hiperaktif, dan kelainan kognitif pada anak di bawah usia lima tahun. Menurut Teyhan A, dkk dalam Shahhosseini, dkk, komplikasi medis yang mungkin ditemui pada masa bayi dan dewasa antara lain sesak napas, ruam, asma, dan penyakit koroner di masa dewasa (Mater Sociomed, 2015)

7. Alat Ukur Kecemasan

Bush mengatakan bahwa STAI (*State Trait Anxiety Inventory*), yang didirikan oleh Charles D. Spielberger, adalah instrumen penilaian kecemasan yang paling sering digunakan untuk mengevaluasi tingkat kecemasan. Skala STAI terdiri dari 40 item dan dua alat ukur yang masing-masing memiliki 20 item. Kedua skala STAI telah menunjukkan konsistensi internal yang kuat serta validitas konvergen dan diskriminatif yang memadai.

Selanjutnya, skala trait yang dikembangkan oleh STAI telah menunjukkan reprodutifitas hasil tes yang luar biasa (Bush, 2014).

a. Skala Responden pada *A-State* meliputi:

1 : Sama sekali tidak merasakan

2 : Sedikit Merasakan

3 : Cukup Merasakan

4 : Sangat Merasakan

b. Sedangkan skala responden pada *A-Trait* meliputi:

1 : Hampir Tidak Pernah

2 : Kadang-kadang

3 : Sering

4 : Hampir Selalu

Penentuan derajat kecemasan. Dilakukan dengan cara menjumlahkan nilai pernyataan 1 hingga 20 dengan hasil yaitu :

1. Skor <40 = Kecemasan Ringan/Rendah

- 2. Skor 40-60 = Kecemasan Sedang
- c. Skor >60 = Kecemasan Tinggi

8. Cara Mengatasi Kecemasan

Bantuan mandiri yang didukung adalah proses yang terdiri dari sesi yang sering dilakukan dengan ahli kesehatan yang membantu manajemen diri dan memberikan dukungan. Ada berbagai contoh swadaya yang didukung, termasuk:

a. Senam hamil

Senam hamil bertujuan untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot agar dapat digunakan untuk bekerja dengan baik selama persalinan normal. Olahraga selama kehamilan memiliki sejumlah keuntungan, termasuk sirkulasi darah yang lebih baik, rasa lapar yang lebih besar, dan kualitas tidur yang lebih baik.

b. Prenatal yoga

Yoga kehamilan adalah versi modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan dengan kebutuhan fisik ibu hamil dan dilakukan dengan kecepatan yang lebih lembut dan lebih lambat.

C. Prenatal Yoga

1. Pengertian

Yoga adalah Latihan pikiran-tubuh yang berasal dari India dan sekarang lebih diakui dan digunakan di negara-negara industri sebagai praktik kesehatan untuk berbagai gangguan imunologis, neuromuskular, psikiatri, dan nyeri menjadi semakin populer. Yoga berasal dari bahasa Sansekerta, dan nama "Yug" secara harfiah diterjemahkan sebagai "menggabungkan." Dalam arti yang lebih besar, ini mengacu pada proses berjuang menuju penemuan diri sendiri. Yoga memiliki kekuatan untuk membawa keseimbangan pada semua tingkatan manusia: emosional, mental, fisik, dan spiritual.

Sebuah sistem menyeluruh dari postur fisik (asana), latihan pernapasan (pranayama), konsentrasi, dan meditasi semuanya termasuk dalam latihan yoga (dharana dan dhyana) (Husin, 2013).

Antenatal yoga merupakan gaya hathayoga yang disesuaikan dengan kebutuhan tubuh ibu hamil (Tia, 2014).

Yoga adalah metode yang bermanfaat untuk mempersiapkan persalinan karena pendekatan pelatihan menekankan kontrol otot, teknik pernapasan, relaksasi, dan kedamaian dan ketenangan mental. Hal ini dimungkinkan untuk menenangkan tubuh melalui metode relaksasi yang mencakup membayangkan sesuatu yang baik di masa depan (Stoppard, 2012).

2. Manfaat yoga dalam kehamilan

Beberapa manfaat yoga dalam kehamilan telah diidentifikasi, dengan penekanan khusus pada kenyamanan dan keamanan selama latihan. Menurut *American Pregnancy Association*, yoga dalam kehamilan memiliki beberapa keuntungan diantaranya : (Tia, 2014):

a. Fisik

- 1) Meningkatkan energi, vitalitas dan daya tahan tubuh.
- 2) Melepaskan stress dan cemas
- 3) Meningkatkan kualitas tidur
- 4) Menghilangkan ketegangan otot
- 5) Mengurangi keluhan fisik secara umum semasa kehamilan, seperti nyeri punggung, nyeri panggul, hingga pembengkakan bagian tubuh.
- 6) Membantu proses penyembuhan dan pemulihan setelah melahirkan.

b. Mental dan Emosi

- 1) Menstabilkan emosi ibu hamil yang cenderung fluktuatif.
- 2) Memperkuat tekad dan keberanian.
- 3) Memperkuat rasa percaya diri dan fokus
- 4) Membangun afirmasi positif dan kekuatan pikiran pada saat melahirkan.

c. Spiritual

- 1) Menenangkan dan mengheningkan pikiran melalui relaksasi dan meditasi.
- 2) Memberikan waktu yang tenang untuk menciptakan ikatan batin antara ibu dengan bayi.
- 3) Menanamkan rasa kesabaran, intuisi dan kebijaksanaan.

3. Prinsip senam yoga dalam kehamilan

- a. Perhatikan dan alami napas alami yang berasal dari dalam tubuh. Ambil beberapa napas dalam-dalam dan hembuskan perlahan dan lembut. Ambil napas dalam-dalam masuk dan keluar melalui hidung Anda.
- b. Perhatikan pesan yang dikirim oleh tubuh Anda. Awasi dan waspadai setiap gerakan. Lanjutkan jika Anda merasa nyaman; jika tidak, maka berhentilah.
- c. Tidak melakukan postur inverse/terbalik, seperti *shoulder stand* (postur bertumpu pada pundak), *head stand* (postur bertumpu pada kepala) dan *hands stand* (postur bertumpu pada tangan).
- d. Memutar dan meregangkan tubuh secara berlebihan harus dihindari. Gerakan memutar harus dilakukan untuk meregangkan otot-otot tubuh secara bertahap.
- e. Tidak melakukan postur (gerakan) yang menekan perut.
- f. Tidak menahan postur terlalu lama.

- g. Jangan menahan napas kolektif Anda. Dengan menahan napas dalam waktu lama, Anda dapat menghindari metode pernapasan yoga Kapalabhati dan Khumbaka.
- h. Selama kehamilan, hindari berbaring telentang untuk waktu yang lama dan biasakan berbaring miring ke kiri.
- i. Hindari berdiri di atas jari kaki Anda dalam pose keseimbangan yang tidak didukung. Saat melakukan keseimbangan, bersandarlah ke dinding atau kursi.
- j. Suhu yang terlalu tinggi harus dihindari. Temukan lokasi yang damai di mana Anda dapat berlatih yoga.
- k. Frekuensi senam yoga kehamilan
Olahraga dan yoga dapat membantu Anda menjaga kesehatan mental dan fisik saat hamil. Olahraga teratur seorang wanita hamil selama kehamilannya (tiga kali setiap empat hari selama sepuluh minggu) dapat membantu menjaga elastisitas dan kekuatan otot-otot dan ligamen dasar panggul, yang dapat membantu meringankan nyeri persalinan dengan menciptakan lebih banyak ruang untuk kelahiran. kanal, meningkatkan kenyamanan ibu pada dua jam setelah melahirkan, dan menurunkan risiko persalinan lama. Selain itu, telah terbukti meningkatkan berat badan lahir, menurunkan kejadian prematur, dan meminimalkan IUGR.

1. Waktu melakukan senam yoga dalam kehamilan

Berlatihlah hal pertama di pagi hari atau hal terakhir di malam hari dengan perut kosong. Yoga sebaiknya dilakukan 1-2 jam setelah makan (Husin, 2013).

4. Indikasi dan Kontraindikasi Yoga Kehamilan

a. Indikasi yoga kehamilan

Pada prinsipnya, yoga aman untuk semua ibu hamil dan dapat dilakukan oleh setiap ibu hamil mulai usia kehamilan 18 minggu yang tidak memiliki riwayat komplikasi selama kehamilan, seperti pertumbuhan janin terhambat (IPM), tidak memiliki riwayat persalinan prematur, dan memiliki bayi yang sehat dengan berat badan lahir normal (birth weight). Wanita yang pernah melakukan aborsi di masa lalu dapat berlatih yoga pada usia 20 minggu atau setelah ditentukan berada dalam kehamilan yang sehat (Husin, 2013).

b. Kontraindikasi yoga kehamilan

Terlepas dari kenyataan bahwa yoga dianggap sebagai praktik yang aman, ada kasus-kasus tertentu di mana wanita memerlukan izin medis, seperti ketika mereka memiliki tekanan darah rendah, riwayat kebidanan yang buruk, seperti pendarahan selama kehamilan, KPD, atau berat badan lahir rendah, antara lain. Terlepas dari situasi tersebut, yoga juga harus dihentikan jika wanita merasakan salah satu gejala berikut saat menjalaninya:

- 1) Rasa pusing, mual, dan muntah yang brekelanjutan
- 2) Gangguan pengelihatan
- 3) Kram pada perut bagian bawah
- 4) Pembengkakan pada tangan dan kaki
- 5) Tremor pada ekstremitas atas maupun bawah
- 6) Jantung berdebar-debar, gerakan janin yang melemah (Husin, 2013).

5. Persiapan senam yoga dalam kehamilan

- a. Kenakan pakaian yang longgar dan nyaman.
- b. Berlatih tanpa alas kaki diatas alas untuk berlatih yoga
- c. Jaga agar perut tidak terlalu kenyang dan tidak terlalu lapar
- d. Gunakan bantal, guling atau kursi sebagai alat bantu melalukan postur yoga.
- e. Minum air yang banyak sesudah berlatih (Tia, 2014).

6. Teknik Yoga dalam Kehamilan

Yoga adalah kumpulan praktik dan latihan yang dilakukan untuk meningkatkan kejernihan mental, kesempurnaan pernapasan, dan kesehatan tubuh secara keseluruhan. Beberapa komponen latihan yoga selama kehamilan, menurut Husin (2013), meliputi unsur-unsur berikut:

- a. *Asanas* (Teknik penguasaan tubuh)

Bagian dari amplop fisik, juga dikenal sebagai *anna-maya-kosha*, latihan ini dapat membantu Anda mendapatkan kekuatan fisik sekaligus meningkatkan fleksibilitas otot dan meningkatkan daya

tahan. Selain itu, asana memiliki efek pada kelenjar endokrin, menyebabkan mereka membatasi pelepasan hormon stres dan meningkatkan produksi hormon relaksan, sehingga mengurangi ketegangan dan meningkatkan stabilitas emosional. Hasilnya, jika seorang wanita mempraktikkan metode ini, dia akan mencapai keseimbangan dan ketenangan mental, serta meningkatkan kelenturan otot-ototnya, yang keduanya akan berkontribusi pada pengurangan nyeri otot selama kehamilan dan memfasilitasi kelahirannya.



Gambar 2.1

b. Pranayama (Teknik penguasaan nafas)

Dalam elemen prana-yama-kosha (energi tubuh) melalui ananda-maya-kosha (energi pikiran), ditemukan praktik pengendalian pola nafas (kebahagiaan tubuh). Dengan berlatih pernapasan lambat dan dalam, Anda dapat mempersiapkan tubuh Anda untuk bernapas selama proses melahirkan, yang akan membantu ibu Anda tetap tenang dan suplai oksigen bayi Anda cukup. Selanjutnya, kegiatan ini berfungsi untuk mengalihkan perhatian ibu dari ketidaknyamanan persalinan.



Gambar 2.2

c. Nidra

Relaksasi yang mendalam dapat dicapai melalui metode tertentu. Hal yang paling penting untuk diingat saat berlatih nidra adalah bahwa shavasana adalah hal yang paling penting untuk diingat untuk mencapai keadaan relaksasi maksimal. Tujuannya adalah untuk merilekskan tubuh sekaligus meningkatkan perhatian mental dan melepaskan ketegangan dari tubuh, sehingga tubuh dan pikiran menjadi lebih rileks.



Gambar 2.3

d. Dhyana atau Meditasi

Latih pikiran Anda untuk berkonsentrasi pada satu pikiran sehingga tubuh Anda dapat ditarik ke keadaan tenang. Lima aspek yoga dicapai dengan perhatian dan fokus antara pikiran, napas, dan gerakan sensorik, menghasilkan realisasi ketenangan maksimum, energi positif dikumpulkan dalam tubuh, dan keseimbangan antara lima bagian yoga dibangun. Kondisi ini disebut sebagai harmonisasi prana, dan itu terjadi melalui chakra.

7. Gerakan senam yoga dalam kehamilan

a. Pemanasan penuh kesadaran.

Pentingnya pemanasan sebelum melakukan yoga selama kehamilan tidak dapat dilebih-lebihkan. Otot-otot di tubuh Anda akan terguncang jika Anda tidak melakukan pemanasan sebelum berolahraga, dan akibatnya Anda akan merasa tidak nyaman atau sakit setelah melakukan aktivitas tersebut. Ketika Anda melakukan pemanasan dengan kesadaran akan napas, Anda akan membuat tubuh Anda tenang dan energik, yang akan mempersiapkan tubuh Anda untuk melakukan gerakan yoga. Tia (2014) menjelaskan bahwa pemanasan terdiri dari gerakan-gerakan berikut:

1) Pemanasan leher

Manfaat:

- a) Ini membantu untuk menghilangkan stres di daerah leher.

Mengaktifkan energi di daerah leher dan kepala

Gerakan :

- a) Duduklah dengan nyaman bersila dan luruskan tulang belakang Anda dengan melakukannya.
- b) Letakkan kedua tangan diatas lutut.
- c) Lihatlah ke kanan di kepala. Tahan pose selama 3-5 detik sebelum bersantai.
- d) Lihatlah sisi kiri kepala. Pertahankan pose dan ambil 3-5 napas dalam-dalam untuk bersantai.



Gambar 2.4 (Tia 2014)

2) Peregangan dan pemuntiran samping tubuh

Manfaat:

- a) Ketegangan tubuh di tulang belakang, pinggang, dan panggul dihilangkan dengan teknik ini.
- b) Tingkatkan vitalitas tubuh dan kemampuan bernafas dengan memusatkan perhatian pada nafas.

Gerakan:

- a) Duduk bersila dengan nyaman.
- b) Ambil napas dalam-dalam, rentangkan ke samping, dan lihat ke atas. Pertahankan postur ini dengan lembut selama 3-5 napas sambil bernapas secara normal. Ulangi proses di sisi yang berlawanan.



Gambar 2.5 (Tia 2014)

3) Peregangan bahu dan pundak

Manfaat:

- a) Ini membantu untuk menghilangkan stres di bahu, bahu dan daerah dada.

- b) Tingkatkan vitalitas tubuh dan kemampuan bernafas dengan memusatkan perhatian pada nafas.

Gerakan:

- a) Duduk bersila dengan nyaman.
- b) Letakkan tangan Anda di bahu sehingga siku Anda saling bersentuhan.
- c) Ambil napas dalam-dalam dan angkat lengan sehingga siku mengarah ke atas.
- d) Buang nafas, lalu putar lengan ke belakang
- e) Ulangi gerakan 3-5 kali.



Gambar 2.6 - 2.7 (Tia 2014)

- c. Yoga dalam kehamilan berfokus dengan gerakan dasar tubuh.
 - 1) Gerakan 1 postur anak (*Child Pose*)

Manfaat:

- a) Tingkatkan kemampuan Anda untuk menghirup lebih banyak udara.
- b) Membuat posisi bayi di perut lebih nyaman dan dalam postur yang tepat adalah penting.
- c) Membuat tubuh dan pikiran lebih relaks.

Gerakan:

- a) Letakkan tumit Anda di lantai dan rentangkan lutut Anda ke

samping.

- b) Membungkuk ke depan, menekuk kedua lengan, dan menyandarkan kepala di lengan atas atas adalah posisi yang baik.
- c) Tutup mata Anda dan tarik napas panjang dan dalam.
- d) Ambil 5-8 napas dalam-dalam secara perlahan dan konsisten.

Jika perut Anda mulai membesar karena perkembangan bayi di dalam rahim, letakkan bantal di bawah perut Anda dan sandarkan kepala anda di atas bantal. Sesuaikan posisi bantal agar tidak menekan perut.



Gambar 2.8 (Tia 2014)

2) Gerakan 2 postur peregangan kucing (*cat cow pose*)

Manfaat:

- a) Latihan ini memperkuat dan memperpanjang tulang belakang.
- b) Mengatasi ketidaknyamanan punggung, nyeri panggul, dan nyeri di daerah klavikula adalah semua kemungkinan hasil.
- c) Ini membantu memperkuat lengan dan pergelangan tangan.
- d) Meregangkan leher dan bahu.

Gerakan:

- a) Letakkan tangan dan lutut Anda di dasar meja. Tempatkan

lutut sejajar dengan panggul dan telapak tangan sejajar dengan bahu pada posisi yang ditunjukkan. Buat jari Anda sepanjang mungkin.

- b) Angkat tulang ekor dan panggul Anda ke atas dengan menarik napas dalam-dalam dan melihat ke depan. Pertahankan kelurusan kedua tangan.
- c) Ambil napas dalam-dalam, jatuhkan kepala, dan alihkan pandangan ke arah perut. Melengkung ke dalam dari belakang.
- d) Ulangi latihan ini 5-8 kali dengan perlahan dan lembut.
- e) Setelah selesai, istirahatlah sambil mengamati postur anak.
- f) Ambil beberapa napas dalam-dalam sebelum melanjutkan ke postur berikutnya.
- g) Untuk mengurangi rasa sakit dan ketidaknyamanan, bungkus selimut ekstra di atas lutut Anda.
- h) atau bantal tipis di bawah lutut dan kaki.



Gambar 2.9 - 2.11 (Tia 2014)

3) Gerakan 3 postur berdiri (*standing pose*) Tadasana

Manfaat :

- a) Ini membantu dalam pengembangan keseimbangan tubuh.
- b) Otot kaki dan panggul diperkuat sebagai hasil dari latihan

ini.

- c) Mengurangi sakit punggung dan sakit panggul.

Gerakan:

- a) Untuk menjaga stabilitas dan keseimbangan, kedua kaki harus diregangkan sejajar dengan panggul. Berat badan didistribusikan secara merata di seluruh kaki.
- b) Pertahankan tulang belakang lurus sambil menjaga bahu tetap rileks. Dalam posisi ini, kedua tangan lurus ke satu sisi tubuh, telapak tangan menghadap ke dalam.
- c) Ambil napas dalam-dalam yang tenang secara teratur. Dari ujung kepala sampai ujung kaki, Anda harus bisa merasakan sensasinya di seluruh tubuh Anda.



Gambar 2.12 (Tia 2014)

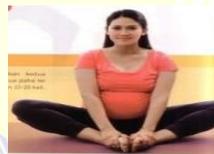
4) Gerakan 4 postur kupu-kupu (*butterfly pose*)

Manfaat:

- a) Lenturkan sendi dan otot paha di bagian dalam.
- b) Pencernaan yang lancar dan aliran darah ke rahim sangat penting untuk kehamilan.

Gerakan:

Duduk dengan kaki Anda bersama di lantai. Ayunkan kedua paha ke atas dan ke bawah secara bersamaan. Ulangi proses 10-20 kali.



Gambar 2.13 (Tia 2014)

5) Gerakan 5 postur jongkok (*squatting pose*) Malasana

Manfaat:

- a) Otot paha diperkuat, sedangkan otot dasar panggul diregangkan selama latihan ini.
- b) Meningkatkan sirkulasi darah ke kaki dan pencernaan makanan.

Gerakan:

- a) Buat diri Anda nyaman dalam jongkok. Telapak kaki diamankan ke pangkalan. Satukan tangan dan siku di dalam lutut, dorong keluar dari pinggul dan bahu.



Gambar 2.14 (Tia 2014)

6) Gerakan 6 postur bersandar dinding (*forward bend on walls*)

Manfaat:

- a) Biarkan diri Anda menarik napas lebih dalam.
- b) meningkatkan efisiensi pengiriman oksigen ke Rahim
- c) Memperkuat lengan, bahu dan punggung.

Meningkatkan jumlah darah yang mengalir ke kaki.

Gerakan:

- a) Letakkan tangan Anda di dinding dan mundur beberapa langkah.

Perlahan-lahan turunkan bahu Anda dan turunkan punggung Anda sejajar dengan lengan Anda untuk menyelesaikan gerakan. Telapak tangan mendorong ke dinding, dan pandangan menghadap ke tanah.

- b) Tahan lembut posisi ini dan bernafas normal 3-5 kali.



Gambar 2.15 (Tia 2014)

7) Gerakan penutup relaksasi penuh kesadaran

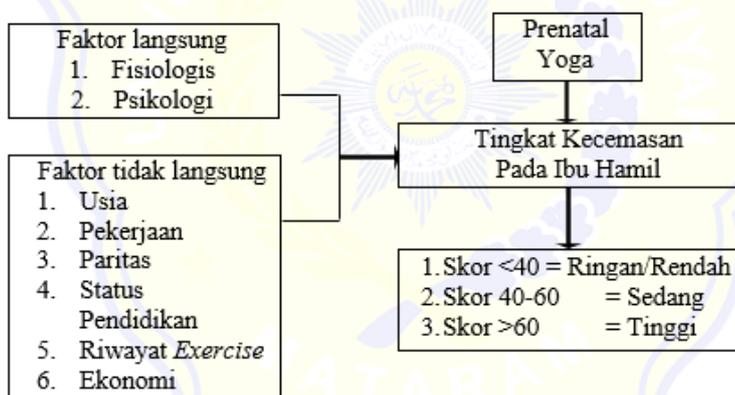
Ketika datang untuk berlatih yoga saat hamil, relaksasi adalah

komponen penting. Selain memperdalam nafas dan menurunkan adrenalin, relaksasi bermanfaat untuk memperkuat daya tahan tubuh, memperlancar aliran darah, melepaskan endorfin, mengurangi stres dan ketegangan, serta menanamkan perasaan damai dan tenang dalam tubuh. menyenangkan, meningkatkan kualitas tidur, dan memberikan ketenangan mental (Tia, 2014).



Gambar 2.16 (Tia 2014)

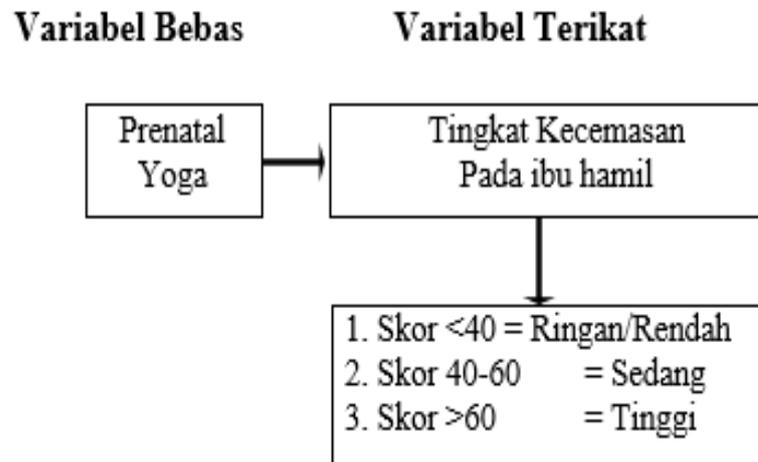
D. Kerangka Teori



Gambar 2.17 Kerangka Teori

Modifikasi sumber : (Aktas, Songul 2018 dan Donsu 2017)

E. Kerangka Konsep



Gambar 2.18 Kerangka Konsep



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode studi kepustakaan, yang meliputi pengenalan, analisis, dan pengintegrasian capaian semua penemuan pada suatu masalah penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah ditetapkan di masa lalu. Penelitian yang digunakan dalam studi literatur telah dipublikasikan dalam publikasi ilmiah peer-reviewed.

B. Waktu dan Tempat Penelitian

Sumber literatur ditemukan melalui penggunaan Google Scholar dan Garuda. Selama periode Januari 2021 – Agustus 2021, investigasi ini dilakukan.

Tabel 3.1 Waktu dan tempat penelitian masing-masing jurnal

No	Judul Jurnal	Tempat	waktu
1	Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III	Di Puskesmas Tamalate Kota Makasar	Maret 2019
2	Hubungan Antara Senam Yoga Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Primigravida	Di Puskesmas Rami Kota Pematangsiantar	2019
3	Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalihan Berdasarkan Status Kesehatan, Graviditas Dan Usia	Di Wilayah Kerja Puskesmas Jombang	September 2019
4	Pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester II dan III	Di Studio Qita Yoga Kecamatan Semarang Selatan	01 Januari 2018
5	Hubungan Senam Yoga Dengan Kesiapan Fisik dan Psikologis Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan di Kelas Antepartum Gentle Yoga Yogyakarta	di Kelas Antepartum Gentle Yoga Yogyakarta bertempat di Hotel Putri Artha Yogyakarta	November 2016

C. Definisi Operasional

Definisi operasional penelitian menurut Sugiyono (2015) adalah

Variasi dalam kualitas, fitur, atau nilai item atau kegiatan, terutama yang telah ditunjuk oleh peneliti untuk diteliti dan dari mana kesimpulan dapat ditarik.

Tabel 3.2 Definisi Operasional Variabel

No	Variabel	Definisi Operasional	Hasil Ukur	Skala
1	Umur	Lamanya hidup responden dihitung sejak tanggal dan tahun dilahirkan hingga penelitian ini dilakukan	1. <20 tahun 2. 20-35 tahun 3. >35 tahun	Ordinal
2	Pekerjaan	Aktifitas atau kegiatan yang dilakukan ibu sehingga memperoleh penghasilan	1. Bekerja 2. Tdk bekerja	Nominal
3	Pendidikan	Pendidikan tertinggi yang pernah ditempuh responden	1. Dasar (SD,SMP) 2. Menengah (SMA) 3. perguruan tinggi	Ordinal
4	Paritas	Jumlah persalinan yang pernah di alami ibu baiklahir hidupmaupun lahir mati	1. Primipara 2. Multipara	Ordinal
5	Tingkat kecemasan	Tingkat kecemasan adalah suatu rentang respon yang membagi individu apakah termasuk cemas ringan, sedang, berat atau bahkan panik.	1. Sedang <40 2. Ringan 40-60 3. Berat >60	Ordinal



D. Populasi dan Sampel

Sampel adalah subset dari populasi umum Akibatnya, tidak akan ada sampel yang tersedia. Jika tidak ada populasi, maka populasi dan sampel dapat diturunkan berdasarkan data berikut:

1. Populasi

Menurut Arikunto (2010), populasi adalah Seluruh tujuan penelitian hanya dapat dicapai untuk populasi individu yang kecil dan tidak untuk sejumlah besar subjek. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui karakteristik ibu hamil seperti usia, paritas, pekerjaan, dan tingkat pendidikan agar dapat dilakukan penelitian lebih lanjut.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang menjadi sumber informasi utama dalam penelitian (Nawawi, 1995). Contoh publikasi penelitian yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi digunakan dalam penelitian ini sebagai sampel.

a. Kriteria Inklusi

- 1) Ibu hamil
- 2) Ibu hamil yang mengikuti senam Prenatal *Gentle Yoga*
- 3) Jurnal terbitan 2015 – 2020 (5 tahun terakhir)
- 4) Jurnal Bahasa Indonesia
- 5) Jurnal penelitian yang full text

b. Kriteria Eksklusi

- 1) Ibu yang tidak hamil
- 2) Ibu hamil yang tidak mengikuti senam Prenatal *Gentle Yoga*

- 3) Bahasa asing
- 4) Jurnal tidak full text

Tabel 3.3 Populasi dan Sampel Jurnal yang Direview

No	Judul Jurnal	Populasi dan sampel	Teknik Sampling
1	Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Tamalate Kota Makasar	Populasi : semua ibu hamil yang telah masuk fase trimester III Sampel : sebanyak 120 responden	Teknik <i>purposive sampling</i>
2	Hubungan Antara Senam Yoga Dngan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Primigravida Di Puskesmas Rami Kota Pematangsiantar	Populasi : ibu primigravida trimester III yang melakukan senam yoga Sampel : sebanyak 80 responden	Teknik <i>purposive sampling</i>
3	Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalihan Berdasarkan Status Kesehatan, Graviditas Dan Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Jombang	Populasi : semua ibu hamil Sampel : sejumlah 123 responden.	Teknik <i>accidental sampling</i>
4	Pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester II dan III Di Studio Qita Yoga Kecamatan Semarang Selatan	Populasi : ibu primigravida trimester II dan III Sampel : sebanyak 14 responden	Teknik <i>purposive sampling</i>
5	Hubungan Senam Yoga Dengan Kesiapan Fisik dan Psikologis Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan di Kelas Antepartum Gentle Yoga Yogjakarta	Populasi : seluruh ibu hamil yang melakukan senam yoga di kelas Antepartum Gentle Yoga Sampel : sebanyak 19 responden	Teknik <i>purposive sampling</i>

E. Sumber Data

Informasi yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari sumber sekunder. Data sekunder adalah informasi yang dikumpulkan dari sumber selain pengamatan langsung. Data ini, di sisi lain, berasal dari temuan studi sebelumnya yang dilakukan oleh peneliti lain. Bab-bab buku dan laporan ilmiah primer atau asli yang diterbitkan dalam artikel atau jurnal (cetak dan/atau noncetak) merupakan contoh sumber data sekunder. Penyelidikan dilakukan secara online melalui penggunaan program Google Cendekia.

F. Prosedur Penelitian

1. Pengumpulan Jurnal Penelitian

Pengumpulan artikel penelitian perlu dilakukan dengan memanfaatkan database elektronik yang telah diakui atau diindeks oleh Google Scholar, Garuda Portal, Neliti, atau Crossref, antara lain. Prosedur pencarian jurnal dilakukan dengan menggunakan kata kunci berikut: kehamilan, yoga lembut prenatal, kecemasan, dan sebagainya.

2. Penyeleksian Jurnal Penelitian

Pemilihan jurnal penelitian untuk diterbitkan dapat dilakukan dengan menggunakan pendekatan kriteria jurnal. Jurnal dipilih berdasarkan topik yang dibahas:

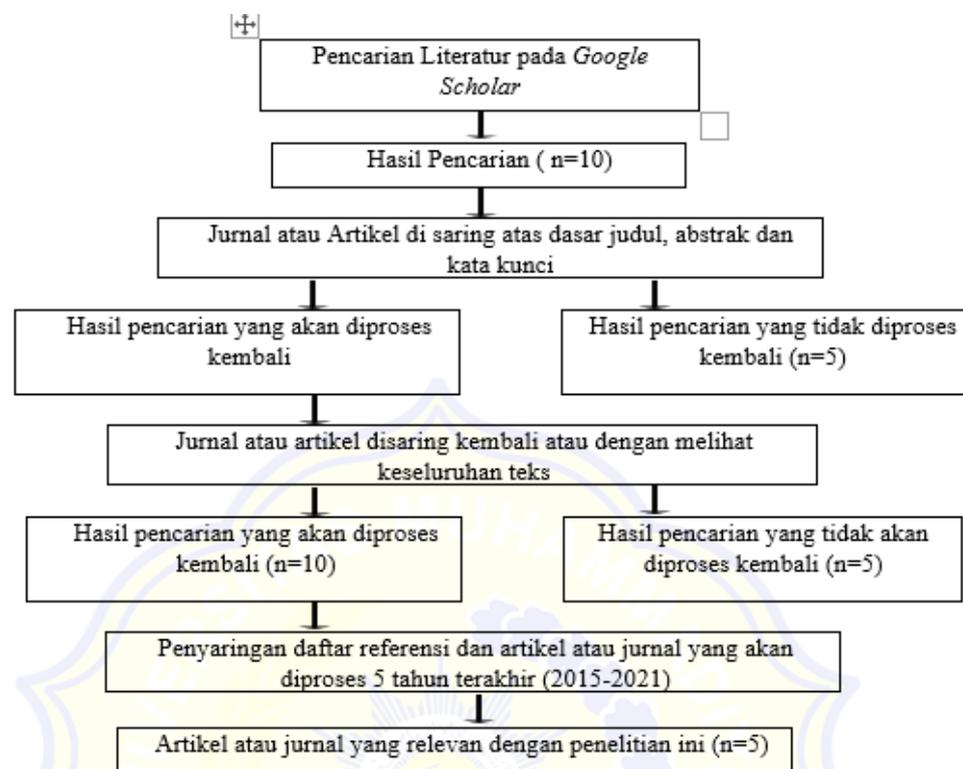
- a. "Yoga Lembut Prenatal Melawan Tingkat Kecemasan pada Wanita Hamil" adalah subjek dari entri jurnal ini".
- b. Tahun terbit jurnal minimal tahun 2015

Peneliti dapat menggunakan database untuk menemukan jurnal penelitian dan membuat kesimpulan berikut, yang akan membantu mereka selama tahap seleksi:

Tabel 3.4 Hasil temuan jurnal penelitian

<i>Data Base</i>	<i>Temuan</i>	<i>Literatur Terpilih</i>
<i>Google Scholar</i>	152	4
Garuda	1	1
Jumlah	153	5

Adapun skema analisisnya adalah seperti contoh sebagai berikut:



Gambar 3.1 Analisa prosedur penelitian studi literature

c. *Reading* Jurnal Penelitian

Membaca Jurnal Penelitian Penelitian dilakukan dengan cara membaca dengan seksama atau membaca artikel jurnal penelitian dengan seksama, sebagaimana mestinya. Dimulai dengan abstrak dan sampai pada kesimpulan.

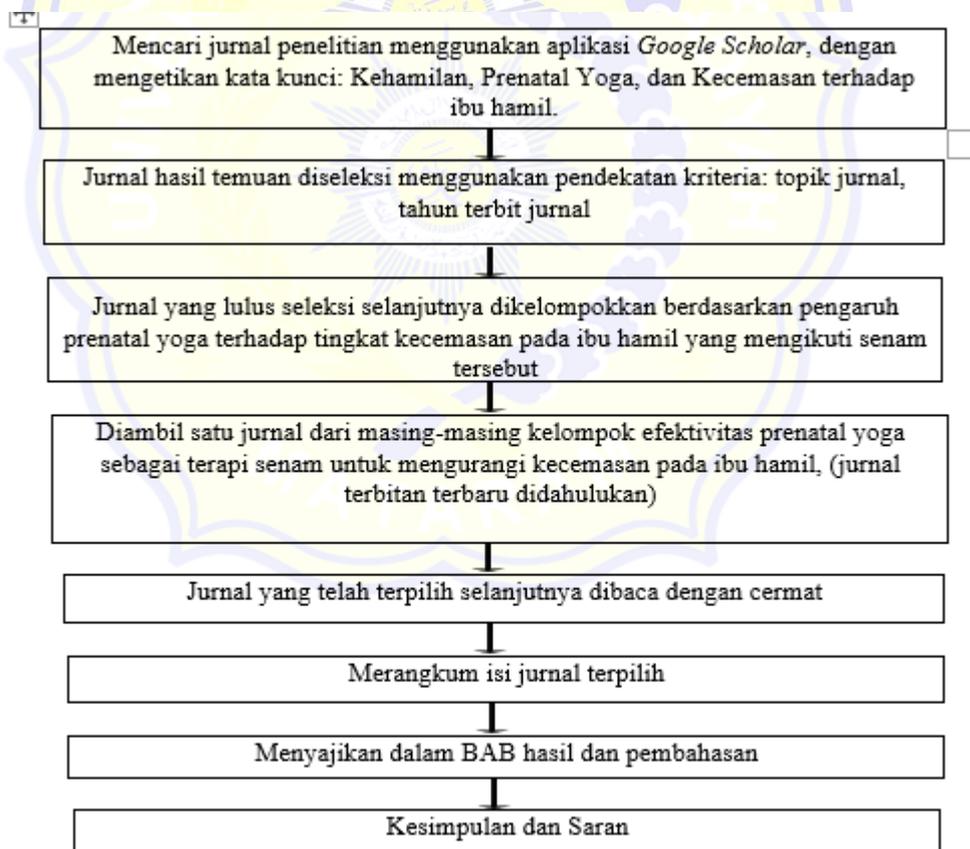
d. Pengolahan Jurnal Penelitian

Meringkas isi jurnal penelitian adalah metode di mana jurnal penelitian diproses. Kemudian, di bab hasil dan diskusi, Anda akan melaporkan temuan Anda.

G. Metode Pengumpulan Data

Itu adalah pendekatan dokumentasi yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengumpulkan data untuk penelitian ini. Ketika suatu masalah didefinisikan, metode dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data dengan mencari dan mengekstrak informasi dari literatur yang relevan yang terkait dengan rumusan masalah. Teknik ini dilakukan dengan cara membaca, mempelajari, mengkaji, dan mencari literatur yang berhubungan dengan prenatal yoga sebagai meditasi/terapi yoga terhadap kecemasan tingkat tinggi. calon ibu yang sedang mengandung anak Informasi yang diperoleh dari jurnal hasil pencarian di program pencarian Google Cendekia dan Garuda telah dikompilasi untuk Anda.

H. Alur Penelitian Studi Literatur Riview



Gambar 3.2 Alur penelitian studi literatur

