PROSIDING

Seminar Hasil Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat

Dengan tema :

"Tetap Produktif Bekarya Dalam Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarat Dimasa Pandemi Covid-19 "

Kediri, 15 Desember 2021



Diterbitkan oleh :
STIKES Karya Husada Kediri
Jl. Soekarno Hatta No.7, Pelem, Kec. Pare, Kediri, Jawa Timur 64225
Web : https://portal.stikes-khkediri.ac.id Telp/Fax : 0354 399912

ISBN 978-623-94072-2-3

Prosiding

Seminar Hasil Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat

Dengan tema :

“Tetap Produktif Bekarya Dalam Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarat Dimasa Pandemi Covid-19 ”

Kediri, 15 Desember 2021

ISBN 978-623-94072-2-3

Reviewer :
Dr.Ns.Ratna Hidayati,SKP,M.Kep,Sp.Mat(Penelitian)
Nian Afrian Nuari,S.Kep.,Ns.,M.Kep (Pengabdian)

Editor Tim:

Reni Yuli Astutik, SST.,M.Kes
Dodi Arso wibowo,S.Kep.,Ns.,M.Kep
Pria Wahyu RG,S.Kep.,M.Kep

Diterbitkan oleh :

STIKES Karya Husada Kediri
Jl. Soekarno Hatta No.7, Pelem, Kec. Pare, Kediri, Jawa Timur 64225
Web : https://portal.stikes-khkediri.ac.id Telp/Fax : 0354 399912

Prosiding

Seminar Hasil Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat

Dengan tema :

“Tetap Produktif Bekarya Dalam Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarat Dimasa Pandemi Covid-19”

Komite Program :

Pelindung
Ita Eko Suparni,SSiT.,M.Keb (Ketua STIKES Karya Husada)
Enggar Angraini,ST,M.Gz (Direktur AKZI Karya Husada)

Penasehat
Efa Nuraini,S.Kep,Ns.M.Kep (Puket 1 STIKES Karya Husada)
Mirtasari Palupi,SST.,MST (Ka.LPPM AKZI Karya Husada)

Penanggung jawab
Siti Asiyah,SSiT,.M.Kes

Steering Committee
Dwi Setyorini,S.Kep.,Ns.,M.Bio.Med

Ketua Pelaksana
Tintin Hariyani,SSiT.,M.Kes

Sekretaris
Anis Setyowati,SST,M.Keb

Bendahara
Linda Ishariani,S.Kep,Ns.,M.Kep

KATA PENGANTAR

Pada masa pandemi Covid-19 saat ini semua kegiatan serba terbatas tidak terkecuali kegiatan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat, yang untamanya mengambil sampel atau kegiatan yang berkaitan dengan kelompok masyarakat. STIKES Karya Husada bertekat tetap memberikan kontribusi yang optimal dalam bidang Tridarma Perguruan Tinggi khusunya dalam bidang Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat meskipun dalam situasi pandemi covid-19, yang sudah berlangsung dalam 2 tahun ini. Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat harus berperan dalam memajukan kesejahteraan umum dan mencerdaskan kehidupan bangsa. Penelitian dan pengabdian Kepada Masyarakat akan mempunyai nilai manfaat salah satunya dengan cara dipublikasikan supaya bisa dibaca oleh masyarakat luas, karenanya dibutuhkan satu media untuk publikasi hasil-hasil penelitian dan Pengabdian Kepada masyarakat

*STIKES berkerjasama dengan Akademi Gizi Karya Husada Kediri berinisiatif menyelengarakan seminar hasil penelitian dan Pengabdian Kepada masyarakat dengan tema "**Tetap Produktif Berkarya Dalam Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Dimasa Pandemi Covid-19**" menerbitkan artikel yang telah diseminarkan dalam bentuk buku prosiding.*

Akhirnya Prosiding ini diharapkan bermanfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan dan implementasi teknologi meningkatkan kesejahteraan masyarakat melalui kegiatan Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat yang berbasis kesehatan.

Kediri, 15 Desember 2021

DAFTAR ISI

Halaman Judul i
Kata Pengantar ii
Daftar Isi..... iii

Penelitian

1 **EFEKTIFITAS SENAM YOGA ANTENATAL TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU PRIMIGRAVIDA DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI PUSKESMAS TANJUNG KARANG KOTA MATARAM(**Nurul Auliya Kamila[1)] **1-7**

2 **GAMBARAN PENGETAHUAN IBU TENTANG PERAWATAN LUKA PERINEUM PASCA BERSALIN DI DESA PARITI DAN KELURAHAN SULAMU KUPANG NTT (**Ningsi Nofita Sinlae, Linda Andri Mustofa, Dewi Taurisiawati) **8-15**

3 **GAMBARAN PERBEDAAN STATUS GIZI BAYI USIA 6-12 BULAN YANG DIBERI ASI EKSKLUSIF DAN TIDAK EKSKLUSIF(**Khatarina scolastika manhitu[1], Siti Asiyah[2], Dwi Ertiana[3)] **16-19**

4 **PERAN ORANG TUA MENGENALKAN PENULARAN COVID-19 PADA ANAK USIA PRA SEKOLAH DI DUSUN KANDANGAN DESA SUGIHWARAS KECAMATAN PRAMBON KABUPATEN NGANJUK (**Dodik Arso Wibowo Skep Ns MKes, Ns Wahyu Tanoto M.Kep, Sri Yuniati) **20-29**

5 **PENGARUH PEMBERIAN JAHE DAN SERAI TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA PENDERITA GOUT ARTRITIS (GA) DI UNIT PELAKSANA TEKNIS PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDA JOMBANG KEDIRI(**Pria Wahyu RG, Linda Ishariani, Mar'atu Sholikah) **30-38**

6 **PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN METODE VIDEO DAN DEMONSTRASI DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN PSIKOMOTOR IBU DALAM PERTOLONGAN PERTAMA PADA KASUS KEJANG DEMAM DI DESA KATERBAN KECAMATAN BARON KABUPATEN NGANJUK (**Yuspita Rahmawati[1], Linda Ishariani[2], Dwi Setyorini[3]) **39-46**

7 **PENDIDIKAN KESEHATAN PAEH (PERSONAL AND ENVIRONMENTAL HYGIENE) DENGAN MEDIA SERBANEKA (3D) TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP KELUARGA TENTANG PENCEGAHAN PENYEBARAN COVID-19 SELAMA PANDEMI DI DESA DADAPAN KEC. SOLOKURO KAB. LAMONGAN (**Illiyyah Mawaddah[1], Farida Hayati, S.Kep.,M.Kep[2], Linda Ishariani, S.Kep.,Ns.,M.Kep[3]) **47-53**

8 **KARAKTERISTIK IBU HAMIL DENGAN ANEMIA DI PUSKESMAS KALIDAWIR KABUPATEN TULUNGAGUNG(**Siti Asiyah[1]*, Wuri Widi Astuti[2], Eni Isnani[3)] **54-60**

9 **GAMBARAN FAKTOR RISIKO KEJADIAN STUNTING PADA BALITA DI DESA PRANGGANG KECAMATAN PLOSOKLATEN KABUPATEN KEDIRI (Inies Zulyanies[1], Mirthasari Palupi,SST., M.Kes.[2)]** **61-66**

10 **POLA KONSUMSI DAN KADAR GLUKOSA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELLITUS DENGAN KOMPLIKASI HIPERTENS DI KLINIK Dr.VITIS GROGOL** (Mirthasari Palupi, SST., M.Kes [1], Radita Dinar Pebriantini [2]) **67-75**

11 **STATUS GIZI BAYI YANG DI BERI PENGGANTI AIR SUSU IBU (PASI) DI DESA PRANGGANG KECAMATAN PLOSOKLATEN KABUPATEN KEDIRI(**Enggar Anggraeni[1]*, Marlina Nike Dyah Elawati[2)] **76-81**

12 **PERBEDAAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN STATUS GIZI ANTARA SISWA SMP DENGAN MTS DI KECAMATAN PARE KABUPATEN KEDIRI (**Qorry Anisza Rachmawati[1], Enggar Anggraeni[2]) **82-91**

13 **EFEKTIFITAS PENYULUHAN DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN KESIAPSIAGAAN IBU MENGHADAPI PERSALINAN DI ERA PANDEMI COVID-19 DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS NEGERI LIMA KABUPATEN MALUKU TENGAH (**, Linda Andri Mustofa 1*, Indaraya Hatuwe. 2) **92-98**

14 **METODE *BUTTERFLY HUG* DALAM MENURUNKAN KECEMASAN PADA LANSIA DI UPT PSTW JOMBANG KEDIRI** (Syahdila Sabrina Agusti[1]*, Pria Wahyu RG[2], Dhina Widayati[3]) **99-105**

15 **EDUKASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DALAM MENINGKATKAN KEPATUHAN MASYARAKAT DALAM PROTOKOL KESEHATAN PENCEGAHAN COVID 19** Zahra Danie Anindhita[1]*, Dhina Widayati[2], Eko Arik Susmiatin[3] **106-119**

Pengabdian Kepada masyarakat

1 **PERILAKU ERDIK SEBAGAI UPAYA PROMOTIP DAN PREVENTIP UNTUK MENCAPAI KWALITAS HIDUP YANG OPTIMALBAGI PESERTA PROLANIS Di Klinik Akbar Medika** (Nunuk Nurhayati1[1]*, Partina [2)] 120-125

2 **EDUKASI TENTANG PERUBAHAN FISIK DAN KETIDAK NYAMANAN PADA MASA KEHAMILAN DI WILAYAH KEDIRI,TULUNGAGUNG,DAN NUSA TENGGARA TIMUR (** Siti Asiyah[1*],Eka Mei Priana[2*],Lina Rima Novita[3*,] Yetan Susatri Nokas[4*], Maria Elisabeth[5*)] 126-131

3 **EDUKASI SIAGA BENCANA PADA ANAK MELALUI VIDEO KARTUN ANIMASI (**Brivian Florentis Yustanta[1]*, Cindy Alifah Ramadhani[2], Astutik[3]) 132-137

4 **PROGRAM SI GEMBUL (AKSI IBU PEDULI TIMBANGAN DAN KESEHATAN BALITA) UNTUK PENINGKATAN CAKUPAN D/S (**Dewi Taurisiawati Rahayu[1]*, Dwi Ertiana[2], Shelly Nindi[3]) 138-144

5	**PENINGKATAN PENGETAHUAN WUS TENTANG KELUARGA BERENCANA SEBAGAI UPAYA PENEKANAN JUMLAH KEHAMILAN PADA MASA PANDEMI COVID-19(** Wuri Widi Astuti[1*],Ismatul Izzah[2])	145-149
6	**STRATEGI EDUKASI DAN IMPLEMENTASI *HYPERTENSION SELF MANAGEMENT BEHAVIOR* PADA PENDERITA HIPERTENSI (**Nurul Laili, S.Kep.Ns.,M.Kep , Leary Nadia Nurlaily, Jundah Erlina)	149-156
7	**PENDAMPINGAN IBU HAMIL RISIKO TINGGI MELALUI KONSELING DI MASA PANDEMI COVID-19 (**Ita Eko Suparni[1*], Fitri Yuniarti[2])	157-163
8	**MODEL COMBI (*COMUNICATION FOR BEHAVIOURAL IMPACT*) DALAM MANAJEMEN DEHIDRASI PADA REMAJA (**Dhina Widayati[1*])	164-168
9	**PENDAMPINGAN ADAPTASI KEBIASAAN BARU SEKOLAH DI MASA PANDEMI COVID-19 (**Dwi Yuliawati[1*], Wahyu Wijayati[2])	169-174
10	**PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DALAM PERSIAPAN PEMBERIAN AIR SUSU IBU (ASI) EKSKLUSIF PADA IBU HAMIL DI DESA DARUNGAN KECAMATAN PARE KABUPATEN KEDIRI (**Ratna Hidayati1[1*])	175-180
11	**PEMANFAATAN HATI SAPI SEBAGAI SUMBER SELENIUM SEBAGAI PMT BEBAS GLUTEN, KASEIN DAN GULA UNTUK ANAK AUTIS DI MUTIARA HATI KERTOSONO(** Cucuk Suprihartini[1*], Mirthasari Palupi[2], Rizka Mar'atus Sholichah[3])	181-184
12	**PEMANFAATAN VIDEO ANIMASI UNTUK MENINGKATAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) GAGAK RIMANG BADAS (**Enggar Anggraeni [1*],Tutut Pujianto [2],Frengky Arif Budiman [3],Gustian Wahyu Pratama [4])	185-190
13	**UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA MELALUI PENYULUHAN KESEHATAN REPRODUKSI DI SMA NEGERI 1 PLEMAHAN (**Nunik Ike Yunia Sari [1], Wahyu Nuraisya [2])	191-196
14	**HEALTH EDUCATION DALAM PENANGANAN KRAM OTOT PADA SISWA (**Linda Ishariani)	197-201
15	**TERAPI KOMPLEMENTER PENGURANGAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMK AL-AZHAR TULUNGAGUNGTANGGAL 2 NOVEMBER 2021(**Endah Luqmanasari, SSiT.M.Kes[1], Dwi Yuliawati, SST.M.Keb[2)]	202-208
16	**ISU TERKINI MASALAH KESEHATAN REPRODUKSI PADA REMAJA DAN PEMERIKSAAN GOLONGAN DARAH SERTA TENSI DI SMK NEGERI NGADIREJO PACITAN (**Wahyu Nuraisya [1], Estin Gita Maringga[2])	209-215
17	**SOSIALISASI PENANGANAN PERTAMA PINGSAN TERHADAP PENGETAHUAN MURID SMPN 1 KAYEN KIDUL DALAM MENINGKATKAN DERAJAT KESEHATAN SISWA SEKOLAH (**Didit Damayanti)	216-220

18	**PEMBINAAN KELOMPOK GENERASI BERENCANA MELALUI PEMAHAMAN IDENTITAS GENDER DALAM KESEHATAN REPRODUKSI** (Eka Sri Purwandari,Nunik Ike Yunia Sari, Reni Yuli Astutik)	221-226
19	**EDUKASI DETEKSI DINI DAN MANAJEMEN STRES PADA REMAJA DI MASA PANDEMI COVID 19** (Widyasih Sunaringtyas, Vyona Nur Hazliza)	227-232
20	**AKUPRESSURE UNTUK MENGATASI *COMMOND COLD* RINGAN PADA BAYI USIA 6-12 BULAN DI DESA SAMBONG DUKUH JOMBANG** (Linda Andri Mustofa, Inimroatul Qonita)	233-236
21	**TETAP SEHAT DALAM MASA PANDEMI DENGAN PENDAMPINGAN IBU HAMIL TRIMESTER III SAMPAI MASA PERSALINAN**(Tintin Hariyani,Nuryani,Annisatul Fuadah)	237-241
22	**EDUKASI PENCEGAHAN PENULARAN HIV/AIDS DAN PEMBENTUKAN GRUP REMAJA SEHAT (REHAT) DI MAN 1 BLITAR (**Lina Ratnawati[1]*, Dintya Ivantarina[2])	242-246

Efektifitas Senam Yoga Antenatal Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Tanjung Karang Kota Mataram

Nurul Auliya Kamila[1]
[1]Program Studi D3 Kebidanan Universitas Nahdlatul Wathan Mataram, mila_yk2007@yahoo.com, 081703830022

Abstrak

Proses persalinan seringkali mempengaruhi aspek psikologis yang dapat menyebabkan berbagai permasalah psikologis salah satunya adalah kecemasan. Selain berdampak pada proses persalinan, kecemasan yang terjadi juga dapat mempengaruhi kondisi janin dan ibu. Ada banyak cara untuk menurunkan kesemasan baik secara farmakologis maupun secara non farmakologis, salah satu cara non farmakologis yaitu melakukan aktifitas fisik pada saat hamil, antara lain melakukan meditasi ataupun senam yoga saat hamil/senam yoga antenatal. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas senam yoga antenatal terhadap penurunan kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di Puskesmas Tanjung Karang Kota Mataram. Penelitian ini termasuk dalam penelitian eksperimen semu (quasy experiment) dengan rancangan yaitu non-randomized pre test post test with control group design. Teknik pengambilan sampel secara consecutive sampling. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 60 ibu hamil yang dibagi atas 2 grup, yaitu grup I (kelompok intervensi) sebanyak 30 ibu hamil dan grup II (kelompok kontrol) sebanyak 30 ibu hamil. Instrumen yang digunakan adalah kuisioner *Zung Self- Rating Anxiety Scale* (ZSAS). Penelitian ini dimulai dari bulan Juli-Agustus 2021. Hasil penelitian menunjukkan bahwa taraf signifikasi p = 0.000. Hipotesis dinyatakan diterima karena p<0.05, ini menunjukkan bahwa senam yoga antenatal cukup efektif untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat untuk ibu hamil guna mengurangi tingkat kecemasan dan sebagai persiapan fisik dan mental dalam menghadapi persalinan

Kata kunci: Senam yoga antenatal, tingkat kecemasan, ibu primigravida

Abstract

The childbirth process affects psychological aspects which can cause various psychological problems, one of which is anxiety. In addition to having an impact on the delivery process, the anxiety that occurs can also affect the condition of the fetus and mother. There are many ways to reduce anxiety both pharmacologically and non-pharmacologically, one of the non-pharmacological ways is to do physical activity during pregnancy, including meditation or yoga exercise during pregnancy/antenatal yoga exercise. The purpose of this study was to determine the effectiveness of antenatal yoga exercise on reducing anxiety in third trimester primigravida pregnant women at Tanjung Karang Public Health Center, Mataram City. This research is included in a quasi-experimental study with a non-randomized pre-test post-test with control group design. The sampling technique was consecutive sampling. The sample in this study was 60 pregnant women who were divided into 2 groups, namely group I (intervention group) of 30 pregnant women and group II (control group) of 30 pregnant women. The instrument used the Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS) questionnaire. This study started from July-August 2021. The results showed that the significance level was p = 0.000. The hypothesis was accepted because p<0.05, this indicates that antenatal yoga exercise is quite effective in reducing anxiety in pregnant women in facing childbirth. This research is expected to be useful for pregnant women to reduce anxiety levels and as a physical and mental preparation for childbirth

Keywords: Antenatal yoga exercise, anxiety level, primigravida mother

Alamat korespondensi penulis:
Nurul Auliya Kamila
Email: mila_yk2007@yahoo.com

Alamat: Kampus FIK UNW Mataram, Jalan Merdeka Raya Karang Pule Mataram, 83116

PENDAHULUAN

Setiap hari seorang ibu meninggal karena komplikasi yang berhubungan dengan kehamilan atau persalinan. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan terjadinya 500.000 kematian ibu melahirkan diseluruh dunia setiap tahunnya, 99% diantaranya terjadi di negara berkembang.[1] Meningkatkan kesehatan ibu adalah tujuan kelima Millenium Development Goals (MDGs) yang harus dicapai oleh 191 negara anggota PBB pada tahun 2015, termasuk Indonesia. Mengurangi 2/3 AKI saat melahirkan (1990-2015) menjadi salah satu target meningkatkan kesehatan ibu, selain akses terhadap pelayanan kesehatan standar hingga tahun 2015.[2] AKI ditargetkan turun dari 390 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 1990 menjadi 102 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2015.[3]

Persalinan dalam prosesnya seringkali mempengaruhi psikologis yang dapat menyebabkan berbagai permasalah psikologis salah satunya adalah kecemasan. Prevalensi gangguan kecemasan dalam kehamilan bervariasi tergantung pada trimester kehamilan.[3] Kecemasan berkaitan dengan keadaan khawatir berupa rasa takut atau perasaan yang tidak pasti maupun tidak berdaya, serta keadaan emosi yang belum jelas akan objek spesifiknya. Telah dilaporkan bahwa 54% wanita mengalami kecemasan setidaknya selama trimester pertama, dan bertambah lebih sering pada trimester kedua dan ketiga. [4]

Kecemasan ibu yang tidak teratasi selama melahirkan dapat menjadi penyebab psikologis dari 65% kejadian partus lama disebabkan karena kontraksi uterus yang tidak efisien sebagai respon terhadap kecemasan sehingga menghambat aktifitas uterus. [5] Ada banyak cara untuk menurunkan kesemasan baik secara farmakologis maupun secara non farmakologis, salah satu cara non farmakologis yaitu melakukan aktifitas fisik, antara lain melakukan senam yoga ataupun meditasi saat hamil/prenatal yoga. Berlatih prenatal yoga merupakan solusi yang tepat untuk membantu ibu hamil dalam proses kehamilan, persalinan dan bahkan memudahkan kegiatan pengasuhan anak nantinya yang bisa didapat dengan mengikuti kelas ibu hamil. Senam yoga pada tahap prenatal ibu hamil berfungsi membantu ibu hamil fokus terhadap pengaturan ritme nafas, yang tetap berfokus pada perasaan nyaman, aman dan tenang. [6]

Senam Yoga pada kehamilan/ Yoga antenatal adalah sebuah ilmu yang menjelaskan kaitan antara fisik, mental, dan spiritual manusia untuk mencapai kesehatan yang menyeluruh. Senam yoga prenatal sangat dianjurkan karena biaya rendah, mudah untuk dilakukan dan sangat bermanfaat untuk kebugaran fisik dan secara psikologis. Yoga dalam kehamilan lebih efektif dalam menurunkan kecemasan dan depresi, karena dalam yoga selain melakukan latihan fisik ibu hamil dilengkapi

dengan afirmasi positif sehingga ibu dapat menerima perubahan fisiologis selama kehamilan dan persalinan. [7]

Bentuk meditasi yang dilakukan selama senam Yoga ini berupa imaginasi terbimbing, ibu hamil dianjurkan mengatur posisi yang paling relaks, kemudian diminta untuk memejamkan mata dan mengikuti imaginasi yang diarahkan oleh petugas. [6] Relaksasi ini diharapkan menghindarkan ibu hamil dari seperti tegang maupun rasa cemas dan rasa takut terkait persalinan dapat dihilangkan dan memunculkan perasaan optimis serta berani untuk melalui proses alamiah persalinan. Dari uraian tersebut di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "Efektifitas Senam Yoga Antenatal Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida dalam Menghadapi Persalinan".

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian adalah Observasional dengan metode pretest and postest control group design. Penelitian ini mengambil lokasi di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Karang Mataram selama bulan Juli-Agustus 2021. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil primigravida (baru pertama kali hamil) yang memasuki usia kehamilan trimester tiga (28-40 minggu). Prosedur dan teknik pengambilan sampel yang dilakukan adalah dengan menggunakan consecutive sampling. Pada teknik ini semua subyek yang memenuhi syarat penelitian direkrut sampai dengan besar sampel terpenuhi [8]. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkar kecemasan adalah kuisioner Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS). Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terlebih dahulu diberikan pretes untuk menentukan tingkat kecemasan, selanjutnya untuk kelompok eksperimen diterapkan senam Yoga antenatal, sedangkan kelompok kontrol tidak diterapkan senam Yoga antenatal hanya diberikan pendidikan kesehatan berupa pemberian leaflet persiapan persalinan. Besar sampel untuk kelompok kontrol dan eksperiment sebanyak masing-masing 30 responden. Penelitian dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Karang Kota Mataram. Pelaksanaan intervensi dilakukan sebanyak dua kali yang dipimpin oleh instruktur yoga yang telah terlatih dan bersertifikat. Analisis data meliputi hasil pengukuran skor rerata melalui pengujian Wilcoxon Signed Rank Test dan Mann Whitney U Test. Pengujian Wilcoxon Signed Rank Test untuk mengetahui perbedaan skor rerata sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Sedangkan Mann Whitney U Test untuk mengetahui perbedaan skor rerata kecemasan pada kelompok intervensi serta kelompok kontrol pada awal dan akhir penelitian sehingga dapat diperoleh perbedaan yang signifikan yang ditunjukkan oleh nilai $p<0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Data Karakteristik Responden Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 1 berikut :

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Intervernsi		Kontrol		Total	
		N=30	%	N=30	%	n	%
1	**Umur**						
	<25 tahun	7	23.4	8	26.6	15	25
	25-30 tahun	13	43.3	16	53.4	29	48.3
	>30 tahun	10	33.3	6	20	16	26.7
2	**Pendidikan**						
	Dasar	4	13.3	5	16.7	9	15
	Menengah	20	66.7	15	20	35	58.3
	PT	6	20	10	33.3	16	26.7
3	**Pekerjaan**						
	Bekerja	17	56.7	20	66.7	37	61.7
	Tidak Bekerja	13	43.3	10	33.3	23	38.3

Sumber *:* Data primer terolah Tahun 2021

Tabel 1 menunjukkan bahwa untuk kelompok intervensi, paling banyak pada kelompok umur 25-30 tahun yaitu 43,3%, begitupun pada kelompok kontrol paling banyak pada kelompok umur 25-30 tahun juga yakni 53,4%. Pendidikan terakhir menunjukkan bahwa kebanyakan responden merupakan tamatan Sekolah menengah yaitu SMP/SMA yaitu 66.7% pada kelompok Intervensi dan 20% pada kelompok kontrol. Karakteristik pekerjaan kelompok intervensi dan kontrol lebih banyak bekerja yakni masing-masing 56.7% dan 66,7%.

b. Perbandingan Skor Kecemasan Sebelum dengan Setelah Senam Yoga. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 2 berikut :

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan Perbandingan Skor Kecemasan Sebelum dengan Setelah Senam Yoga

Tingkat Kecemasan	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	Pre (N/%)	Post (N/%)	Pre (N/%)	Post (N/%)
Tidak Cemas	3 (10%)	8 (26.7%)	5 (16,7%)	4 (13,3%)
Ringan	8 (26,7%)	16 (53.3%)	6 (20%)	7 (23.4%)
Sedang	15 (50%)	5 (16,7%)	11 (36,7%)	14 (46.7%)
Berat	4 (13,3%)	1 (3.3%)	7 (23,4%)	5 (16,7%)
Total	30	30	30	30

Sumber : Data primer terolah Tahun 2021

Tabel 2 menunjukkan bahwa pada awal penelitian (pre-test) baik kelompok intervensi maupun kelompok kontrol sama-sama menunjukkan tingkat kecemasan sedang yang paling tinggi dengan presentase total yaitu 50%. Ibu hamil yang memiliki tingkat kecemasan sedang pada kelompok intervensi sebesar 14.3% lebih tinggi dari kelompok kontrol yaitu sebesar 36.7%. Tabel 2 juga menunjukkan tingkat kecemasan pada akhir penelitian (post-test) di kelompok intervensi lebih banyak pada tingkat kecemasan ringan yaitu sebesar 53.3% berbeda dengan kelompok kontrol masih lebih banyak pada tingkat kecemasan sedang, yaitu sebesar 46.7%.

c. Analisis Skor Kecemasan Sebelum dengan Setelah Senam Yoga Antenatal. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 3 berikut:

Tabel 3. Analisis Skor Kecemasan Sebelum dengan Setelah Senam Yoga Antenatal

Variabel (Skala 100)	Kelompok		p Value**
	Intervensi (n=30)	Kontrol (n=30)	
Skor Kecemasan			
Pretes			0.643
Rata-rata (SD)	35,5 (5,8)	35,2 (3,6)	
Rentang	34−83	34−88	
Postes			0.000
Rata-rata (SD)	20,3 (4,2)	34,8 (5,02)	
Rentang	20−63	29−78	
Perbandingan			
Pretes vs postes*	p=0,000	p=0,143	

Keterangan: * Wilcoxon Signed Rank Test,** Mann Whitney U Test

Sumber : Data primer terolah Tahun 2021

Tabel 3 menunjukkan hasil analisis dengan menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan nilai signifikansi 0,000 (p<0,05) untuk kelompok intervensi artinya terdapat perbedaan rerata perhitungan tingkat kecemasan pada awal dan akhir penelitian sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan nilai signifikansi 0,143 (p>0,05) sehingga tidak terdapat perbedaan kecemasan pada kelompok kontrol. Tabel 3 juga menunjukkan hasil analisis dengan menggunakan *Mann Whitney U Test*. Sebelum intervensi didapatkan nilai signifikansi 0,643 (p>0,05) artinya tidak ada perbedaan rerata tingkat kecemasan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol, tetapi sesudah intervensi didapatkan nilai signifikansi 0,000 (p<0,05) artinya terdapat perbedaan rerata tingkat kecemasan yang signifikan antara kelompok intervensi senam yoga antenatal dan kelompok kontrol.

Kecemasan adalah gangguan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas. Pada ibu hamil khususnya trimester III perubahan psikologi ibu terkesan lebih kompleks dan meningkat dibandingkan trimester sebelumnya, dan ini tidak lain dikarenakan kondisi kehamilan yang semakin membesar, hal ini sejalan dengan penelitian Rinata dan Andayani (2018) terdapat hubungan antar kecemasan dengan paritas. [9] Penelitian yang dilakukan oleh Lee (2007) juga menyatakan bahwa usia kehamilan mempengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil, semakin mendekati persalinan tingkat kecemasan akan bertambah, karena pada trimester III ini ibu hamil akan merasa cemas terhadap berbagai hal misalnya akan melahirkan normal atau tidak normal, nyeri yang akan dirasakan, persiapan persalinan, dll. [10]

Senam yoga sangat berperan penting dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil yang memasuki masa kehamilan trimester ketiga. Penelitian ini membuktikan bahwa pada awal penelitian banyak ibu hamil mengalami kecemasan sedang yaitu 50,0% pada kelompok intervensi dan 36,7% pada kelompok kontrol. Setelah dilakukan intervensi sebanyak dua kali untuk setiap ibu hamil terjadi perubahan besar pada tingkat kecemasan untuk kelompok intervensi terjadi perbedaan penurunan skor rerata yang signifikan (p=0,000) sedangkan untuk kelompok kontrol perbedaan skor rerata tidak signifikan (p=0,143). Hasil analisis dengan Mann Whitney U Test menunjukkan hasil yang signifikan (p=0,000) antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada akhir penelitian. Hal ini menunjukkan bahwa senam yoga berpengaruh terhadap turunnya rasa cemas ibu hamil trimester ketiga di Puskesmas Tanjung Karang

Mataram. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ashari dkk (2019) mengemukakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara wanita hamil yang melakukan senam yoga dengan menurunnya kecemasan pada kehamilan. [11].

Nyeri persalinan terutama saat menjelang pembukaan lengkap dapat meningkatkan rasa cemas dan tidak nyaman pada ibu, sehingga ibu hamil perlu diajarkan berbagai teknik pernafasan yang baik sehingga pasokan oksigen dalam tubuh ibu meningkat, ini ditandai dengan ibu menjadi lebih nyaman dan rileks. Teknik ini perlu dipelajari oleh ibu sejak masa kehamilan, sehingga dapat diterapkan di saat persalinan, salah satunya melalui teknik pernafasan perut dalam senam yoga antenatal. Teknik ini diharapkan dapat meringankan keluhan ibu hamil selama kehamilan terutama terkait kram dan edema yang sering terjadi pada akhir kehamilan, memperlancar aliran darah serta nutrisi ke janin, membantu posisi dan pergerakan janin, meredakan ketegangan di leher rahim, mengurangi ketegangan, cemas dan depresi selama hamil, merenggangkan otot-otot, serta membantu mengurangi nyeri pinggang atau punggung bawah akibat peregangan otot-otot sekitar perut. [12]

Pada saat melakukan gerakan yoga, hipotalamus akan mempengaruhi sistem saraf otonom yaitu menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis. Yoga akan menghambat peningkatan saraf simpatis sehingga hormon penyebab diregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem saraf parasimpatis memberi sinyal untuk mempengaruhi pengeluaran katekolamin. Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme, dan produksi hormon penyebab kecemasan atau stres. [13]

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa intervensi senam yoga antenatal yang dilakukan pada tahap prenatal ibu hamil sangat efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil yang memasuki fase trimester ketiga di Puskesmas Tanjung Karang Mataram ($p<0,05$) . Oleh karena itu, bidan sebagai edukator memiliki peranan yang penting selain memberikan pengetahuan kepada ibu hamil dapat memberikan pelatihan senam yoga untuk persiapan persalinan. Selanjutnya saran bagi ibu hamil perlunya melakukan senam yoga antenatal guna mengurangi tingkat kecemasan dan sebagai persiapan fisik dan mental dalam menghadapi persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

[1]. Achadi EL. Kematian Maternal dan Neonatal di Indonesia. FKM UI pada Rakernas. 2019.

[2]. Kamila, N.A., 2021. Analisis Korelasi Pre Eklampsia Dalam Kehamilan Dengan Kejadian Asfiksia Neonatorum. *Jurnal Kebidanan*, *10*(2), pp.116-122.

[3]. Devy, S.R., Haryanto, S., Hakimi, M., Prabandari, Y.S. and Mardikanto, T., 2011. Perawatan Kehamilan dalam Perspektif Budaya Madura di Desa Tambak dan Desa Rapalaok Kecamatan Omben Kabupaten Sampang. *Jurnal Promosi Kesehatan*, *1*(1), pp.50-62.

[4]. Kamila, N.A. and Mutianingsih, R., 2021. Effectiveness of Al-Qur'an Tadabbur Therapy on Nulliparous Women's Anxiety Level during Labor. Global Medical and Health Communication, 9(1), pp.55-60.

[5]. Maharani, S. and Hayati, F., 2020. Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, *5*(1), pp.161-167.

[6]. Mediarti, D., Sulaiman, S., Rosnani, R. and Jawiah, J., 2014. Pengaruh yoga antenatal terhadap pengurangan keluhan ibu hamil trimester III. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan: Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, *1*(1), pp.47-53.

[7]. Rusmita, E., 2015. Pengaruh senam hamil yoga terhadap kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan di RSIA Limijati Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, *3*(2).

[8]. Suharsimi, A., 2010. Prosedur penelitian: suatu pendekatan praktik (edisi revisi). *Jakarta: Rineka Cipta*, *1*.

[9]. Rinata E, Andayani GA. Karakteristik ibu (usia, paritas, pendidikan) dan dukungan keluarga dengan kecemasan ibu hamil trimester III. Medisains. 2018 Apr 23;16(1):14—20.

[10]. Lee AM, Lam SK, Lau SMSM, et al. Prevalence, course, and risk factors for antenatal anxiety and depression. Obstet Gynecol 2007; 110:1102–1112

[11]. Ashari, G. and Sura Pongsibidang, A.M., 2019. Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Influence of Yoga Prenatal Gym to Decreasing in Anxiety of Third Trimester Pregnant Women. *Jurnal Media Kesehatan Masyarakat Indonesia [Internet]*, *15*(1), pp.55-62.

[12]. Rusmita, E., 2015. Pengaruh senam hamil yoga terhadap kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan di RSIA Limijati Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, *3*(2).

[13]. Vijayalakshmi, P. et al. (2004) "Modulation of stress induced by isometric handgrip test in hypertensive patients following yogic relaxation training," Indian Journal of Physiology and Pharmacology, 48(1), hal. 59–64.