

PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP KECEMASAN DALAM MENGHADAPI PERSALINAN PADA IBU PRIMIGRAVIDA

Triveni¹ Ermadina²

Universitas Perintis Indonesia, Sumatera Barat, Indonesia¹

Dinas Kesehatan Kabupaten Pasaman, Sumatera Barat, Indonesia²

*Corresponding Author : trivennivenni@rocketmail.com

ABSTRAK

Kematian ibu dibedakan dalam dua kelompok yaitu kematian ibu langsung disebabkan oleh komplikasi obstetrik pada masa hamil, bersalin dan nifas atau kematian yang disebabkan oleh suatu tindakan atau berbagai hal yang terjadi akibat tindakan-tindakan tersebut yang dilakukan selama hamil, bersalin atau nifas. Di negara berkembang, sekitar 95% kematian ibu termasuk dalam kelompok ini. Kematian ibu tidak langsung yaitu kematian ibu yang disebabkan oleh suatu penyakit yang bukan komplikasi obstetrik, yang berkembang atau bertambah berat akibat kehamilannya atau persalinan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu primigravida di wilayah kerja puskesmas lansat kadap. Penelitian dilakukan dengan metode quasi-eksperimen yaitu one group pretest posttest di wilayah kerja puskesmas lansat kadap, populasi dalam penelitian ini 32 orang, dan sampel penelitian sebanyak 12 orang, dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling dan data diolah secara univariat dan bivariat. Didapatkan perbedaan rata-rata kecemasan sebelum dan sesudah 11,667 dengan standar deviasi 2,387. Hasil uji statistik didapatkan p value 0,000 ($P < \alpha 0,05$) artinya adanya pengaruh senam yoga terhadap kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu primigravida di wilayah kerja puskesmas lansat kadap. Kesimpulan dari penelitian terdapat hubungan yang signifikan pengaruh senam yoga terhadap kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu primigravida di wilayah kerja puskesmas lansat kadap. Serta disarankan pada puskesmas agar dapat mensosialisasikan yoga dalam kegiatan kelas ibu hamil serta mengaplikasikannya di saat kelas ibu di wilayah kerja puskesmas lansat kadap.

Kata Kunci : Kecemasan, Persalinan, Senam Yoga

ABSTRACT

The death of the mothers can be grouped into two, no preparation for childbirth will be more anxious and fear in an attitude of silence to tears. The incidence of anxiety in primigravida mothers is influenced by the physical changes occurring during pregnancy. The purpose of this study was to know The Influence of Yoga Gymnastics toward Primigravida Mothers' Anxiety In Facing Childbirth in Lansat Kadap Community Health Center. The type of this study was quasi-experimental with one Group pretests posttest Lansat Kadap Community Health Center. The population was 32 Primigravida mothers. By using purposive sampling, 12 people were chosen as the samples. The data was analyzed univariate and bivariate. The results of a univariate study obtained an average of anxiety before yoga gymnastics in pregnant women was 25.83 with a standard deviation of 2.887 and average anxiety after the exercise was 14.17 with standard deviation 1.642. The average difference in anxiety before and after was 11.667 with standard deviation 2.387. Statistical test result obtained p value 0.000. It means that there was influence of Yoga gymnastics against anxiety in the face of childbirth in Primigravida mothers in Lansat Kadap Community Health Center. In short, there was an influence of Yoga gymnastics on anxiety in the face of childbirth in Primigravida mother in Lansat Kadap Community Health Center.

Keywords : Anxiety, Childbirth, Gymnastics Yoga

PENDAHULUAN

Persalinan atau melahirkan bayi adalah suatu proses normal pada wanita usia subur. Persalinan merupakan peristiwa penting yang sangat ditunggu oleh setiap pasangan suami-istri. Menyambut kelahiran sang buah hati merupakan saat yang akan sangat membahagiakan setiap keluarga. Maka segala dukungan moral dan material dicurahkan oleh suami, keluarga

bahkan seluruh anggota masyarakat, demi kesejahteraan ibu dan janinnya (Maryunani, 2010).

Persalinan adalah proses pengeluaran hasil konsepsi yang dapat hidup dari dalam uterus ke dunia luar. Persalihan mencakup proses fisiologis yang memungkinkan serangkaian perubahan yang besar pada ibu untuk dapat melahirkan janinnya melalui jalan lahir. Persalinan dan kelahiran normal merupakan proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37-42 minggu), lahir spontan dengan presentasi belakang kepala yang berlangsung dalam 18 jam, tanpa komplikasi baik ibu maupun janin (Nurjannah, 2014).

Persalinan terjadi karena beberapa factor, Penurunan fungsi plasenta ditandai dengan penurunan kadar progesteron dan estrogen secara mendadak sehingga nutrisi janin dari plasenta berkurang yang dapat menimbulkan persalihan. Selain itu, tekanan pada ganglion servikale dari fleksus frankenhauser, menjadi stimulator (*pacemaker*) bagi kontraksi otot polos uterus untuk terjadi persalihan (Nurul Jannah, 2014).

Faktor lain adalah iskemia otot uterus karena pengaruh hormonal dan beban uterus yang semakin merangsang terjadinya kontraksi. Peningkatan beban atau stres pada maternal maupun fetal dan peningkatan estrogen yang mengakibatkan peningkatan aktivitas kortison, prostaglandin, oksitosin, menjadi pencetus ransangan untuk terjadinya persalinan (Nurul Jannah, 2014).

Angka kematian ibu (AKI) adalah salah satu indikator yang dapat menggambarkan kesejahteraan masyarakat di suatu negara. Menurut data *World Health Organization* (WHO), angka kematian ibu di dunia pada tahun 2016 adalah 216 per 100.000 kelahiran hidup atau diperkirakan jumlah kematian ibu adalah 303.000 kematian dengan jumlah tertinggi berada di negara berkembang yaitu sebesar 302.000 kematian. Angka kematian ibu di negara berkembang 20 kali lebih tinggi dibandingkan angka kematian ibu di negara maju yaitu 239 per 100.000 kelahiran hidup sedangkan di negara maju hanya 12 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2015 (WHO, 2016).

Angka kematian maternal di Indonesia lebih tinggi dari negara lainnya. Survey Dasar Kesehatan Indonesia (SDKI) 2015 menunjukkan adanya persoalan dalam pencapaian target adaptasi Angka Kematian Ibu (AKI). Data SDKI tahun 2015 yang diterbitkan tahun 2016 mencatat angka kematian ibu melonjak menjadi 359 per 100.000 kelahiran hidup. Angka kematian ibu (AKI) 99% terjadi di negara berkembang, pada tahun 2016 adalah 230 per 100.000 kelahiran hidup dibandingkan 16 per 100.000 kelahiran hidup dinegara-negara maju. Ibu meninggal akibat komplikasi selama kehamilan dan setelah kehamilan. Lebih dari 60.000 kematian ibu di 115 negara menunjukkan ibu hamil sudah memiliki riwayat kesehatan yang buruk (seperti diabetes, malaria, HIV, obesitas) yang menyebabkan 28% dari kematian. Penyebab lain meliputi perdarahan parah 27%, tekanan darah tinggi 14%, infeksi 11%, melahirkan dan penyebab langsung lainnya 9%, komplikasi aborsi 8% dan bekuan darah (emboli) 3% (World Health Organization (WHO), 2016).

Menurut Maryunani 2010, terdapat tiga syarat atau faktor utama yang perlu dipenuhi dalam persalinan spontan, yang biasa dikenal dengan istilah "5P", yaitu *power*, *passage*, *passenger*, *Position*, dan *psychologic respons*. Proses persalinan dibagi menjadi 4 tahap atau yang lebih dikenal dengan istilah kala, yaitu Kala I (Kala pembukaan), Kala II (Kala pengeluaran), Kala III (Kala Pelepasan Uri/Kala Uri/ Kala pelepasan plasenta) dan Kala IV (Observasi Paska Persalinan) (Maryunani, 2010).

Pada ibu bersalin primipara, ketegangan dan ketidaktahuan menyebabkan ketakutan, kegelisahan dan stres, semua yang membuat rasa sakitnya bertambah buruk, dan bahkan mungkin menimbulkan sakit yang sebenarnya kemungkinan timbulnya sangat kecil. Informasi, dukungan dan pengetahuan dapat mengusir rasa sakit. Ketika ibu sangat takut menghadapi persalinan, secara otomatis otak mengatur dan mempersiapkan tubuh untuk

merasa sakit. Akibatnya, rasa sakit saat persalinan semakin terasa. Artinya sakit semakin parah dan akhirnya ibu semakin takut (Danuatmaja & Meiliasari, 2008).

Bayangan rasa nyeri pada saat melahirkan seringkali menghantui ibu hamil menjelang persalinan. Bagi ibu hamil, persalinan mungkin menjadi saat yang mendebarkan. Ada rasa gembira karena bakal melahirkan bayi mungil atau lucu. Namun dibalik itu, terbersit rasa ngeri bila mengingat rasa sakit, mulas dan nyeri yang bakal menyertainya. Rasa senang menyambut sang buah hati mendadak berubah menjadi sesuatu yang menakutkan, ketika ibu membayangkan betapa hebat rasa sakit ketika melahirkan (Maryunani, 2010).

Tindakan non farmakologi mencakup intervensi perilaku kognitif dan penggunaan agen fisik. Tujuan intervensi perilaku kognitif adalah mengubah persepsi klien tentang nyeri, mengubah perilaku nyeri, dan memberi klien rasa pengendalian yang lebih besar. Agen-agen fisik bertujuan memberikan rasa nyaman, memperbaiki disfungsi fisik, mengubah respon fisiologi, dan mengurangi rasa takut yang terkait dengan imobilisasi (Potter dan Perry, 2006).

Menurut Kaplan (2010), kecemasan merupakan respons terhadap situasi tertentu yang mengancam dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup. Seringkali kecemasan juga ditandai dengan perasaan tegang, mudah gugup, kewaspadaan berlebih, dan terkadang menyebabkan keringat pada telapak tangan (Arindra, 2012).

Kecemasan merupakan bagian dari respon emosional, dimana kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang spesifik. Dimana kecemasan dialamisecara subjektif dan dikomunikasikan secara interpersonal (Stuart, 2006).

Para ahli mendefinisikan bahwa kecemasan adalah gangguan alam perasaan (*affective*) 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. Sementara ahli lain menyatakan bahwa kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang spesifik (Stuart, 2007).

Bentuk reaksi fisiologis kecemasan berupa detak jantung meningkat, pencernaan tidak teratur, keringat yang berlebihan, ujung – ujung jari terasa dingin, sering buang air kecil, tidur tidak nyenyak, kepala pusing, nafsu makan hilang, dan sesak nafas (Neorma, 2010). Beberapa keluhan yang sering dikemukakan juga ialah rasa sakit pada otot, tulang dan pendengaran berdenging (*tinnitus*) dan gangguan pola tidur (Hawari, 2011).

Kecemasan seseorang dapat diukur dengan menggunakan instrument *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS), *Analog Anxiety Scale*, *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (ZSAS), dan *Trait Anxiety Inventory Form Z-I* (STAI Form Z-I). *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (ZSAS) dirancang untuk meneliti kecemasan secara kuantitatif. Instrument ZSAS dikembangkan oleh William W.K Zung pada tahun 1997 (Astria, 2009).

Menurut Isaacs, 2005 dalam DS et al (2014), kecemasan dapat dilakukan dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Farmakologi menggunakan obat anti *Anxiety* terutama benzodiazepin, digunakan untuk jangka pendek, tidak digunakan untuk jangka panjang karena pengobatan ini bersifat toleransi dan ketergantungan. Sedangkan cara non farmakologi dapat dilakukan dengan teknik relaksasi, psikoterapi dengan hipnotis atau hipnoterapi.

Teknik relaksasi merupakan upaya untuk meningkatkan kendali dan percaya diri serta mengurangi stres yang dirasakan (Stuart, 2007). Salah satu teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan adalah terapi relaksasi senam yoga. Teknik relaksasi senam yoga merupakan kegiatan individu membuat bayangan menyenangkan, dan mengkonsentrasikan diri pada bayangan tersebut serta berangsur-angsur membebaskan diri dari perhatian terhadap cemas

yang dialami (Nugroho, 2016). Kegiatan ini merupakan upaya pengalihan perhatian yang dapat menurunkan nadi, tekanan darah dan pernafasan, adanya penurunan ketegangan otot dan kecepatan metabolisme serta ada perasaan damai, sejahtera dan santai (Muttaqin, 2008). Stimulus yang menyenangkan dari luar juga dapat merangsang sekresi endoprin, sehingga stimulus kecemasan yang dirasakan oleh klien menjadi berkurang. Individu dengan kadar endoprin yang banyak didalam tubuhnya, maka akan lebih sedikit merasakan kecemasan (Dossey, 2011).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 6 Januari 2020 didapatkan jumlah ibu bersalin sebanyak 32 orang. Hasil wawancara peneliti terhadap 10 orang responden tentang tingkat kecemasan pasien menunjukkan bahwa dari 10 orang pasien terdapat 5 orang yang memiliki tingkat kecemasan dalam kategori sedang, 2 orang dalam kategori ringan, responden dengan tingkat kecemasan berat sebanyak 2 orang, dan responden yang tidak merasa cemas sebanyak 1 orang. Dari semua responden peneliti menanyakan intervensi untuk mengurangi kecemasan tersebut sebelum persalinan dan 7 orang responden menjawab tidak ada yang dilakukan ibu untuk mengurangi kecemasan yang dihadapinya. 3 orang diantaranya mengatakan usaha yang dilakukan yaitu mendengarkan murotal Alqur'an.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hariyanto (2015), tentang pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Praktiik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali. Didapatkan hasil bahwa p value 0,002 maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan tingkat keemasan ibu hamil dengan umur kehamilan lebih dari 32 minggu sebelum dan sesudah senam yoga di praktik Mandiri Kabupaten Boyolali.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2018), tentang pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester II dan III di studio Qita Yoga Kecamatan Semarang Selatan Indonesia. Didapatkan hasil bahwa p value 0,004 maka dapat disimpulkan adanya pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester II dan III di studio Qita Yoga Kecamatan Semarang Selatan Indonesia.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ashari (2019), tentang pengaruh senam prenatal yoga terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III. Didapatkan hasil bahwa 0,000 maka dapat disimpulkan adanya pengaruh senam prenatal yoga terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Senam Yoga Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Primigravida Di Wilayah Kerja Puskesmas Lansat Kadap Tahun 2020.

METODE

Penelitiandilakukandenganmetode *quasi-eksperimen* yaitu *one Group pretest posttest* pada tanggal 5 sampai 10 Maret 2020,, populasi dalam penelitian ini 32 orang, dan sampel penelitian sebanyak 12 orang, dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* dan menggunakan lembar observasi data di olah secara *univariate* dan *bivariate*. Ijin penelitian dari tim etik penelitian dengan No.299/KE/III/2020 Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Fort De Kock Bukittinggi.

HASIL

Berdasarkan tabel 1 peneliti dapat menjelaskan dari 12 orang responden didapatkan rata-rata kecemasan sebelum dilakukan senam yoga pada ibu hamil sebanyak 25,83 dengan standar deviasi 2,887, nilai terendah 22 dan nilai tertinggi 30.

Tabel 1 Rata-Rata Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Primigravida Sebelum Dilakukan Senam yoga

Variabel	Mean	SD	N	MinMaks
Kecemasan Sebelum	25,83	2,887	12	22-30

Tabel 2 Rata-Rata Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Primigravida Sesudah Dilakukan Senam yoga

Variabel	Mean	SD	N	Min-Maks
Kecemasan Sesudah	14,17	1,642	12	10-16

Berdasarkan tabel 2 peneliti dapat menjelaskan dari 12 orang responden didapatkan rata-rata kecemasan sesudah dilakukan senam yoga pada ibu hamil sebanyak 14,17 dengan standar deviasi 1,642, nilai terendah 10 dan nilai tertinggi 16.

Tabel 3 Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Primigravida

Variabel	Mean	Standar Deviasi	P value
Perbedaan Kecemasan Sebelum Dan Sesudah	11,667	2,387	0,000

Berdasarkan tabel 3 peneliti dapat menjelaskan dari 12 orang responden didapatkan perbedaan rata-rata kecemasan sebelum dan sesudah 11,667 dengan standar deviasi 2,387. Hasil uji statistik didapatkan p value 0,000 artinya adanya Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Primigravida Di Wilayah Kerja Puskesmas Lansat Kadap.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 3 peneliti dapat menjelaskan dari 12 orang responden didapatkan perbedaan rata-rata kecemasan sebelum dan sesudah 11,667 dengan standar deviasi 2,387. Hasil uji statistik didapatkan p value 0,000 artinya adanya Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Primigravida Di Wilayah Kerja Puskesmas Lansat Kadap.

Persalinan normal adalah persalinan yang terjadi pada kehamilan aterm (bukan prematur atau posmatur), mempunyai onset yang spontan (tidak diinduksi), mempunyai janin tunggal dengan presentase puncak kepala, terlaksanakan tanpa bantuan artifical, tidak mencakup komplikasi, plasenta lahir normal. Persalinan normal disebut juga partus spontan, adalah proses lahirnya bayi pada letak belakang kepala dengan tenaga ibu sendiri, tanpa bantuan

alat-alat serta tidak melukai ibu dan bayi yang umumnya berlangsung kurang dari 24 jam (Walyani,dkk , 2014)

Tanda-tanda persalinan akan berlangsung apabila terjadi His persalinan, pengeluaran pembawa tanda, pendataran/pembukaan serviks uteri/ leher rahim dan pengeluaran cairan (Maryunani, 2010). sedangkan menurut Varney, dkk (2008), ada sejumlah tanda dan gejala peringatan yang akan meningkatkan kesiagaan mendekati waktu persalinan, tanda tersebut akan mengalami berbagai kondisi berikut: perasaan distensi abdomen berkurang (*lightening*), perubahan serviks, persalinan palsu, ketuban pecah dini, *bloody show* (tanda pembawa lahir), lonjakan energi dan gangguan pada saluran cerna.

Yoga pada kehamilan bermanfaat dalam menjaga kesehatan emosi dan fisik. Ketika seorang wanita hamil melakukan latihan secara rutin (2-3 kali9 setiap minggunya selama kehamilan) dapat menjaga elastisitas dan kekuatan ligament panggul, pinggul dan otot kaki sehingga mengaurangi rasa nyeri yang timbul saat persalinan serta memberikan ruang untuk jalan lahir, meningkatkan kenyamanan ibu pada dua jam pasca salin dan mnegurangi resiko persalinan lama. Selain itu dapat meningkatkan berat badan lahir menurunkan kejadian pematurlitas dan PJT (Husin, 2013).

Pada prinsipnya yoga aman dilakukan oleh semua wanita hamil dan dapat dilakukan pada usia kehamilan 18 minggu, tidak memiliki riwayat komplikasi selama kehamilan, tidak memiliki riwayat persalinan preterm, dan BBLR. Pada wanita dengan riwayat abortus boleh dilakukan yoga setelah usia kehamilan lebih dari 20 minggu atau setelah dinyatakan kehamilan baik (Husin, 2013).

Untuk menahan terbentuknya respon stres, terutama dalam sistem saraf dan hormon. Pada akhirnya teknik relaksasi dapat membantu mencegah atau meminimalkan gejala fisik akibat stres ketika tubuh bekerja berlebihan dalam menyelesaikan masalah sehari-hari (Yulianti, 2010).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hariyanto (2015), tentang pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester II di praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali. Didapatkan hasil bahwa rata-rata kecemasan sebelum dilakukan senam yoga adalah 18,06, sedangkan rata-rata kecemasan sesudah dilakukan senam yoga adalah sebanyak 15,46. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan sesudah dilakukan senam yoga. Hasil uji statistik didapatkan p value 0,003 maka dapat disimpulkan adanya pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester II di praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wati (2016), tentang pengaruh senam yoga terhadap kesiapan fisik dan psikologis dalam menghadapi persalinan di BPM Lasmitasari, S.ST. Didapatkan hasil bahwa rata-rata kecemasan sebelum dilakukan senam yoga adalah 20,06, sedangkan rata-rata kecemasan sesudah dilakukan senam yoga adalah sebanyak 14,03.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Erawati (2019), tentang Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Primigravida Trimester III. Didapatkan hasil tingkat kecemasan sebelum diberikan intervensi senam yoga 10 orang kecemasan sedang dan 23 orang dengan kecemasan berat. Hasil penelitian berdasarkan uji statistik didapatkan nilai $z = -5,098$, dengan p value = 0,000, ($p < \alpha (0,05)$), dengandemikian didapat hasil senam yoga berpengaruh terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapipersalinan pada ibu primigravida trimester III.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ashari (2019), tentang Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. Didapatkan hasil bahwa tingkat kecemasan sebelum 62,01 dan kecemasan sesudah dilakukan intervensi 47,68. Hasil penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan antara intervensi senam prenatal yoga dalam menurunkan kejadian kecemasan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Patingalloang dan Puskesmas Tamalate Kota Makassar dengan nilai $p=0,000$.

Menurut asumsi peneliti pada penelitian ini peneliti menggunakan intervensi senam yoga untuk mengurangi kecemasan ibu dalam menjalani persalinan, karena teknik senam yoga ini menitik beratkan pada pengendalian otot, teknik pernafasan, relaksasi dan ketegangan pikiran. Senam yoga bagi kehamilan memfokuskan perhatian pada ritme nafas, mengutamakan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat pada ibu hamil. Pada penelitian ini senam yoga memberikan manfaat pada ibu hamil yaitu dapat meningkatkan aliran darah dan nutrisi bagi janin secara adekuat serta berpengaruh pada organ reproduksi dan panggul (memperkuat otot perinrum) ibu untuk mempersiapkan kelahiran anak secara alami. Selain itu latihan yoga selama hamil dapat mengurangi edema, kram yang sering terjadi pada bulan terakhir kehamilan. Membantu mengatur posisi bayi dan pergerakan, dan juga meredakan ketegangan disekitar leher rahjim dan jalan lahir yang berfokus pada pembukaan pelvis untuk mempermudah persalinan, membantu dalam perawatan pasca kehamilan dengan mengembalikan uterus, perut dan dasar panggul, mengurangi ketegangan, cemas dan depresi selama hamil.

Pada penelitian ini senam yoga yang dilakukan peneliti pada ibu hamil yang akan menjalankan persalinan memberikan ketenangan, rilaks dan kenyamanan sehingga akan mengurangi ketegangan ibu yang akan menjalankan persalinan. Sehingga dengan dilakukannya senam yoga pada ibu hamil akan mengurangi keemasan pada ibu hamil yang akan melakukan persalinan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan uji statistik didapatkan p value 0,000 artinya adanya Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Primigravida Di Wilayah Kerja Puskesmas Lansat Kadap. Bahwa intervensi senam prenatal yoga dalam menurunkan kejadian kecemasan pada ibu hamil primigravida.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kepada Pihak terkait di tempat penelitian serta dinas kesehatan serta Universitas Fort De Kock yang sudah memfasilitasi penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimul Hidayat, Aziz. (2008). *Riset keperawatan dan teknik penulisan ilmiah*. Salemba medika : Jakarta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek (edisi revisi)*. Rineka Jaya : Jakarta.
- Cahyono, Suharjo J. B. 2011. *Meraih Kekuatan Penyembuhan Diri Yang Tak Terbatas*. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta
- Gad, Datak. 2008. *Penurunan Nyeri Pasca Bedah Pasien Tur Prostat Melalui Relaksasi Benson*.
- Dalimartha, dkk. 2008. *Care your self hipertensi, Penebar Plus*. Jakarta.
- Hidayat, Alimul, A. 2007. *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Salemba Medika. Jakarta
- Johnson, Ruth. 2005. *Buku ajar praktik kebidanan*. EGC : Jakarta.
- Medical Record. 2020. *Data Puskesmas Lansat Kadap Tahun 2020*
- Nursalam, 2011. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika. Jakarta.
- Ni Made Erawati, Anak Agung Sri Agung Aditri, Dkk. 2018. *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Primigravida*

- Trimester III Tahun 2018*. Di akses dari community of publishing in nursing(copying),volume7,No3,Desember 2019;pIssn2303-1298. e. Issn 2715-1980
- Notoadmojo, Soekijo, 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta.
- _____. 2010. *Metodologi Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Potter & Perry 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. EGC. Jakarta.
- _____. (2005). *Buku ajar fundamental keperawatan*. Jilid 2. EGC : Jakarta.
- _____. (2009). *Fundamental of nursing*. Jilid 3. Salemba Medika : Jakarta.
- Scrivner, Jane. 2010. *Cantik Sehat Dan Bugar Dengan Program Detox*. Jakarta. Gramedia Pustaka Utama.
- Sherwood, Lauralee. 2001. *Fisiologi Manusia Dari Sel Ke Sistem*. EGC. Jakarta.
- Smeltzer, Suzanne C dan Brenda G Bare. (2002). *Buku ajar keperawatan medikal bedah brunner& sudarth*. EGC : Jakarta.
- Smeltzer & Bare. 2003. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. EGC. Jakarta.
- Sukmono, Rizki Joko. 2009. *Mengatasi aneka penyakit dengan terapi herbal*, Agromedia Pustaka. Jakarta.
- Susanto, 2010. *CEKAL (Cegah & Tangkal) Penyakit Modern*. Andi Offset. Yogyakarta.
- Tomey & Alligood. 2010. *Nursing Theorists And Their Work*. USA: Mosby Elsevier
- Wijayanti. D. 2009. *Sehat Dengan Pengobatan Alami*. Venus . Yogyakarta.