

## Pengaruh Kombinasi Prenatal Yoga dan Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan dan Lama Persalinan Kala I pada Ibu Hamil Trimester III

Puji lestari<sup>1</sup>, Risma Aliviani Putri<sup>2</sup>, Moneca Diah Listiyaningsih<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Universitas Ngudi Waluyo, [puji0604@gmail.com](mailto:puji0604@gmail.com)

<sup>2</sup> Universitas Ngudi Waluyo, [putriendera@gmail.com](mailto:putriendera@gmail.com)

<sup>3</sup> Universitas Ngudi Waluyo, [mond88mond@yahoo.com](mailto:mond88mond@yahoo.com)

### Article Info

#### Article History

Submitted, 13 September 2019

Accepted, 25 September 2019

Published, 30 September 2019

Keywords: Yoga,  
Pregnancy Exercise,  
Anxiety, First Stage

### Abstract

*Anxiety is a reaction of a pregnant woman to changes in herself and the environment that brings feelings of displeasure or discomfort. Anxiety in the first stage of delivery can have an impact on the increase in adrenaline secretion, causing a weak uterine contraction and resulting in prolonged labor. Relaxation methods that can be applied to pregnant women are prenatal yoga and pregnancy exercises which can reduce the hormone cortisol and increase endorphin hormones*

*This study aims to determine the effect of a combination of prenatal yoga and pregnancy exercise on the level of anxiety and duration of first stage of labor in Trimester III pregnant women. The research method uses quasi-experimental with a Non-Equivalent Control Group Design. The population in the study amounted to 30 TM III pregnant women who were divided into 2 groups, 15 TM III pregnant women with treatment and 15 TM III pregnant women as controls. The results of the univariate analysis showed that the length of the first stage of labor in the experimental and control groups showed that the average length of the first stage of labor in the experimental group (who did prenatal yoga and pregnancy exercises) was 3.7 hours and in the control group was the average which is 5.9 hours. The results of the study illustrate the level of anxiety in the experimental and control groups obtained an average score of 21.7 anxiety, while the control 32.2. The bivariate analysis of the combination of prenatal yoga and pregnancy exercises for the duration of the first stage of labor used the Independent T-Test because it was normally distributed. This means that there is a combination of prenatal yoga and pregnancy exercises on anxiety in trimester pregnant women facing labor. Analysis of the effect of prenatal yoga and pregnancy exercise on anxiety in pregnant women TM III in the face of labor using the Independent T-Test because the data are normally distributed. This means that there is a combination of prenatal yoga and pregnancy exercises on anxiety in trimester pregnant women facing labor.*

### Abstrak

Kecemasan ibu hamil adalah reaksi ibu hamil terhadap perubahan dirinya dan lingkungan yang membawa perasaan tidak senang atau tidak nyaman. Kecemasan pada ibu bersalin kala I bisa berdampak meningkatnya sekresi adrenalin menyebabkan lemahnya kontraksi rahim dan berakibat memanjangnya proses persalinan lama. Metode relaksasi yang dapat diterapkan pada ibu hamil yaitu dengan prenatal yoga dan senam hamil yang dapat menurunkan

hormon *kortisol* dan meningkatkan hormon *endorphin*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi prenatal yoga dan senam hamil terhadap tingkat kecemasan dan lama persalinan kala I pada Ibu hamil Trimester III.

Metode penelitian menggunakan eksperimen semu (*Quasi Experimental*) dengan rancangan *Non-Equivalen Control Group Desain*. Populasi dalam penelitian berjumlah 30 ibu hamil TM III yang terbagi menjadi 2 kelompok, 15 ibu hamil TM III dengan perlakuan dan 15 ibu hamil TM III sebagai kontrol. Hasil penelitian pada analisa univariat didapatkan lama persalinan kala I pada kelompok eksperimen dan kontrol didapatkan hasil bahwa rata-rata lama persalinan kala I pada kelompok eksperimen (yang melakukan prenatal yoga dan senam hamil) yaitu 3,7 jam dan pada kelompok kontrol yaitu rata-rata yaitu 5,9 jam. Hasil penelitian gambaran tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen dan kontrol didapatkan hasil rata-rata skor kecemasan 21,7, sedangkan kontrol 32,2. Analisa bivariat kombinasi prenatal yoga dan senam hamil terhadap lama persalinan kala I menggunakan uji *T-Test Independent* karena berdistribusi normal. Artinya terdapat pengaruh kombinasi prenatal yoga dan senam hamil terhadap kecemasan pada ibu hamil Trimester yang menghadapi persalinan. Analisis pengaruh prenatal yoga dan senam hamil terhadap kecemasan pada ibu hamil TM III dalam menghadapi proses persalinan menggunakan menggunakan uji *T-Test Independent* karena data berdistribusi normal. Artinya terdapat pengaruh kombinasi prenatal yoga dan senam hamil terhadap kecemasan pada ibu hamil Trimester yang menghadapi persalinan.

## Pendahuluan

Kehamilan merupakan salah satu tahap kehidupan yang harus dipersiapkan oleh seorang perempuan, dalam proses kehamilan terjadi perubahan fisiologis karena adanya peningkatan hormone estrogen dan progesterone. Proses adaptasi untuk menghadapi perubahan ini harus sudah disiapkan semenjak awal kehamilan. Persiapan yang matang akan mempunyai peran penting dalam kehamilan (Guyton, 2008). Kecemasan ibu hamil adalah reaksi ibu hamil terhadap perubahan dirinya dan lingkungan yang membawa perasaan tidak senang atau tidak nyaman yang disebabkan oleh dugaan akan bahaya atau frustrasi yang mengancam, membahayakan rasa aman, keseimbangan atau kehidupan seseorang individu atau kelompok biososialnya (Safari, 2012)

Pada masa trimester ketiga ini ibu hamil yang menunggu kelahiran dapat mengalami ketakutan apakah persalinannya akan berjalan dengan lancar ataukah *caesar* dan kemungkinan dapat menimbulkan tekanan yang dapat mengakibatkan dirinya mengalami kecemasan (Kusmiyati, dkk. 2009).

Rasa cemas dapat timbul akibat kekhawatiran akan proses kelahiran yang aman untuk dirinya dan bayinya serta rasa nyeri pada proses persalinan. Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa wanita yang mengalami kecemasan sewaktu hamil akan lebih mengalami penyulit persalinan. Proses persalinan dimulai dengan adanya penipisan dan pembukaan serviks. Pada fase ini kontraksi semakin lama, semakin kuat dan semakin sering yang dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan pada ibu bersalin kala I bisa berdampak meningkatnya sekresi adrenalin. Salah satu efek adrenalin adalah kontraksi pembuluh darah sehingga suplai oksigen ke janin menurun. Penurunan aliran darah juga menyebabkan lemahnya kontraksi rahim dan berakibat memanjangnya proses persalinan lama (Dewi, 2016)

Metode relaksasi dan latihan pada ibu hamil agar siap mental dan jasmani dalam menghadapi persalinan yaitu dengan prenatal yoga dan senam hamil. Prenatal yoga dapat membantu mengurangi stress yang berhubungan dengan kelahiran bayi, mempersiapkan ibu secara fisik dan mental, membantu memperkuat tubuh ibu hamil dan meningkatkan fleksibilitas. Hasil penelitian Field T (2012)

menyatakan bahwa prenatal yogadapat menurunkan depresi dan kecemasan ibu hamil selain itu juga mengurangi keluhan nyeri punggung dan kaki (Field, 2012)

Selain prenatal yoga, senam hamil juga merupakan salah satu metode relaksasi pada ibu hamil. Latihan senam hamil ini akan membalikkan efek stress yang melibatkan bagian parasimpatetik dari system saraf pusat. Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme dan produksi hormon penyebab stress. Ibu hamil akan merasa rileks seiring dengan menurunnya gejala kecemasan (Dewi, 2016)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi prenatal yoga dan senam hamil terhadap tingkat kecemasan dan lama perkalinan kala I pada ibu hamil Trimester III.

## Metode

Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen semu (*Quasi Experimental*) dengan rancangan *Non-Equivalen Control Group Desain*. Dalam desain ini dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 15 responden kelompok perlakuan dan 15 responden kelompok kontrol yang mempunyai karakteristik yang sama. Pada kelompok perlakuan diberikan prenatal yoga dan senam hamil dengan frekuensi 4 kali dengan durasi 30 menit dalam waktu 8 minggu. Setelah tiba saat persalinan diukur tingkat kecemasan dan lama persalinan Kala I pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan.

## Hasil dan Pembahasan

### Analisa Univariat

#### Gambaran Lama Persalinan Kala I Pada Kelompok Experimen Dan Kontrol

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa rata-rata lama persalinan kala I pada kelompok eksperimen (yang melakukan prenatal yoga dan senam hamil) yaitu 3,7 jam dan pada kelompok kontrol yaitu rata-rata yaitu 5,9 jam.

Kehamilan mempengaruhi perubahan fisik dan emosi ibu hamil. Perubahan fisik yang terjadi kadang memberikan rasa ketidaknyamanan bagi ibu seperti sakit punggung, pegal-pegal pada kaki, ketegangan otot, dan lain sebagainya. Selain itu pada masa ini, emosi ibu mudah turun dan naik. Hal ini menyebabkan timbulnya rasa cemas, khawatir dan takut menghadapi persalinan. Perasaan takut dan cemas dapat menimbulkan kontraksi uterus tidak baik, otot-otot dan persendian yang berperan dalam persalinan menjadi kaku kemudian pembukaan serviks menjadi tidak lancar, sehingga akan terjadi partus lama.

Senam yoga ibu hamil memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pernafasan (pranayama), position (mudra), meditasi dan deep relaksasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran anak secara alami dan dapat membantu dalam memastikan bayi yang sehat (Indiarti, 2009).

Pembuktian hubungan perubahan fisik berupa pengurangan ketidaknyamanan fisik dan keluhan yang selama ini kerap kali terjadi pada ibu hamil dimana diungkapkan bahwa pada kelompok yang melakukan prenatal yoga mengalami peningkatan yang signifikan pada segi fisik ( $p<0,001$ ), psikologis ( $p<0,003$ ), kualitas hidup ( $p<0,001$ ), hubungan social ( $p<0,003$ ) dan lingkungan sekitar ( $p<0,001$ ) (Rakhsani, 2012).

Di masa kehamilan, kegiatan yang dilakukan oleh ibu berupa latihan fisik memiliki pengaruh yang baik terhadap janin, kehamilan, berat bayi lahir, mengurangi komplikasi persalinan seperti pengurangan tingkat nyeri dan persalinan lama (Stilman, 2012). Selain prenatal yoga, kegiatan fisik yang dilakukan oleh ibu hamil diantaranya yaitu dengan melakukan senam hamil yang juga sangat bermanfaat untuk kesiapan fisik ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Berdasarkan hasil penelitian Pujiarti (2018) responden yang tidak rutin melakukan senam yoga didapatkan persalinan cepat yaitu 11 responden (73.3%), dimana responden yang tidak rutin melakukan senam yoga memiliki lama persalinan cepat karena waktu yang dibutuhkan saat persalinan kala I fase aktif pada primigravida kurang dari 6 jam dan kurang dari 3 jam pada multipara.

### Gambaran Kecemasan pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa gambaran kecemasan pada kelompok eksperimen yaitu sebanyak 7 responden tidak cemas, 7 responden cemas ringan dan 1 responden yang mengalami cemas sedang. Sedangkan pada kelompok kontrol, yang mengalami tidak cemas sebanyak 2 responden, cemas ringan 8 responden dan cemas sedang sebanyak 5 responden.

Pada masa trimester ketiga ini ibu hamil yang menunggu kelahiran dapat mengalami ketakutan apakah persalinannya akan berjalan dengan lancar ataukah *caesar* dan kemungkinan dapat menimbulkan tekanan yang dapat mengakibatkan dirinya mengalami kecemasan. Ibu hamil mengalami bentuk perubahan psikis yaitu perubahan emosional, cenderung malas, sensitif, meminta perhatian lebih, perasaan tidak nyaman, depresi, stres, dan mengalami kecemasan (Pietter, 2010).

Gejala gangguan kecemasan pada ibu hamil diantaranya secara konstan mengkhawatirkan sesuatu hal baik itu pada sesuatu yang kecil maupun besar, gelisah, lelah, sulit berkonsentrasi atau pikiran menjadi kosong, lekas marah, ketegangan pada otot atau nyeri pada otot, gemetar, merasa gugup atau gampang terkejut, sulit tidur, berkeringat, mual atau diare, nafas yang pendek atau detak jantung yang cepat (Sweeta, 2014). Upaya untuk memutuskan siklus kecemasan tersebut, maka prenatal yoga dan senam hamil sebagai bentuk pelayanan prenatal, merupakan suatu alternatif terapi yang dapat diberikan pada ibu hamil. Bila dicermati lebih lanjut, sebenarnya dalam gerakan senam hamil terkandung efek relaksasi yang dapat menstabilkan emosi ibu hamil.

Yoga merupakan salah satu gerakan seni oleh tubuh dan pernapasan yang berasal dari India. Yoga bisa dilakukan oleh siapa saja termasuk oleh ibu hamil. Yoga hamil membantu ibu untuk terhubung dengan bayi dan tubuhnya sendiri melalui latihan mendalam dan membangun kewaspadaan pada saat proses kelahiran atau melahirkan. Secara fisiologis, senam yoga ini akan membalikkan efek stres yang melibatkan bagian parasimpatetik dari sistem syaraf pusat. Senam yoga akan menghambat peningkatan syaraf simpatetik, sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem syaraf parasimpatetik, yang memiliki fungsi kerja yang berlawanan dengan syaraf simpatetik, akan memperlambat atau memperlemah kerja alat-alat internal tubuh. Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme, dan produksi hormon penyebab stres. Seiring dengan penurunan tingkat hormon penyebab stres, maka seluruh badan mulai berfungsi pada tingkat lebih sehat dengan lebih banyak energi untuk penyembuhan (*healing*), penguatan (*restoration*), dan peremajaan (*rejuvenation*). Dengan demikian, ibu hamil akan merasa rileks seiring dengan menurunnya gejala kecemasan.

Hasil penelitian Wijayanti (2014) tentang efektivitas senam hamil yoga terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III menunjukkan bahwa terdapat selisih rata-rata penurunan kecemasan dengan uji paired sampel test sebelum dan sesudah senam hamil yoga pada hari pertama sebanyak 6,86%, pada hari kedua sebanyak 3,60% dan pada hari ketiga sebanyak 1,46% dengan analisis bivariat menunjukkan nilai Pvalue= 0,000, sehingga hal ini menunjukkan terdapat perbedaan penurunan kecemasan pada hari pertama dan hari ketiga sebelum dan sesudah diberikan senam hamil yoga.

Selain yoga, senam hamil juga dapat dilakukan oleh ibu hamil TM III. Senam hamil yang diterapkan, bukan senam yang berorientasi sebatas pada kebugaran tubuh semata. Melainkan untuk memperkuat otot, melenturkan persendian, dan utamanya melatih konsentrasi agar bisa mengalihkan pikiran sehingga bisa melupakan rasa sakit saat melahirkan, serta menguatkan napas. Metode ini terbukti cukup berhasil untuk membantu meringankan proses persalinan. Di samping itu, rasa nyeri saat proses persalinan berlangsung juga dapat diminimalisasi, dengan jalan mengatur pernapasan, berkonsentrasi, dan mengalihkan pikiran, sehingga dengan sendirinya stres saat melahirkan dikurangi. Maka persalinan dapat berjalan lebih mulus dan singkat. Hasil penelitian mengenai kecemasan pada ibu hamil trimester III didapatkan sebanyak 47,1% ibu hamil mengalami kecemasan ringan, sebanyak 3,9% mengalami kecemasan sedang dalam menghadapi persalinannya. Kekhawatiran dan kecemasan pada ibu hamil apabila tidak ditangani dengan serius akan membawa dampak dan pengaruh terhadap fisik dan psikis. Jika kondisi fisiknya kurang baik, maka proses berpikir, suasana hati, tindakannya dalam kehidupan sehari-hari akan terkena imbas negatif (maimunah, 2009).

Hasil analisis Faktor yang berhubungan dengan kecemasan primigravida menghadapi persalinan menunjukkan ada hubungan antara keikutsertaan senam hamil dengan kecemasan primigravida

menghadapi persalinan  $P\text{value} = 0,001$  ( $p < 0,005$ ). Artinya ada perbedaan tingkat kecemasan antara ibu primigravida yang mengikuti senam hamil dan yang tidak mengikuti senam hamil. Kondisi itu menunjukkan bahwa senam hamil efektif mengurangi kecemasan menghadapi persalinan. Semakin sering ibu hamil melakukan senam hamil semakin berkurang tingkat kecemasannya dalam menghadapi persalinan dan sebaliknya jika tidak pernah melakukan senam hamil maka kecemasan ibu hamil akan meningkat. Pada latihan senam hamil terdapat teknik relaksasi yang dapat mengurangi kecemasan,. Maka relaksasi dapat menekan rasa tegang dan cemas (Hartaty, 2016).

### Analisa Bivariat

#### Kombinasi Prenatal Yoga dan Senam Hamil Terhadap Lama Persalinan Kala I

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kombinasi prenatal yoga dan senam hamil terhadap lama persalinan Kala I dengan nilai  $p$  value yaitu 0,000 lebih kecil dari 0,05. Beberapa faktor yang mempengaruhi proses persalinan antara lain : Faktor power seperti his. Faktor passanger meliputi : sikap janin, letak janin, bagian bawah, dan posisi janin. Faktor passage meliputi: bagian keras panggul (tulang–tulang panggul) dan bagian lunak (otot–otot, jaringan, ligament–ligament). Faktor penolong: keterampilan penolong persalinan. Faktor psikis meliputi : kecemasan, kelelahan, kehabisan tenaga, dan kekhawatiran (Yanti, 2010).

Adapun salah satu penyebab terjadinya partus lama adalah ketidak seimbangan antara kekuatan dalam mengejan dan his yang tidak adekuat. Dapat pula disebabkan karena faktor janin dan jalan lahir seperti malpresentasi atau malposisi janin, dan janin terlalu besar. Jalan lahir akan lentur pada perempuan yang rajin melakukan olahraga atau rajin bersenggama. (Oxon, 2010). Olah raga yang dapat membantu melenturkan jalan lahir ibu diantaranya yaitu prenatal yoga dan senam hamil. Menurut Yuliasari (2010) ibu hamil yang melakukan senam di Indonesia hanya sekitar 41,8%, baik itu senam hamil maupun yoga. Manfaat prenatal yoga juga dapat dirasakan secara fisik pada tubuh manusia dimana seringkali rasa ketidaknyamanan gerak tubuh, otot dan sendi. Melakukan prenatal yoga akan membuat otot-otot tubuh berkembang, diantaranya yaitu fokus dalam kesehatan tulang belakang, kekuatan dan fleksibilitas. Latihan prenatal yoga pada ibu hamil ini akan meningkatkan sirkulasi darah dan syaraf meningkat sehingga pasokan nutrisi dan oksigen terpenuhi (Aprilia, 2011).

Penelitian yang berjudul *Effects Of A Prenatal Yoga Programme On The Discomforts Of Pregnancy And Maternal Childbirth Self-Efficacy In Taiwan* diungkapkan bahwa kelompok ibu hamil yang melakukan prenatal yoga dilaporkan mengalami peningkatan yang signifikan terhadap penurunan tingkat ketidaknyamanan ibu selama masa kehamilannya ( $p=0,01$ ) dibandingkan dengan kelompok kontrol yaitu ibu hamil yang tidak melakukan latihan prenatal yoga (Sun Y, et al, 2010). Berdasarkan penelitian Pujianti (2018), didapatkan hasil bahwa dari 15 responden yang mengikuti yoga secara rutin, terdapat 14 responden yang proses persaliannya cepat dan 1 responden dengan proses persalinan yang lama. Selain itu, juga dapat melakukan senam hamil yang dapat menguatkan sistem perototan tubuh dan sendi-sendi di waktu masa kelahiran janin. Seiring dengan kemampuan ibu yang semakin baik dalam menjalani latihan senam hamil maka kepercayaan diri ibu pun tubuh maka ibu akan siap untuk bersalin. Selain itu, elastisitas otot-otot panggul, ligament, mencegah varises, dan peningkatan sistem pernafasan dapat diperoleh dari latihan senam hamil sehingga faktor-faktor yang mempersulit jalannya persalinan dapat teratasi karena kesiapan ibu yang di dapatkan dari latihan-latihan senam hamil. (Manuaba, 2010).

Studi meta analisis dengan Judul *Influence Of Prenatal Physical On The Course Of Labour And Delivery According To The New Polish Standard For Perinatal Care* juga mengungkapkan bahwa kegiatan fisik selama masa kehamilan seperti senam hamil mampu meminimalisasi dampak negatif dari tindakan-tindakan intervensi yang juga akan dikurangi dengan kesiapan diri ibu hamil yang melakukan senam hamil (Szumilewicz A. et al, 2013)

#### Pengaruh Kombinasi Prenatal Yoga dan Senam Hamil Terhadap Kecemasan

Berdasarkan hasil penelitian ini dengan menggunakan uji T-Test Independent didapatkan nilai  $p$  value 0,005 lebih kecil dari pada 0,05. Artinya terdapat pengaruh kombinasi prenatal yoga dan senam hamil terhadap kecemasan pada ibu hamil Trimester yang menghadapi persalinan. Menurut Rokhmah (2010)

masa kehamilan merupakan peristiwa yang membahagiakan dalam kehidupannya, namun terkadang ibu hamil juga mengalami kecemasan, kecemasan tersebut dikarenakan adanya perubahan fisik maupun psikologis yang membuat ibu hamil merasa ketakutan tentang hal-hal yang terjadi selama kehamilan, oleh karena itu agar ibu hamil tidak mengalami kecemasan perlu mempersiapkan segala hal yang dapat membantu selama masa hamil serta saat proses melahirkan dengan melalui senam yoga.

Yoga mengajarkan teknik-teknik penguasaan tubuh dan menekankan bahwa otot yang tegang tak akan membantu saat persalinan. Saat tubuh tegang, pikiran akan tegang dan anda akan cenderung menahan napas, dengan senam yoga ibu mampu menguasai teknik pernafasan sehingga sangat membantu proses persalinan (Shindu, 2009). Analisis pengaruh yoga antenatal dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil TW III dalam menghadapi proses persalinan dalam penelitian ini didapatkan bahwa dari 35 responden didapatkan bahwa dari hasil uji statistik menggunakan Wilcoxon Match Pairs Test didapatkan nilai p value sebesar 0,000 lebih kecil dari  $\alpha$  0,05 maka  $H_0$  ditolak atau hipotesis dalam penelitian ini diterima yaitu ada pengaruh pemberian yoga antenatal dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil TW III dalam menghadapi proses persalinan (Aswitami, 2017).

Faktor psikologi akan mempengaruhi proses persalinan dimana dalam fase persalinan apabila ibu semakin cemas maka akan semakin meningkatkan intensitas nyeri dan semakin berpengaruh pada lama persalinan, tetapi sebaliknya bila ibu tenang maka sensasi nyeri akan berkurang dan persalinan semakin cepat. Senam hamil merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan atau prenatal care yang bertujuan untuk mempersiapkan dan melatih otot sehingga dapat dimanfaatkan secara optimal dalam persalinan normal. Bila dicermati lebih lanjut, sebenarnya dalam gerakan senam hamil terkandung efek relaksasi yang dapat menstabilkan emosi ibu hamil. Melalui senam hamil ibu hamil akan diajarkan cara mengurangi kecemasan dan mengurangi rasa takut dengan cara relaksasi fisik dan mental, serta mendapatkan informasi yang mempersiapkan mereka untuk mengalami apa yang akan terjadi selama persalinan dan kelahiran.

Hasil penelitian diperoleh responden yang mengikuti senam hamil baik pada kategori jarang (1–5 kali) maupun kategori sering (> 5 kali) melakukan senam hamil sebagian besar responden tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan sedangkan responden yang tidak pernah mengikuti senam hamil selama kehamilan trimester ketiga mengalami cemas sedang dan cemas ringan. Semakin sering ibu hamil melakukan senam hamil semakin berkurang tingkat kecemasannya dalam menghadapi persalinan dan sebaliknya jika tidak pernah melakukan senam hamil maka kecemasan ibu hamil akan meningkat. Pada latihan senam hamil terdapat teknik relaksasi yang dapat mengurangi kecemasan, saat individu mengalami ketegangan dan kecemasan yang bekerja adalah sistem saraf simpatetis, sedangkan saat rileks yang bekerja adalah sistem saraf para simpatetis. Jika sistem saraf simpatetis meningkatkan rangsangan atau memacu organ tubuh, memacu meningkatnya denyut jantung dan pernafasan, serta menimbulkan penyempitan pembuluh darah tepi (*peripheral*) dan pembesaran pembuluh darah pusat, maka sebaliknya sistem saraf parasimpatetis menstimulasi turunnya semua fungsi yang dinaikkan oleh sistem saraf simpatetis dan menaikan semua fungsi yang diturunkan oleh sistem saraf simpatetis. Maka relaksasi dapat menekan rasa tegang dan cemas (Larasati, 2012).

### **Ucapan Terima Kasih/ Acknowledgements**

Ucapan terima kasih kami sampaikan pada pihak-pihak yang membantu dalam penelitian ini

1. Kemenristekdikti yang telah memberikan kesempatan hibah penelitian
2. Universitas Ngudi Waluyo yang memfasilitasi terselesaikanya penelitian ini
3. Bidan Sri harti Banyu biru yang telah memberikan ijin melaksanakan penelitian
4. Pihak-pihak yang telah membantu penelitian ini sampai selesai

### **Daftar Pustaka**

Aprillia. Prenatal Gentle Yoga. Jakarta : Medika Szumilewicz A. et al.,. Influence of prenatal physical activity on the course of labour and delivery according to the new Polish

- standard for perinatal care. , 20(2), pp.380–389. 2013 Kesehatan; 2011
- Ayu, Sekar. *Kursus kilat senam hamil*. Yogyakarta : Araska. 2012; 64:33-37:49-54
- Davinson, dkk. *Psikologi Abnormal*. Jakarta : Raja Wali Pers. 2010; 42.
- Dewi, Elok Sari, dkk. Pengaruh Kombinasi Yoga Prenatal dan Senam Hamil terhadap Perubahan Kadar Kortisol dan Lama Persalinan Kala I. *Jurnal Ilmiah Bidan, Vol 1, No.3, 2016*
- Devi, Tria Eni Rafika, Sulastriningsih, Kursih, Triawaningrum. 2017. Pengaruh Yoga Prenatal dan Hypnobirthing terhadap Proses Persalinan Kala I pada Ibu Bersalin di BPM Restu Depok Periode Januari-Juni Tahun 2017. *Midwife Journal Volume 5 No.01, Januari 2018*.
- Field T, Diego M, Medina L, Delgado J, Hernandez A. *Yoga and massage therapy reduce prenatal depression and prematurity*. NIH Public Access. April; 2012; 16(2):204-209
- Guyton, A.C , Hall, JE. 2008. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Edisi 11*. Jakarta: EGC Safari, Triantoro dan Saputra, Nofrans Eka.2012. *Manajemen Emosi*. Jakarta : Bumi Aksara
- Hawari, D. *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI, 2011; 63-83.
- Indiarti, MT. 2009. *Panduan lengkap kehamilan, persalinan dan perawatan bayi*.Yogyakarta : Diglossia Media
- Jamison B.S, Harvey, Katherine B.S, Z, Jennifer M.D, M, dkk. Effect Of Exercise During Pregnancy on Labor and Delivery Outcomes. *Obstetric & Gynecology*: Mei 2016.
- Jennifer Mitchell, Tiffany Field, Miguel Diego, Rae Newton, Martha Pelaez .2012. *Yoga Reduce Prenatal Depression Symptoms*
- Kaplan, H.I and Saddock, B.J. *Ilmu Kedokteran Jiwa Darurat*. Jakarta: EGC. 2007; 35-41:50-62:67-73.
- Khalajzadeh, M, Shojaei, M, Mirfaizi, M. The Effect Of Yoga On Anxiety Among Pregnant Women in Second and Third Trimester Of Pregnancy. *European Journal of Sports and Exercise Science, 2012, 1 (3): 85-89*.
- Larasati, Inka Putri, Arief Wibowo. 2012. Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Primigravida Trimester Ketiga Dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan, Volume 1 Nomor 1, Agustus 2012 : 26-32*
- Kusmiyati, dkk. 2009. *Perawatan Ibu Hamil*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Mintarsih, Sri.2012. *Efektifitas Senam Hamil terhadap Lama Persalinan Kala I Primipara*
- Oxorn, H. 2010. *Ilmu kebidanan patologi dan fisiologi persalinan*.Yogyakarta : Yayasan Essentia Medika.
- Pieter, Herry Zan, Lumongga Lubis. *Pengantar Psikologi untuk Kebidanan*. Jakarta: Kencana. 2010; 34.
- Sindhu, Pujiastuti. *Yoga Untuk Kehamilan ; sehat, bahagia dan penuh makna*. Bandung : Qanita. 2009; 23:4:26:28-29:34-35:38-44:46-47:96-111.
- Stillman S. Yoga as a treatment for reducing maternal stress and negative birth outcomes. Bernard College. pp.1–14. 2012 Rakhshani A, et al. The effects of yoga in prevention of pregnancy complications in high-risk pregnancies: A randomized controlled trial. *Preventive Medicine, 55(4), pp.333–340. 2012*.
- Sun Y, et al. Effects of a prenatal yoga program on the discomforts of pregnancy and maternal childbirth self-efficacy in Taiwan. *Midwifery, 26(6),pp.e 31–e 36. 2010*
- Wahyuni, I et al. Effect Of Pregnancy Exercise On Duration Of The First and Second Stage Of Labor In Primigravida Mothers During The Third Trimester Of Pregnancy. *Belitung Nursing Journal. 2017 December;3(6):765-770 16 March 2017*.
- Yanti. 2010. *Buku ajar asuhan kebidanan persalinan*. Yogyakarta: Pustaka Rihama.
- Yuliasari. 2010. Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Pelaksanaan Senam (Studi Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III). From:[http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/2397/1/Y\\_ULIASARI-FKIK.pdf](http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/2397/1/Y_ULIASARI-FKIK.pdf). Diakses pada tanggal 9 April 2014
- Yulianti, Ika, dkk. 2017. The Effect of Prenatal Yoga on Anxiety and Depression in Kudus, Central Java. *Journal of maternal and Child Health (2018), 3(2): 100-104*.