

**EFEKTIVITAS LATIHAN YOGA PRENATAL DALAM MENURUNKAN
KECEMASAN PADA IBU PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III**
*THE EFFECTIVENESS OF PRENATAL YOGA EXERCISE TO
ALLEVIATE THE ANXIETY IN THE THIRD TRIMESTER
PRIMIGRAVIDA*

Lestari Fauziah P, S.Psi.

R. Urip Purwono, M.Sc., Ph.D., Dra. Muniroh Abdurachman, M.Pd.
Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi, Universtas Padjadjaran

Abstract

This study aimed to determine the effectiveness of Prenatal Yoga Exercise to alleviate the anxiety in the third trimester primigravida. Primigravida pregnancy is a crisis situation that frequently generates anxiety for a woman because of the lack of experience and physical uncomfortableness, which were encountered for the first time. Spielberger said the relaxation would help reduce anxiety in people who did it. Prenatal Yoga Exercise is one method that emphasizes relaxation and breathing techniques that could alleviate anxiety, including a pregnant woman.

The study design was quasi-experimental, involved three study participants who were obtained by purposive sampling. Data obtained by using two questionnaires adapted from the Pregnancy Related Anxiety Questionnaire - Revised (PRAQ-R2) and Anxiety Scale for Pregnancy (ASP), interviews, and observations. Prenatal Yoga Exercise were given as many as four sessions. Measurements were performed six times, three times before the first practice and three times after exercise, as well as the overall qualitative evaluation after each training session. Data analysis was performed using hypothesis test techniques, content analysis and descriptive analysis.

The results showed that Prenatal Yoga Exercise helped reduce anxiety related to labor, increased self-efficacy for childbirth, and reduced physical uncomfortableness. Factors that influenced the success of Prenatal Yoga Exercise were informative instructor, a sense of interest and sincerity exercise in the classroom, and also the exercise atmosphere which provided support to trainees.

Keywords : Anxiety, Yoga, Prenatal Yoga Exercise, Pregnancy.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas Latihan Yoga Prenatal dalam menurunkan kecemasan ibu primigravida trimester III. Kehamilan primigravida merupakan suatu kondisi krisis bagi seorang wanita yang sering menimbulkan rasa cemas karena belum adanya pengalaman dan keluhan fisik

yang baru pertama kali dirasakan. Spielberger mengatakan bahwa relaksasi akan membantu menurunkan kecemasan pada orang yang melakukannya. Latihan Yoga Prenatal merupakan salah satu metode yang menekankan pada teknik relaksasi dan pernafasan dikatakan dapat menurunkan kecemasan termasuk pada wanita hamil.

Rancangan penelitian ini adalah quasi-eksperimental, dengan melibatkan tiga partisipan penelitian yang diperoleh dengan teknik *purposive sampling*. Data diperoleh dengan menggunakan dua kuesioner yang diadaptasi dari *Pregnancy Related Anxiety Questionnaire – Revised (PRAQ-R2)* dan *Anxiety Scale for Pregnancy (ASP)*, wawancara, dan observasi. Latihan Yoga Prenatal diberikan sebanyak empat sesi. Pengukuran dilakukan sebanyak enam kali, yaitu tiga kali sebelum latihan pertama dan tiga kali setelah latihan, serta dilakukan evaluasi secara kualitatif setiap kali selesai sesi latihan. Data analisis dilakukan dengan menggunakan teknik uji hipotesis, *content analysis*, serta analisis deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Latihan Yoga Prenatal membantu menurunkan kecemasan terkait proses persalinan, menambah keyakinan akan kemampuan diri untuk menghadapi persalinan, serta mengurangi keluhan fisik. Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan Latihan Yoga Prenatal secara individual antara lain adanya faktor instruktur yang informatif, rasa tertarik serta kesungguhan mengikuti latihan di kelas, serta suasana latihan yang memberikan dukungan kepada peserta latihan.

Kata Kunci : Kecemasan, Yoga, Yoga prenatal, Kehamilan.

PENDAHULUAN

Wanita yang sedang berada dalam masa kehamilan banyak mengalami perubahan pada dirinya, baik secara fisik maupun psikologis. Perubahan terus terjadi selama 9 bulan masa kehamilan. Sampai pada akhirnya ibu hamil menyadari ia akan menghadapi suatu situasi persalinan yang akan menjadi titik awal kehidupan baru yang akan dijalaninya sebagai seorang ibu. Ketidaknyamanan fisik sudah dirasakan sejak awal kehamilan. Kemudian ditambah dengan bayangan mengenai proses persalinan dan bagaimana keadaan bayinya kelak setelah lahir. Bayangan-bayangan tersebut umum muncul pada ibu yang sebentar lagi menjalani persalinan, atau pada fase trimester III kehamilan.

Bayangan-bayangan mengenai proses persalinan yang selama ini terdengar menakutkan akan semakin membuat ibu hamil cemas, terutama pada wanita yang baru pertama kali hamil (*primigravida*). Sehingga, kini mulai banyak ibu hamil

yang mengambil program-program yang bertujuan untuk membantu proses persalinan.

Saat ini sedang muncul tren senam yoga senam Yoga Prenatal. Senam Yoga sendiri kini mulai banyak dilakukan oleh masyarakat dengan berbagai tujuan, mulai dari tujuan menjaga kesehatan, kebugaran tubuh, menurunkan berat badan, mengurangi stress serta kecemasan. Senam Yoga menekankan dasar latihan pada postur tubuh dan teknik pernafasan dalam. Berdasarkan beberapa penelitian, dinyatakan bahwa yoga dapat membantu memberikan ketenangan jiwa dan pikiran karena dapat dijadikan sebagai salah satu *coping stress* (Bribiscas, 2013; Williams-Orlando, 2013; Khalsa, Butzer, Shorter, Reinhardt, & Cope, 2013; Bala, 2012) dan meningkatkan *self-efficacy* (William-Orlando, 2013; Khalsa, Butzer, Shorter, Reinhardt, & Cope, 2013). Dapat dikatakan sebagai *coping stress* karena yoga dapat membantu seseorang melakukan suatu usaha untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya (*planful problem solving*) dalam kondisi ini adalah meminimalisir keluhan akibat reaksi cemas. Misalnya seperti meredakan nyeri pada beberapa anggota tubuh, mengatur ritme nafas untuk mencapai kondisi relaks, mengatur ritme jantung, serta memperbaiki kualitas tidur (Bala, 2012). Selain itu, teknik bernafas bisa memberikan kemampuan wanita hamil untuk mengelola emosi serta pikirannya untul lebih berfokus pada kondisi diri dan pada situasi yang sedang dihadapi saat ini. Hal ini masuk pada pengelolaan diri (*Self-control*), seseorang melakukan usaha untuk meregulasi diri baik secara emosi maupun tindakan.

Mengacu pada keluhan lainnya pada ibu hamil, ibu hamil juga bisa mendapatkan dukungan sosial saat berinteraksi dalam kelas yoga, dimana terdapat sesama ibu hamil dan instruktur yoga. Kebutuhan akan perhatian dan dukungan selama hamil akan terpenuhi saat sesama ibu hamil memberikan penguatan satu sama lain dan instruktur yoga memberikan informasi yang sekiranya dapat menjadi bekal bagi ibu hamil menjalani kehamilan dan persalinannya. Serangkaian pengetahuan dan *skill* yang didapatkan dari latihan yoga pada dasarnya dapat menjadi bekal bagi ibu hamil dalam meningkatkan keyakinan bahwa ia pun mampu untuk menghadapi persalinan. Walaupun merasa cemas

terhadap hal yang belum pernah dilalui adalah hal yang wajar, akan tetapi menjadi penting untuk mengurangi tingkat kecemasannya jika hal tersebut beresiko mengganggu kondisi kesehatan ibu dan janin.

Senam Yoga prenatal adalah modifikasi dari senam Yoga dasar yang disesuaikan gerakannya dengan kondisi ibu hamil. Gerakan dibuat dengan tempo yang lebih lambat dan menyesuaikan dengan kapasitas ruang gerak ibu hamil. Ibu hamil mulai banyak mengikuti kelas senam Yoga prenatal karena mereka meyakini senam ini akan membantu mereka dalam proses persalinan.

Melihat senam merupakan suatu aktivitas fisik yang sudah pasti akan memberikan efek pada fisik individu yang melakukannya. Akan tetapi, terdapat pula beberapa sumber yang menyatakan bahwa senam yoga prenatal juga dapat membantu ibu hamil untuk mencapai keseimbangan jiwa dan pikiran dengan cara menurunkan kecemasan dalam diri ibu hamil. Oleh karena itu, dalam penelitian ini, peneliti akan lebih memfokuskan efek psikologis yang ditimbulkan oleh latihan senam yoga prenatal. Maka pertanyaan penelitian yang akan diajukan oleh peneliti adalah sebagai berikut: “Apakah senam yoga prenatal efektif menurunkan kecemasan pada ibu primigravida trimester III?”

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah metode eksperimen dengan jenis quasi eksperimental. Quasi eksperimental merupakan suatu desain penelitian yang menerapkan prosedur eksperimental tetapi seluruh *extraneous variable* tidak dikontrol (Christensen, 2007). Secara spesifik, jenis desain quasi eksperimental yang digunakan dalam penelitian ini adalah *interrupted times-series design*. Di dalam desain ini partisipan dalam sebuah grup diukur beberapa kali, yaitu dilakukan 3 kali pengukuran sebelum treatment (*Preresponse measure*) dan 3 kali pengukuran setelah treatment (*Postresponse measure*).

Variabel dalam penelitian ini adalah kecemasan masa kehamilan trimester III. Kecemasan masa kehamilan termasuk dalam kategori kecemasan sesaat atau *state anxiety*; dan Latihan yoga prenatal jenis vinyasa. Kriteria pemilihan subjek antara lain, Ibu primigravida pada trimester ketiga; berusia 20-35 tahun; Hanya

mengikuti program yoga prenatal dan belum pernah mengikuti yoga prenatal sebelumnya; Tidak meminum obat penenang; Tidak ada kelainan janin; dan Skor *A-Trait* kategori sedang dan rendah.

Dari hasil penjarangan partisipan penelitian, didapatkan tiga orang partisipan penelitian. Dimana dua orang partisipan memiliki kecemasan sedang terkait kehamilan dan satu orang memiliki kecemasan tinggi terkait kehamilan. Ketiga partisipan berada pada usia kandungan 30 dan 31 minggu. Penjarangan dilakukan dengan melakukan pengukuran kecemasan terkait kehamilan menggunakan alat ukur *Pregnancy Related Anxiety Questionnaire – Revised (PRAQ-R2)* dan *Anxiety Scale of Pregnancy (ASP)*. Dilakukan pula pengukuran kecemasan dasar untuk memastikan kecemasan terkait kehamilan partisipan tidak dipengaruhi oleh kecemasan dasar yang tinggi. Pengukuran kecemasan dasar dilakukan menggunakan *STAI form Y-2*. Dengan kadar kecemasan tersebut, ketiganya memberikan kesediaan untuk ikut serta dalam penelitian dan sudah memiliki rasa tertarik untuk mengikuti latihan yoga prenatal sebelumnya. Sebagai data penunjang, disertakan juga metode observasi dan wawancara sebelum dan setelah latihan yoga prenatal. Sehingga didapatkan pula data kualitatif yang akan melengkapi data skor yang telah didapatkan dari dua kuesioner yang digunakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian mengenai efektivitas latihan yoga prenatal untuk menurunkan kecemasan pada ibu primigravida trimester III. Berikut ini adalah hasil pengukuran kecemasan partisipan sebelum dan setelah diberikan latihan yoga prenatal.

Tabel 1 Hasil Pengukuran Pre-test dan Post-test 3 Partisipan

Alat ukur <i>State-Trait Anxiety Inventory Form Y-2 (STAI Y-2)</i>	
Partisipan	Total Skor dan Kategori Tingkat Kecemasan
Partisipan 1	39 (Rendah)
Partisipan 2	44 (Sedang)
Partisipan 3	39 (Rendah)

Alat ukur <i>Pregnancy Related Anxiety Questionnaire – Revised (PRAQ-R2)</i>								
Partisipan	Skor dan Kategori Tingkat Kecemasan							
	<i>Pre-test</i> 1 (Y1)	<i>Pre-test</i> 2 (Y2)	<i>Pre-test</i> 3 (Y3)	Mean <i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i> 1 (Y4)	<i>Post-test</i> 2 (Y5)	<i>Post-test</i> 3 (Y6)	Mean <i>Post-test</i>
Partisipan 1	33	31	32	32	26	24	21	23,67
	Sedang	Sedang	Sedang	Sedang	Sedang	Rendah	Rendah	Rendah
Partisipan 2	44	44	49	45,67	40	31	20	30,33
	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Sedang	Sedang	Rendah	Sedang
Partisipan 3	31	30	30	30	23	17	18	19,33
	Sedang	Sedang	Sedang	Sedang	Rendah	Rendah	Rendah	Rendah
Alat ukur <i>Anxiety Scale for Pregnancy (ASP)</i>								
Partisipan	<i>Pre-test</i> 1 (Y1)	<i>Pre-test</i> 2 (Y2)	<i>Pre-test</i> 3 (Y3)	Mean <i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i> 1 (Y4)	<i>Post-test</i> 2 (Y5)	<i>Post-test</i> 3 (Y6)	Mean <i>Post-test</i>
Partisipan 1	43	41	40	41,33	34	31	29	31,33
	Sedang	Sedang	Sedang	Sedang	Rendah	Rendah	Rendah	Rendah
Partisipan 2	53	51	57	53,67	50	40	31	40,33
	Sedang	Sedang	Tinggi	Sedang	Sedang	Sedang	Rendah	Sedang
Partisipan 3	41	39	41	40,33	35	30	27	30,67
	Sedang	Sedang	Sedang	Sedang	Rendah	Rendah	Rendah	Rendah

Tabel 2 Hasil Uji Wilcoxon berdasarkan Alat Ukur PRAQ-R2

Test Statistics ^a				
	<i>Post-test</i> PRAQ - <i>Pre-test</i> PRAQ	Post-test - Pre-test Worries about bearing a physically or mentally handicapped child	Post-test - Pre- test fear of giving birth	Post-test - Pre- test concerned about own appearance
Z	-1,604 ^b	-1,604 ^b	-1,604 ^b	-1,604 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,109	,109	,109	,109

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Tabel 2 di atas menunjukkan hasil uji Wilcoxon terhadap data pre-test dan post-test ketiga partisipan berdasarkan alat ukur PRAQ-R2. Berdasarkan hasil uji statistik tersebut, terlihat bahwa pada skor total tingkat kecemasan terkait kehamilan diperoleh nilai Asymp. Sig = 0,109 yang lebih besar dari taraf nyata $\alpha = 0,05$, dengan demikian H_0 diterima. Hal ini mengartikan tidak terdapat pengaruh yang signifikan pemberian latihan yoga prenatal terhadap penurunan

kecemasan pada ibu primigravida trimester III yang menjadi partisipan dalam penelitian ini, dengan tingkat keyakinan 95%.

Begitu pula pada ketiga dimensi yang tercakup di dalam alat ukur tersebut. Walaupun pada bagian sebelumnya total skor dan mean skor pada ketiga dimensi menunjukkan adanya penurunan, namun diperoleh nilai Asymp. Sig = 0,109 ($\alpha = 0,05$) pada ketiga dimensi. Hal ini pun mengartikan bahwa berdasarkan perhitungan statistik latihan yoga prenatal tidak secara signifikan menurunkan kecemasan untuk aspek *worries about bearing a physically or mentally handicapped child, fear of giving birth, dan concerned about own appearance*.

Tabel 3 Hasil Uji Wilcoxon berdasarkan Alat Ukur ASP

Test Statistics ^a						
	Post-test ASP - Pre-test ASP	Post-test labour - Pre-test labour	Post-test support - Pre-test support	Post-test baby - Pre-test baby	Post-test marital - Pre-test marital	Post-test - Pre-test attractiveness
Z	-1,604 ^b	-1,604 ^b	-1,604 ^b	-1,069 ^b	-1,000 ^b	-1,342 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,109	,109	,109	,285	,317	,180

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Tabel 3 di atas menunjukkan hasil uji Wilcoxon terhadap data pre-test dan post-test ketiga partisipan berdasarkan alat ukur ASP. Berdasarkan hasil uji statistik tersebut, diperoleh nilai Asymp. Sig = 0,109 untuk skor total kecemasan terkait kehamilan. Nilai tersebut lebih besar dari taraf nyata $\alpha = 0,05$, dengan demikian H_0 diterima. Artinya, tidak terdapat pengaruh yang signifikan pemberian latihan yoga prenatal terhadap penurunan kecemasan pada ibu primigravida trimester III yang menjadi partisipan dalam penelitian ini, dengan tingkat keyakinan 95%.

Nilai Asymp. Sig yang diperoleh pada setiap dimensi yang terdapat pada tabel 2 di atas menunjukkan nilai yang juga lebih besar dari taraf nyata $\alpha = 0,05$. Dengan demikian kesimpulan H_0 diterima juga berlaku pada lima dimensi yang ada. Hal ini mengartikan bahwa berdasarkan perhitungan statistik, latihan yoga prenatal tidak secara signifikan menurunkan kecemasan untuk aspek *labour, support, baby, marital, dan attractiveness* pada ibu primigravida trimester III di dalam penelitian ini.

Terdapat beberapa kemungkinan yang dapat menjadi faktor suatu uji statistik menjadi tidak signifikan. Pada penelitian ini, hasil yang tidak signifikan bisa jadi disebabkan oleh faktor jumlah sampel yang tergolong sampel kecil, yaitu 3 orang partisipan. Pada ukuran sampel yang besar, standar error akan cenderung rendah dibandingkan dengan sampel kecil (Dancey & Reidy, 2011). Hal ini mengartikan bahwa pada sampel kecil, distribusi sampel akan mempunyai standar error yang besar. Pada penelitian ini, uji statistik Wilcoxon yang dilakukan menggunakan taraf nyata 5% yang mengartikan tingkat kepercayaan 95%. Dengan taraf nyata tersebut hasil uji pada penelitian ini tidak signifikan.

Untuk melihat kekuatan dari uji ini, peneliti melakukan pula perhitungan *effect size* dan *power*. Perhitungan *effect size* dilakukan untuk mengetahui seberapa besar efek dari treatment yang diberikan kepada partisipan penelitian. Setelah dilakukan perhitungan diketahui bahwa *effect size* dari treatment yang diberikan adalah sebesar 1,653 berdasarkan alat tes PRAQ-R2 dan 1,694 berdasarkan alat tes ASP. Besarnya *effect size* dari kedua alat ukur tidak jauh berbeda, yaitu sekitar 1,7 jika dilakukan pembulatan desimal. Hal ini mengartikan bahwa latihan yoga prenatal memberikan efek sebesar 1,7 standar deviasi pada kecemasan ibu primigravida trimester III.

Selanjutnya dihitung pula power atau kekuatan dari tes tersebut untuk melihat perbedaan antara kedua mean skor *pre-test* dan *post-test*. Dengan $\alpha=0,05$, maka didapatkan power atau kekuatan tes yang dilakukan adalah sebesar 83%. Ukuran power ini tergolong kecil. Akibatnya, *effect size* 1,7 standar deviasi menjadi tidak terlihat karena jumlah ukuran sampel yang kecil, yaitu hanya 3 orang. Dengan kekuatan uji yang kurang memadai ini, maka hasil perhitungan kuantitatif tidak digunakan untuk membahas hasil pada penelitian ini. Pembahasan akan dilakukan mengacu pada analisis deskriptif data perseorangan, per dimensi, dan hasil kualitatif dari setiap partisipan.

Pada Tabel 1, setiap partisipan terlihat mengalami penurunan mean skor dari skor *pre-test* ke skor *post-test*. Mean skor *pre-test* merupakan suatu skor rata-rata yang mewakili kondisi cemas setiap partisipan sebelum diberikan treatment latihan yoga prenatal. Sedangkan mean skor *post-test* merupakan suatu skor rata-

rata yang mewakili kondisi cemas setiap partisipan setelah diberikan treatment latihan yoga prenatal. Sehingga, turunnya mean skor *post-test* partisipan mengartikan bahwa kondisi cemas setiap partisipan menurun setelah melakukan latihan yoga prenatal.

Secara teoritis, kecemasan akan turun jika individu mengalami relaksasi pada tubuhnya (Spielberger, 1966). Latihan yoga adalah sebuah treatment fisik yang ternyata juga dapat memberikan efek psikologis karena memberikan efek relaksasi pada tubuh seseorang dan mempengaruhi beberapa aspek psikologis pada orang yang melakukannya, sehingga dikatakan dapat membantu menurunkan kecemasan (Gupta, 2006; Orlando, 2013). Unsur pada yoga yang dikatakan dapat membantu menurunkan kecemasan adalah pada bagian relaksasi dan meditasi.

Terdapat sebuah proses penilaian secara kognitif sebelum seseorang memunculkan suatu reaksi cemas. Rasa cemas akan muncul apabila seseorang memaknakan stimulus sebagai suatu stressor berpotensi merugikan, membahayakan, atau mengancam dirinya. Apabila pemaknaan tersebut muncul berkaitan dengan suatu situasi, maka reaksi yang muncul disebut sebagai kecemasan sesaat (*state anxiety*) (Spielberger, 1966).

Pada partisipan, masa kehamilan dan proses persalinan merupakan suatu peristiwa hidup di luar kendali dirinya dan memerlukan adanya akomodasi, terutama ketika kehamilan ini adalah kehamilan pertama. Mereka belum memiliki pengalaman, pikiran yang dipenuhi bayangan akan proses persalinan yang memiliki berbagai kemungkinan, perubahan hormon yang mempengaruhi fisik dan kondisi perasaan, dan sangat membutuhkan dukungan dari lingkungan.

Pada kondisi ini, partisipan mengatakan bahwa mereka memiliki bayangan yang tidak menentu akan proses persalinan yang akan mereka hadapi nanti. Muncul pula rasa tidak yakin, apakah mereka akan mampu untuk melahirkan bayinya dengan lancar dan selamat. Perasaan ini diikuti oleh munculnya perasaan takut tidak berdaya pada saat proses persalinan. Ditambah lagi dengan kondisi fisik yang tidak lagi selincah dan senyaman dulu. Membuat partisipan mudah merasa lelah karena membutuhkan energi yang lebih. Tidak mengherankan perasaan dan pikiran terkadang menjadi kurang terkendali saat tubuh merasa tidak

nyaman. Hal-hal tersebut merupakan suatu keadaan yang dinilai sebagai situasi yang melebihi sumber daya atau kapasitas yang dimiliki oleh partisipan. Kemudian dalam proses penilaian kognitif (*primary appraisal*), dinilai sebagai suatu ancaman (*threat*) sehingga individu akan merasakan rasa cemas.

Relaksasi dapat membantu seseorang untuk menurunkan rasa cemasnya. Latihan yoga prenatal yang diberikan pada partisipan pada dasarnya memang merupakan latihan fisik. Akan tetapi di dalam rangkaian latihannya latihan yoga dapat memberikan efek relaksasi, memberikan *knowledge*, melatih *skill*, serta dapat juga berperan sebagai *support system* bagi partisipan.

Latihan yoga prenatal memiliki porsi latihan fisik yang lebih besar dibandingkan dengan porsi relaksasinya. Postur yang dilakukan pada latihan ini pada dasarnya bertujuan untuk memberikan peregangan pada otot-otot yang mengalami ketegangan dan melatih kelenturan/fleksibilitas otot-otot utama persalinan, seperti pelvis, pinggul, pinggang, serta area paha. Dengan melemaskan dan meregangkan otot-otot seseorang dapat menghilangkan kontraksi otot dan mengalami keadaan rileks pada tubuhnya (Jacobson, 1976). Peregangan dan pelepasan otot pada dasarnya bekerja secara berlawanan dengan konsep kerja sistem saraf simpatis. Sehingga dengan melakukan peregangan dan pelepasan otot, maka sama dengan melakukan usaha untuk mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang pada akhirnya akan memberikan efek rileks dan mempersiapkan individu pada kondisi tenang, menurunkan denyut jantung, menurunkan tekanan darah, dan melancarkan pernafasan.

Latihan fisik ini ternyata dirasakan membantu partisipan mengurangi keluhan fisiknya, seperti sakit pinggang, sakit punggung, kram kaki, serta memperbaiki kualitas tidur. Dengan berkurangnya keluhan tersebut, partisipan merasakan kenyamanan pada tubuhnya. Kondisi tubuh yang nyaman ternyata memberikan efek perasaan yang lebih tenang dan dapat berpikir lebih positif dibandingkan sebelumnya. Hal ini terutama dirasakan partisipan setelah melakukan latihan yoga prenatal.

Di dalam proses latihan, instruktur memberikan penjelasan mengenai manfaat dari postur-postur yang dilakukan, mereka juga dilatih untuk

mengendalikan tubuh serta melatih otot-otot persalinan agar lebih lentur dan kuat pada saat mengejan. Selain itu, sesi istirahat seringkali diisi dengan sesi tanya jawab santai yang dibuka oleh instruktur. Topik pembicaraan yang diangkat adalah seputar tips asupan makanan yang baik untuk ibu hamil, bagaimana mengatasi kontraksi yang bisa datang secara tiba-tiba, posisi tidur yang baik untuk ibu hamil, serta berbagi pengalaman melahirkan setelah mengikuti latihan yoga prenatal.

Informasi yang didapatkan di kelas, ternyata membuat partisipan merasa senang dan menambah rasa optimis bahwa mereka mempunyai peluang untuk melahirkan secara normal jika melatih tubuh dengan benar. Hal ini ternyata turut memberikan pengaruh kepada ketiga partisipan yang sangat ingin melahirkan secara normal. Selain itu, pengetahuan mengenai postur-postur yang disampaikan oleh instruktur ternyata membuat partisipan semakin *aware* untuk mengingat postur mana yang paling penting untuk diingat sebagai “bekal” untuk dilakukan secara mandiri pada keadaan darurat. Misalnya, pada saat terjadi kram pada kaki, sakit pinggang, sakit punggung, sesak saat bangun tidur, dan pada saat terjadi kontraksi menjelang persalinan.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Latihan yoga prenatal dapat membantu menurunkan kecemasan partisipan. Latihan postur dan pernafasan memberikan efek rileks dan membantu mengurangi stres fisik. Sementara itu, bertambahnya informasi serta terasahnya keterampilan ibu hamil dalam mengendalikan kondisi tubuhnya, membantu menambah keyakinan dan kemampuan diri ibu hamil dalam menghadapi masa menjelang persalinan. Faktor-faktor lain yang mempengaruhi keberhasilan latihan dan menurunkan kecemasan, antara lain adanya pendampingan oleh instruktur yang informatif, rasa tertarik untuk mengikuti seluruh proses latihan, kesungguhan dalam melakukan setiap postur, serta suasana latihan yang menciptakan rasa mendukung antar sesama ibu hamil.

SARAN

Partisipan akan lebih baik jika melakukan latihan yoga prenatal bersama ibu hamil lainnya didampingi oleh instruktur. Diperlukan kesungguhan serta rasa tertarik untuk mengikuti latihan yoga prenatal agar partisipan dapat lebih menghayati manfaat secara psikologis dari latihan tersebut. Informasi terkait manfaat dari latihan serta tips-tips untuk keadaan darurat merupakan salah satu hal yang memiliki peranan penting. Oleh karena itu, khususnya instruktur yoga prenatal perlu memberikan informasi tersebut secara konsisten untuk menunjang rasa percaya diri dan rasa yakin pada ibu hamil, khususnya primigravida.

Bagi psikolog dapat memberi edukasi kepada instruktur yoga untuk memberikan poin penting yang harus disampaikan kepada ibu hamil dalam rangka membantu meningkatkan *self efficacy* ibu hamil primigravida. Untuk memperkuat keilmiahan penelitian, maka penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan jumlah peserta yang lebih banyak atau dapat menggunakan *control-group* sebagai pembandingan hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwan, M., Zakaria, A. A., Rahim, M. A., Hamid, N. A., & Fuad, M. F. (2013). Comparison between Two Relaxation Methods on Competitive State Anxiety Among College Soccer Teams During Pre-Competitions Stage. *International Journal of Advanced Sport Sciences Research, 1*, 90-104.
- Amruta. (2014). *Yoga and Their Benefits*. Retrieved Desember 2014, from stylecraze.com: <http://www.stylecraze.com/articles/yoga-and-their-benefits/?ref=pin>
- APA. (2004). *The Standards for Educational and Psychological Testing*. Washington DC: American Educational Research Education.
- Apriliani, R. A., & Wahyudi, H. (2015). Pengaruh Yoga Prenatal terhadap Kecemasan Sesaat dalam Menghadapi Persalinan pada Primigravida Trimester III di Galenia Mom and Baby Center Kota Bandung. *Prosiding Psikologi, 287-293*.
- Arindra, D. (2012). *Kecemasan Menghadapi Persalinan Anak Pertama Anak Pertama pada Ibu Dewasa Awal*. Jakarta: Universitas Gunadharma.
- Association, T. P. (2014). *Yoga good for reducing anxiety during pregnancy, say researchers*. Retrieved September 2014, from Proquest: <http://search.proquest.com/docview/1520243790/fulltext/DFEAF4F909B64B64PQ/3?accountid=48290>
- Astria, Y., & et al. (2008). hubungan karakteristik ibu hamil dengan kecemasan dalam menghadapi persalinan. *Jurnal keperawatan*.

- Bala, K. (2012). *Pregnancy & Yoga*. Retrieved 2015, from www.midwiferytoday.com.
- Barat, B. P. (2014, Januari). *Pusat Data dan Analisa Pembangunan Jawa Barat*. Retrieved Mei 2, 2014, from pusdalisbang.jabarprov.go.id: <http://pusdalisbang.jabarprov.go.id/pusdalisbang/profilejabar-2014.html>
- Beddoe, A. (2007). *Mindfulness-Based Yoga during Pregnancy*. United States: ProQuest Information and Learning Company.
- Bonura, K. B. (2014). Yoga Mind While Expecting : The psychological Benefits of Prenatal Yoga Practice. *International Journal of Childbirth Education*, 29, 48-54.
- Bribiescas, S. (2013). Yoga in Pregnancy. *International Journal of Childbirth Education*, 99-102.
- Carey, M., & Forsyth, A. (2015). *Teaching Tip Sheet : Self-Efficacy*. Retrieved December 15, 2015, from American Psychological Association: <http://www.apa.org/pi/aids/resources/education/self-efficacy.aspx>
- Christensen, L. (2007). *Experimental Methodology (Tenth Edition)*. Boston: Pearson Education, Inc.
- Dancey, C., & Reidy, J. (2011). *Statistics Without Maths for Psychology 5th ed*. Harlow: Pearson Education Limited.
- Depkes RI. (2009). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Doyle-Waters, M. M. (1994). *Anxiety Scale for Pregnancy : Development and Validation*. Columbia: The University of British Columbia.
- Fitrisyia, R. (2014). *Universitas Sumatera Utara*. Retrieved Oktober 2015, from repository usu: repository.usu.ac.id/bitstream/.../4/Chapter%20II.pdf
- Folkman, S. (2010). Stress, Coping, and Hope. *Psycho-Oncology*, 901-908.
- Gajjar, N. (2012). Effect of Yoga Exercises on Achievement. *International Journal for Research in Education (IJRE)*, 1(1).
- Graziano, A. M., & Raulin, M. L. (2000). *Research Methods : A Process of Inquiry 4th Ed*. MA: A Pearson Education Company.
- Gupta N, Shveta K, & Vempati R. (2006). Effect of yoga based lifestyle intervention on state and trait anxiety. *Indian J Physiol Pharmacol*.
- Gupta, N. C., Baldassarre, F., & Vrkljan, B. (2013). A systematic review of yoga for state anxiety : Considerations for occupational therapy. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 150-170.
- Hackfort, D., & Spielberger, C. (1990). *Anxiety in Sports : An International Perspective*. New York: Taylor & Francis.
- Hamilton, P. M. (1995). *Dasar-Dasar Keperawatan Maternitas Ed.6*. Jakarta: ECG.
- Huizink, A., Delforterie, M., Scheinin, N., Tolvanen, M., Karlson, L., & Karison, H. (2015). Adaption of pregnancy anxiety questionnaire-revised for all pregnant women regardless of parity : PRAQ-R2. *Arch Women Ment Health*.
- Jacobson, E. (1976). *You Must Relax*. London: Unwin Paperbacks.
- Jordan, S. (n.d.). *Yoga for pregnancy*. Retrieved November 2014, from books.google.co.id:

- https://books.google.co.id/books?id=a4QL0j2mXOkC&printsec=frontcover&dq=yoga+pre+natal&hl=en&sa=X&ei=J8iHVISdE8S4mAXCzoCgCg&redir_esc=y#v=onepage&q=yoga%20pre%20natal&f=true
- Khalsa, S. B., Butzer, B., Shorter, S., Reinhardt, K., & Cope, S. (2013, Mar/Apr). Yoga reduces performance anxiety in adolescent musicians. *Alternative Therapies*, 19, 34-44.
- Komalasari, G. (2013). *Hubungan Antara Dukungan Sosial, Anxiety Trait, dan Primary Appraisal, dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional dan Strategi Coping pada Siswa SMA di Provinsi DKI Jakarta*. Bandung: Program Pascasarjana Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran.
- Koniak-Griffin, D. (1988). The relationship between social support, self-esteem, and maternal-fetal attachment in adolescents. *Research in Nursing and Health*, 269-278.
- Li, A., & Goldsmith, C.-A. (2012). The Effect of Yoga on Anxiety and Stress. *Alternative Medicine Review*, 17, 21-35.
- Michalsen, A., Grossman P, Acil A, & Langhorst J. (2005). Rapid stress reduction and anxiolysis among distressed women as a consequence of a three month intensive yoga program. *Med Sci Monit*, 55-61.
- Narendran, S., Nagarathna R, Narendran V, Gunasheela, & Nagrendra HR. (2005). Efficacy of yoga on pregnancy outcome. *J Altern Complement Med.*, 237-44.
- National Safety Council. (2004). *Manajemen Stres*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran.
- Omar, A. M. (2007). *The Yoga Therapy Handbook*. Retrieved November 2014, from https://books.google.co.id/books?id=a4v1AwAAQBAJ&pg=PA17&dq=yoga+therapy&hl=en&sa=X&ei=J8OHVNSLFITbmAWVt4HQBw&redir_esc=y#v=onepage&q=yoga%20therapy&f=true
- Osborne, M. (2013). Maximizing performance potential : The efficacy of a performance psychology program to reduce music performance anxiety and build resilience in adolescents. *International Symposium on Performance Science*, 305-310.
- Permatasari, D. (2012). *Hubungan antara Dukungan Sosial Suami dengan Tingkat Kecemasan Sesaat (state anxiety)*. Jatinangor: Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran.
- Rahmayani, A. (2014). *Perbedaan Tingkat Kecemasan Dental Pasien Pria Dan Wanita Sebelum Pencabutan Gigi Di Departemen Bedah Mulut RSGMP FKG USU Medan*. Medan: Universitas Sumatra Utara.
- Resti, I. B. (2014). Teknik Relaksasi Otot Progresif untuk Mengurangi Stres pada Penderita Asma. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan (JIPT)*, 1-20.
- Shindu, P. (2006). *Hidup Sehat dan Seimbang dengan Yoga*. Bandung: Qanita.
- Siregar, S. (2015). *USU Institutional Respository*. Retrieved January 2016, from [repository.usu.ac.id: repository.usu.ac.id/bitstream/.../5/Chapter%20I.pdf](http://repository.usu.ac.id:repository.usu.ac.id/bitstream/.../5/Chapter%20I.pdf)
- Spielberger, C. D. (1966). *Anxiety and Behavior*. New York: Academic Press.
- Suririnah. (2008). *Buku Pintar Kehamilan & Persalinan*. Retrieved Oktober 2014, from [books.google.co.id:](https://books.google.co.id)

http://books.google.co.id/books?id=N71Y_nZWczwC&printsec=frontcover&dq=kehamilan&hl=en&sa=X&ei=xKIfVJDJOIPiuQST3YDYAg&redir_esc=y#v=onepage&q=kehamilan&f=true

Susanti, N. (2008). *Psikologi Kehamilan*. (N. Mahendrawati, & M. Ester, Eds.) Jakarta: ECG.

Williams-Orlando, C. (2013). Yoga therapy for anxiety : A case report. *Advances*, 27, 18-21.