

HUBUNGAN PRENATAL YOGA DENGAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI KLINIK SANTA ELISABETH TAHUN 2019

Ramatian Simanihুরু¹, Meteria Simbolon², Kristina Aquilina Nahak³

^{1,2}Staf Pengajar Akademi kebidanan Santa Elisabeth Kefamenanu

ABSTRAK

Metode untuk meringankan dan membantu ibu hamil dalam persiapan persalinan adalah dengan olahraga yang bertujuan untuk menjaga kesehatan tubuh dan janin agar berkembang dengan baik dan juga membuat emosi ibu tetap stabil adalah jalan kaki, bersepeda, berenang, senam hamil, hipnobirthing, dan yoga. Tujuan penelitian Mengetahui hubungan prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan di Klinik Santa Elisabeth Kefamenanu. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan disain penelitian *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil yang mengikuti kelas prenatal yoga yang berjumlah 110 orang sedangkan sampel dalam penelitian ini sebanyak 110 responden. Pengambilan sampel secara *Total Sampling*. Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner. Analisis data menggunakan uji *chi-square* dan regresi logistik berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel yang ada hubungan dengan kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan adalah prenatal yoga ($p=0,001$), pekerjaan ($p=0,028$), paritas ($p=0,006$), dukungan keluarga ($p=0,009$). Faktor dominan berhubungan dengan kecemasan menghadapi persalinan adalah prenatal yoga (OR= 3,503). Kesimpulan pada penelitian ini adalah prenatal yoga bisa mencegah kecemasan terhadap ibu hamil.

Kata kunci: prenatal yoga, kecemasan, Ibu hamil trimester III dan persalinan.

ABSTRACT

Methods to relieve and help pregnant women in preparation for childbirth are exercise that aims to maintain the health of the body and fetus so that it develops properly and also keeps the mother's emotions stable, namely walking, cycling, swimming, pregnancy exercise, hypnobirthing, and yoga. The aim of the study was to determine the relationship between prenatal yoga and anxiety in pregnant women in facing childbirth at the Santa Elisabeth Kefamenanu Clinic. This type of research is quantitative with a cross sectional research design. The population in this study were all pregnant women who took 110 prenatal yoga classes while the sample in this study was 110 respondents. Sampling by Total Sampling. Data collection using a questionnaire sheet. Data analysis used chi-square test and multiple logistic regression. The results showed that the variables that had a relationship with maternal anxiety in facing childbirth were prenatal yoga ($p=0.001$), work ($p=0.028$), parity ($p=0.006$), family support ($p=0.009$). The dominant factor related to anxiety about childbirth was prenatal yoga (OR= 3,503). The conclusion of this study is that prenatal yoga can prevent anxiety in pregnant women.

Keywords: prenatal yoga, anxiety, third trimester pregnant women and childbirth.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu keadaan dimana seorang wanita yang didalam rahimnya terdapat embrio atau fetus. Kehamilan dimulai pada saat masa konsepsi hingga lahirnya janin, dan lamanya kehamilan dimulai dari ovulasi hingga partus yang diperkirakan sekitar 40 minggu dan tidak melebihi 43 minggu (Kuswanti, 2014). Kecemasan pada ibu hamil dapat muncul karena masa panjang saat menanti kelahiran penuh ketidakpastian dan juga bayangan tentang hal-hal yang menakutkan saat proses persalinan. Ketakutan ini sering dirasakan pada kehamilan pertama atau primigravida terutama dalam menghadapi persalinan (kartono, 2012). Dampak kecemasan pada ibu hamil dikaitkan dengan lebih pendeknya masa gestasi, gangguan tidur (insomnia), meningkatnya mual dan muntah, persalinan seksio sesaria (Deklava, 2015).

Berdasarkan Survei Penduduk Antar Simpus (SUPAS) menyebutkan bahwa Angka Kematian Ibu (AKI) Indonesia masih terbilang tinggi yaitu tahun 2015 adalah 305 per 100.000 kelahiran hidup. Adapun penyebab kematian ibu di Indonesia adalah perdarahan 30,3%, hipertensi 27,1%, dan infeksi 7,3% lain-lain 40,8%,. Hipertensi merupakan salah satu penyebab AKI di Indonesia dimana terjadinya hipertensi diawali dari kecemasan saat kehamilan. Metode untuk meringankan dan membantu ibu hamil dalam persiapan persalinan adalah dengan olahraga yang bertujuan untuk menjaga kesehatan tubuh dan janin agar berkembang dengan baik dan juga membuat emosi ibu tetap stabil adalah jalan kaki, bersepeda, berenang, senam hamil, hipnobirthing, dan yoga (Boscaglia, dkk., 2003; Shivakumar, dkk., 2011). Olahraga yang dianjurkan pada ibu hamil untuk menjaga kesehatan tubuh dan janin agar berkembang dengan baik dan juga membuat emosi ibu tetap stabil adalah dengan berjalan kaki, bersepeda, berenang, senam hamil, hipnobirthing dan senam prenatal yoga (Boscaglia, dkk., 2003; Shivakumar, dkk., 2011).

Yoga adalah suatu olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil dalam melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama pada ibu hamil trimester II dan III. Gerakan dalam prenatal yoga dibuat dengan tempo yang lebih lambat dan menyesuaikan dengan kapasitas ruang gerak ibu hamil. Unsur pada yoga yang dikatakan dapat membantu menurunkan kecemasan adalah pada bagian relaksasi dan meditasi. Yoga selama kehamilan dapat membantu wanita fokus pada proses persalinan, bersiap untuk mentolerir nyeri,serta mengubah stres dan kecemasan menjadi energy (Wulandari, 2018)

Klinik Santa Elisabeth kefarmenanu telah membuka program kelas senam hamil Yoga, adapun kegiatan dilaksanakan setiap hari Sabtu dimulai pukul 16.00-17.30 WIB dengan jumlah peserta yang mengikuti sebesar 110 orang setiap kelas 27 orang. Berdasarkan latar belakang masalah di atas, menunjukkan bahwa pentingnya senam yoga pada ibu hamil seperti mengurangi stress, mengurangi kecemasan dan rasa sakit saat kehamilan, ketidaknyamanan dan mengurangi nyeri persalinan maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih mendalam “Hubungan Prenatal Yoga Dengan Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Akbid Santa Elisabeth Tahun 2019”. Oleh karena itu tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian non-eksperimental atau observasional yaitu penelitian berdasarkan data-data yang sudah ada tanpa melakukan perlakuan terhadap subyek uji dengan rancangan analisa secara deskriptif analitik. Penelitian ini merupakan penelitian

kuantitatif dengan pendekatan potong lintang (*Cross sectional*). Penelitian ini dilakukan di Klinik Santa Elisabeth pada periode bulan Oktober-November 2019. Populasi yang diambil pada penelitian ini adalah semua ibu hamil memeriksakan kehamilannya dan ibu hamil yang. Sampel sebesar 110 responden. Pengambilan sampel dilakukan dengan tehnik *Total sampling* kriteria inklusi dan ekseklusi serta memenuhi jumlah sampel. Kriteria inklusi : Ibu hamil yang mengikuti prenatal yoga (trimester III) yang bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi : Ibu hamil trimester III jantung.

Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan wawancara kepada subjek yang memenuhi kriteria penelitian sesuai dengan pertanyaan yang terdapat dalam kuesioner. Terdiri dari instrument HARS dan dukungan keluarga . Selanjutnya analisis data dilakukan dengan (1) Analisis univariabel, yakni analisis univariabel dalam penelitian ini digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti. Ukuran statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah distribusi frekuensi dan presentase masing-masing variabel yang diteliti , (2) Analisis bivariabel. Pada penelitian ini analisis bivariabel dilakukan untuk melihat hubungan antara setiap variabel terikat dan variabel bebas. Analisis dilakukan dengan menggunakan uji chi kuadrat dengan nilai $p < 0.05$

DISKUSI

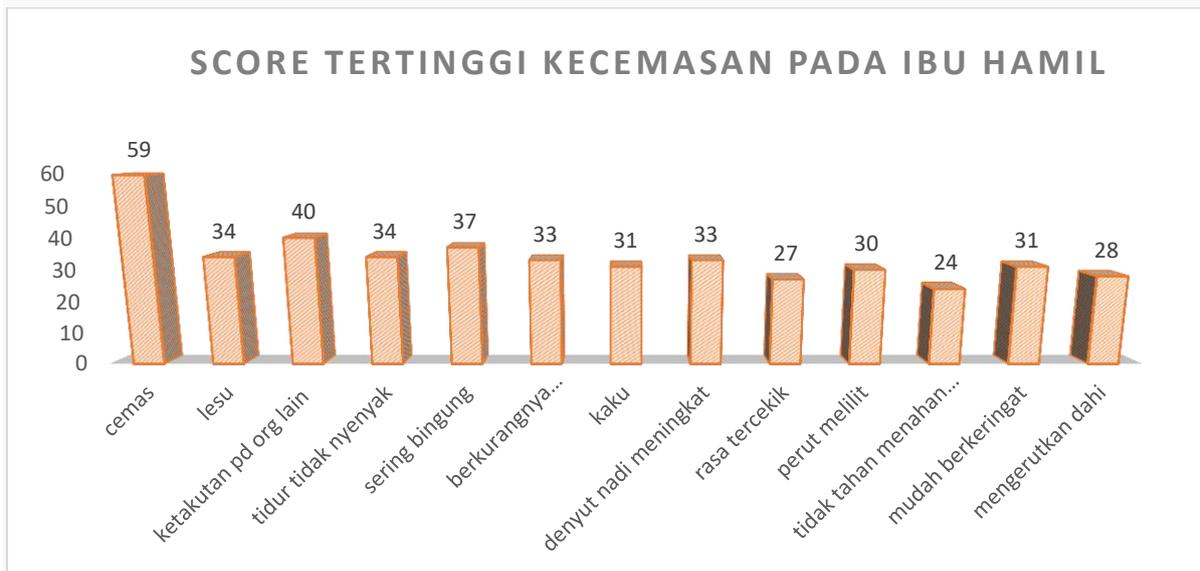
Tabel 1. Distribusi Frekuensi Subjek Penelitian

Karakteristik	frekuensi	
	n	%
Kecemasan ibu hamil		
Tidak Cemas	72	65,5
Cemas	38	34,5
Prenatal yoga		
Rutin	58	52,7
Tidak rutin	52	47,3
Umur		
Beresiko	51	46,4
Tidak beresiko	59	53,6
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	46	41,8
Bekerja	64	58,2
Pendidikan		
Rendah	42	38,8
Tinggi	68	61,8
Paritas		
Primipara	56	50,9

Multipara	54	49,1
Dukungan keluarga		
Mendukung	43	39,1
Tidak Mendukung	67	60,9

Berdasarkan tabel diatas, distribusi subjek penelitian berdasarkan kecemasan ibu hamil TM III yang tidak cemas dalam kehamilannya yaitu 72 (65,5 %) dan ibu hamil yang mengalami kecemasan yaitu 38 (34,5 %). Pada responden ibu yang mengikuti prenatal Yoga yang rutin mengikuti prenatal yoga yaitu berjumlah 58 (52,7%) dan ibu hamil yang tidak rutin mengikuti prenatal yoga yaitu 52 (47,3 %). responden yang memiliki umur beresiko yaitu 52 (46,4 %) dan umur responden yang tidak beresiko berjumlah 59 (53,6 %). responden yang tidak bekerja 46 (41,8 %) dan responden atau ibu hamil yang bekerja yaitu sebesar 64 (58,2 %). responden yang pendidikannya rendah yaitu 42 (38,2 %) dan yang tinggi yaitu 68 (61, 8%). responden yang primipara berjumlah 56 (50,9%) sedangkan yang multipara berjumlah 49,1 (49,1%). responden yang mendapat dukungan dari keluarga yaitu 43 (39,1 %) sedangkan responden yang tidak mendapat dukungan dari keluarga yaitu 67 (60,9 %).

Tabel 2. Frekuensi Total Tingkat Kecemasan Ibu Hamil



Dari diagram batang bahwa score total responden yang mengikuti yoga kehamilan rata-rata kecemasannya mengalami penurunan kecemasan terbukti dari 110 responden hanya < 30 % dari jumlah responden. Dan score tertingginya adalah score cemas yaitu sebesar 59 % . Dan score terendah yaitu score pernafasan sebesar 19 %.

Tabel 3. Analisis Bivariat Hubungan antara Variabel Kovariat dengan kecemasan ibu hamil

No	Variabel	Kecemasan pada ibu hamil				Jumlah		p value X_2	OR(CI 95%)
		Tidak cemas		Cemas		n	%		
		n	%	n	%				
Prenatal yoga									
1	Rutin	47	81,0	11	19,0	58	100	(OR)95 % CI 4,615	
2	Tidak rutin	25	48,1	27	51,9	52	100	0,001 (1,967- 10,824)	
Variabel kovariat									
Umur								0,098	
1	Beresiko	38	74,5	13	25,5	51	51	(OR)95 % CI 2,800 (1,188-6,598)	
2	Tidak Beresiko	34	57,6	25	42,4	59	59		
Pekerjaan								0,028	
1	Tidak Bekerja	36	78,3	10	21,7	46	100	(OR)95 % CI 2,800 (1,188-6,598)	
2	Bekerja	36	56,3	28	43,8	64	100		
Pendidikan								0,683	
1	Rendah	26	61,9	16	38,1	42	100	(OR)95 % CI 3,405 (1,482- 7,825)	
2	Tinggi	46	67,6	22	32,4	68	100		
Paritas								0,006	
1	Primipara	44	78,6	12	21,4	56	100	(OR)95 % CI 3,405 (1,482- 7,825)	
2	Multipara	28	51,9	26	48,1	54	100		

Berdasarkan tabel diatas umur responden yang beresiko tetapi tidak cemas yaitu sebesar 38 (74,5 %) . sedangkan responden yang umur beresiko tetapi responden cemas yaitu sebesar 13 (25,5 %). Dan responden yang tidak beresiko tetapi tidak cemas 34 (57,6 %) sedangkan responden yang tidak beresiko berjumlah 25 (42,4%). Hasil Uji *chi square* yaitu 0,098 artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara umur ibu dengan kecemasan. bahwa responden yang tidak bekerja tetapi tidak cemas yaitu berjumlah 36 (78,3 %) dan responden yang tidak bekerja tetapi cemas yaitu berjumlah 10 orang (21,7 %). Responden yang bekerja tetapi tidak cemas yaitu sebesar 36 (56,3 %) dan responden bekerja tetapi cemas yaitu sebesar 28 (43,8 %) Hasil uji *chi square* diperoleh nilai *p value* sebesar 0,028.

Karena $0,028 < 0,05$ yang artinya ada hubungan yang signifikan antara pekerjaan responden dengan kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan Di RS Haji Jakarta Tahun 2020. Hasil Odds Ratio (OR) 95%CI = 2,800 (1,188-6,598) artinya ibu hamil yang bekerja berpeluang 2.8 kali mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan dibandingkan ibu yang tidak bekerja. bahwa responden yang pendidikannya rendah yang tidak cemas yaitu sebesar 26 (61,9%) sedangkan responden yang pendidikannya rendah tetapi cemas yaitu sebesar 16 (38,1). Sedangkan yang pendidikannya tinggi tetapi tidak cemas yaitu 46 (67,9) dan responden yang pendidikannya tinggi tetapi cemas yaitu 22 (32,4). Hasil uji *chi square* diperoleh nilai *p value* sebesar 0,0683. Karena $0,0683 > 0,05$ yang artinya tidak ada hubungan antara pendidikan responden dengan kecemasan pada ibu hamil. bahwa responden yang primipara tetapi tidak cemas yaitu 44 (78,6 %) sedangkan

responden yang primipara tetapi cemas yaitu 12 (21,4 %). Ibu yang multipara tetapi tidak cemas yaitu 28 (51,9%) sedangkan ibu yang multipara tetapi cemas yaitu 26 (48,1 %) . Hasil uji *chi square* diperoleh nilai *p value* sebesar 0,006 Karena $0,044 < 0,05$ yang artinya ada hubungan antara paritas dengan Kecemasan Ibu Hamil pada Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan.

Hasil Odds Ratio (OR) 95%CI = 3,405 (1,482-7,825) artinya responden yang multipara berpeluang 3,4 kali mengalami kecemasan dibandingkan ibu primipara. bahwa keluarga yang mendukung tetapi responden tidak cemas berjumlah 35 (81,4 %) sedangkan keluarga yang mendukung responden tetapi cemas yaitu sebesar 8 (18,6 %) sedangkan dukungan keluarga yang tidak mendukung responden yaitu 37 (55,2 %) sedangkan yang tidak mendukung berjumlah 30 (44,8 %). Hasil uji *chi square* diperoleh nilai *p p value* sebesar 0,009. Karna $0,001 < 0,05$ yang artinya ada hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga responden dengan dengan kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan Di RS Haji jakarta Tahun 2020. Hasil Odds Ratio (OR) 95%CI = 3,547 (1,433-8,782) artinya ibu yang tidak di dukung keluarga berpeluang 3,5 kali mengalami kecemasan dibandingkan yang responden yang didukung keluarga tidak mengalami kecemasan.

Distribusi Frekuensi Kecemasan pada Ibu Hamil.

Dilihat dari tingkat kecemasan responden pada penelitian ini memiliki kecemasan atau yang cemas berjumlah 38 (34,5 %) dan yang tidak cemas 72 (65,5 %). Score responden rata-rata mengalami ketidak cemasan terbukti dari 110 responden hanya < 30 % dari jumlah responden. Hal ini sesuai dengan pengertian tentang kecemasan adalah gangguan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas normal (Hawari, dikutip dalam Fazdria, dkk, 2016).

Hal ini tidak sesuai dengan penelitian yonne Astria bahwa ibu hamil yang tidakcemas yaitu 47,75 (47,5%) sedangkan yang cemas yaitu 83 (52,5 %). Penelitian yang lain menunjukkan bahwa ibu hamil dengan kecemasanm tingkat tinggi akanmeningkatkan resiko hipertensi (Suririnah, 2004). Asumsi dari peneliti yaitu kecemasan pada ibu hamil trimester III ada kaitannya dengan tingkat stres, ibu hamil yang mengalami cemas akan memengaruhi kondisi janin yang dikandungnya, hal ini berkaitan dengan ibu hamil Trimester III sebaiknya mengikuti prenatal Yoga, untuk mengurangi tekanan cemas dan stres khususnya pada ibu hamil trimester III.

Hubungan Prenatal Yoga dengan Kecemasan Ibu Hamil

Responden yang rutin mengikuti yoga yaitu 47 (81,0 %), sedangkan responden yang tidak rutin tetapi cemas yaitu 27 (51,9 %). Uji *chi square* diperoleh nilai *p value* sebesar 0,001. Ada hubungan yang signifikan antara prenatal yoga dengan Penurunan Kecemasan Ibu Hamil pada Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan Melalui senam prenatal yoga ibu hamil telah diberi persiapan fisik dan mental berupa pengetahuan dan teknik dalam menghadapi kehamilan sehingga ibu hamil semakin tenang dan berkurang kecemasannya serta lebih siap dalam menghadapi persalinan nantinya Berkaitan dengan hal tersebut, bidan sebagai tenaga kesehatan memiliki peranan penting terkait hal asuhan terhadap ibu-ibu dalam masa kehamilan. Bidan sebagai edukator memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan ibu hamil, sehingga terjadi perubahan perilaku. Peran bidan sebagai edukator dapat dilakukan melalui konsep kebidanan komplementer yaitu pelaksanaan senam hamil terutama prenatal yoga demi persiapan

persalinan kedepannya. penelitian Alfie Ardiana Sari (2017) yang berjudul Hubungan Senam Yoga Dengan Kesiapan Fisik Dan Psikologis Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan di Kelas Antepartum Gentle Yoga Yogyakarta. Gerakan senam yoga terkandung efek relaksasi yang dapat menstabilkan emosi ibu hamil karena gerakan senam yoga fokus pada ritme nafas, mengutamakan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat (Krisnadi, 2010).

Hubungan Umur dengan kecemasan ibu hamil

Responden yang tidak beresiko tetapi tidak cemas 34 (57,6 %) sedangkan responden yang tidak beresiko berjumlah 25 (42,4%). Uji *chi square* yaitu 0,098 artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara umur ibu dengan penurunan kecemasan pada ibu hamil. Menurut WHO usia dan fisik dianggap paling aman menjalani kehamilan dan persalinan adalah 20-30 tahun. maturitas atau kematangan individu akan mempengaruhi kemampuan coping mekanisme seseorang sehingga individu yang lebih matur sukar mengalami kecemasan karena individu mempunyai kemampuan adaptasi yang lebih besar terhadap kecemasan dibandingkan usia yang belum matur.

Tetapi pada penelitian tidak terbukti pada penelitian didapatkan usia yang matur yaitu usia dewasa lebih prevalensi tingkat kecemasannya lebih sedikit dibandingkan dengan usia remaja. Hal ini membuktikan usia yang matur memiliki kemampuan coping yang cukup dalam mengatasi kecemasan. Menurut Adjie Tobing (2007), hamil pada umur kurang dari 20 tahun merupakan umur yang dianggap terlalu muda untuk bersalin. Baik secara fisik maupun psikologis, ibu hamil belum tentu siap menghadapinya sehingga gangguan kesehatan selama kehamilan bisa dirasakan berat. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian parmiana bangun (2019) yang menyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara umur dengan tingkat kecemasan.

Hubungan antara Pekerjaan dengan Kecemasan pada Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan

Ada hubungan yang signifikan antara pekerjaan dengan penurunan kecemasan. Hasil Odds Ratio (OR) 95%CI = 2,800 (1,188-6,598) artinya ibu hamil yang bekerja berpeluang 2.8 kali mengalami tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan dibandingkan ibu yang tidak bekerja. Ini tidak sesuai dengan penelitian yonne Astria (2009) yang menyatakan tidak ada hubungan yang bermakna antara pekerjaan dengan kecemasan dalam menghadapi persalinan. Ibu yang bekerja punya waktu untuk mengikuti kelas prenatal yoga, dibandingkan ibu yang bekerja. Karena ibu yang bekerja tidak cukup waktu untuk mengikuti kelas prenatal Yoga. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ashari (2019) yang menyatakan bahwa responden ibu hamil memiliki pekerjaan sebagai IRT sebesar 80,8 % artinya ibu yang tidak bekerja akan lebih rutin mengikuti prenatal Yoga. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian rafika terkait efektifitas prenatal yoga terhadap pengurangan keluhan fisik pada ibu hamil Trimester III kebanyakan responden adalah ibu-ibu yang tidak bekerja atau hanya IRT. Ibu yang bekerja punya waktu untuk mengikuti kelas prenatal yoga, dibandingkan ibu yang bekerja. Karena ibu yang bekerja tidak cukup waktu untuk mengikuti kelas prenatal Yoga.

Hubungan antara Pendidikan pada Ibu Hamil dalam Menghadapi Kecemasan Menghadapi Persalinan

Tidak ada hubungan antara pendidikan responden dengan penurunan kecemasan pada ibu hamil. Hasil uji *chi square* diperoleh nilai *p value* sebesar 0,0683. Karena 0,0683 > 0,05 yang artinya tidak ada hubungan antara pendidikan responden dengan penurunan

kecemasan pada ibu hamil. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian nur imawati 9 tahun 2009 yang berjudul Hubungan antara Pendidikan pada Ibu Hamil dalam Menghadapi Kecemasan Menghadapi Persalinan, yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara pendidikan dengan kecemasan menghadapi persalinan. Ibu hamil akan cemas tergantung dari keyakinan seseorang dalam menghadapi kehamilan. Sebagaimana masyarakat menganggap timbulnya kecemasan selama menghadapi kehamilan atau tidak tergantung situasi psikologis ibu itu sendiri. Penelitian ini juga tidak sejalan dengan penelitian Asri wanda K, 2014 yang berjudul karakteristik ibu hamil TM III dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan di Poli KIA puskesmas tuminting, yang memaytakan bahwa sebagian besar responden pada tingkat pendidikan PT dengan tingkat kecemasan ringan yakni 3 responden, tingkat pendidikan SMA dengan tingkat kecemasan sedang dan berat yakni 8 responden, dan tingkat pendidikan SMP dengan tingkat kecemasan panik yakni 7 responden.

Hubungan antara Paritas dengan Kecemasan Ibu Hamil pada Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan

Ada hubungan antara paritas dengan Penurunan Kecemasan Ibu Hamil pada Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan. Hasil Odds Ratio (OR) 95 % CI = 3,405 (1,482-7,825) artinya responden yang multipara berpeluang 3,4 kali mengalami kecemasan dibandingkan ibu primipara. persiapan mental atau psikologis dalam menghadapi persalinan sangat penting dan jauh lebih baik bila dipersiapkan lebih awal sebelum proses persalinantersebut berlangsung, sehingga ketika hari persalinan tiba ibu sudah siap menjalaninya dengan tenang tanpa rasa cemas dan takut. Hal ini tidak sesuai dengan penelitian fitriana ihktiaraniawati fajrin (2017) yang menyatakan derajat kemaknaan ($df = 26$) dan taraf kesalahan ($\alpha = 0,05$) maka diperoleh t tabel = 2,06 < t hitung 4,14 sehingga dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_1 diterima maka terdapat hubungan antara paritas dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di BPS Subiyana, Amd.Keb Desa Parengan Kecamatan Maduran Kabupaten Lamongan. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian Wanda, dkk (2014) tentang hubungan antara graviditas dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara paritas dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dimana ibu hamil yang berada direntang usia 20-35 tahun memiliki kondisi fisik yang prima, dengan rahim yang sudah mampu memberi perlindungan, serta kesiapan mental yang baik.

Hubungan antara Dukungan Keluarga pada Ibu Hamil dalam Menghadapi Kecemasan Menghadapi Persalinan

Ada hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga responden dengan dengan penurunan kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan di Klinik Santa Elisabeth Hasil Odds Ratio (OR) 95%CI = 3,547 (1,433-8,782) artinya ibu yang tidak di dukung keluarga berpeluang 3,5 kali mengalami kecemasan dibandingkan yang responden yang didukung keluarga tidak mengalami kecemasan. dukungan keluarganya yang tinggi tidak akan mudah menilai situasi dengan kecemasan karena wanita hamil dengan kondisi demikian tahu bahwa akan ada keluarganya yang membantu. Wanita hamil dengan dukungan keluarga yang tinggi akan mengubah respon terhadap sumber kecemasan dan pergi kepada keluarganya untuk mencurahkan isi hatinya. Seperti penelitiannya asnawir arifin (2015) yang berjudul Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Proses Persalinan Di Puskesmas Budilatama Kecamatan Gadung Kabupaten Buol Propinsi Sulawesi Tengah kesiapan menghadapi prosen persalinan. yang menyatakan

bahwa ada hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kecemasan. Berdasarkan Sosa Musbikin 2005, (dalam Mahdiyah, D. 2011) menyatakan bahwa para ibu yang didampingi oleh seorang sahabat atau keluarga dekat (khususnya suami) selama proses persalinan berlangsung, memiliki resiko lebih kecil mengalami komplikasi yang memerlukan tindakan medis dari pada mereka yang tanpa pendampingan. (dalam Mahdiyah, D. 2011).

KESIMPULAN

Prenatal yoga bisa mencegah kecemasan terhadap ibu hamil Prenatal. Yoga berhubungan dengan kecemasan dan merupakan variabel dominan terhadap kecemasan. Pekerjaan berhubungan dengan kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan karena ibu yang bekerja akan berpeluang tidak bisa mengikuti prenatal yoga dibandingkan ibu yang tidak bekerja. Dukungan keluarga berhubungan dengan kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan karena ibu yang mendapat dukungan dari keluarga ataupun suami akan menimbulkan ketenangan batin, perasaan senang, aman dan nyaman sehingga kecemasan ibu hamil berkurang. Paritas berhubungan dengan kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Perasaan cemas berkepanjangan dapat membuat ibu hamil tidak bisa berkonsentrasi dengan baik dan hilangnya rasa kepercayaan diri di penelitian ini ibu primigravida mengalami cemas yang rendah dibandingkan ibu yang mutigravida.

Diharapkan prenatal yoga agar dijadikan sebagai alternatif dalam menurunkan kecemasan dan mengurangi keluhan yang dialami selama kehamilan dan dapat mengikuti atau mempraktikkan gerakan yoga secara teratur yaitu 1-2 kali seminggu sebagai alternatif dalam mencapai perasaan nyaman, rileks dan membantu mengurangi keluhan selama kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfie, A, (2016). Hubungan Senam Yoga dengan Kesiapan Fisik dan Psikologis Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan di Kelas Antepartum Gentle Yoga Yogyakarta. Stikes Jendral Achmad Yani. Yogyakarta
- Asri Wanda K, Hendro Bidjuni, Vandri Kallo, 2014 Hubungan Karakteristik Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Di Poli KIA Puskesmas Tuminting, Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Deklava, Liana, et al., (2015), Causes of Anxiety during Pregnancy, *Procedia Social and Behavioral Sciences* 205, pp. 623 – 626
- Fajrin FI, 2017. *HAMIL TRIMESTER III DALAM MENGHADAPI PERSALINAN (Di BPS Subiyana, Amd.Keb Desa Parengan Kecamatan Maduran Kabupaten Lamongan)*. Dosen Program Studi DIII Kebidanan Universitas Islam Lamongan
- Fazdria, & Harahap, M. (2016). 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*, XVI(1), 6-13.
- Hastono, Sutanto Priyo. (2007). *Modul Analisis Data*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Kartono, Kartini. (2012). *Psikologi Wanita Mengenal Wanita Sebagai Ibu dan Nenek*. Bandung: CV. Mandar Maju

- Kuswanti, (2014). Asuhan kehamilan. Yogyakarta : PT. Pustaka Pelajar
- Krisnadi, (2010), Kelor Super Nutrisi. Pusat Informasi dan Pengembangan Tanaman Kelor Indonesia, Blora
- Mahdiyah, D. 2011. Mendampingi istri sebuah tantangan.from <http://icuzz.blogspot.com>. (jurnal)
- Sivakumar, Alagumalai, dkk. 2011. Applied Rasch measurement. Book of exemplars, paper in honour of John P. Keeves. Dordrecht: Springer.
- Suririnah. (2004). Beberapa prinsip makanan yang baik selama kehamilan, jakarta: Puspaswara
- Notoatmodjo, S. 2007. Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni. Jakarta : Rineka Cipta.
- Wulandari, 2018. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Primigravida Trimester II dan III di Studio Qita Yoga Kecamatan Semarang Selatan Indonesia. Jurnal UMM. Volume 9, Nomor 1.
- Yonne austria dkk, 2009, hubungan karakteristik ibu hamil trimester III dengan kecemasan dalam menghadapi persalinan di poliklinik kebidanan dan kandungan RS X jakarta, 2009