

ARTIKEL PENELITIAN**EFEKTIVITAS PRENATAL GANTLE YOGA MELALUI METODE DARING TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN DALAM MENGHADAPI PERSALINAN MASA PANDEMI
COVID-19 DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN KOTA KEDIRI****Dily Ekasari^{*}**¹Dosen Kebidanan, STIKES Bhakti Mulia, Kediri, Indonesia

* dilyekasari89@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang : Urgensi masalah Covid-19 berdampak terhadap kesehatan masyarakat secara global. Kecemasan menjadi salah satu masalah kesehatan psikologis pada ibu hamil di masa pandemi Covid-19 yang perlu mendapat perhatian karena dapat mempengaruhi kondisi ibu, janin, dan hasilnya. Prenatal gentle yoga melalui daring adalah teknik yang telah disesuaikan dengan kondisi ibu hamil pada masa pandemi Covid-19. **Tujuan:** penelitian ini untuk mengetahui efektivitas prenatal gentle yoga melalui metode daring terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan di masa pandemi Covid-19. **Metode:** penelitian ini menggunakan desain experimental dengan jenis *one – group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil di Praktik Bidan Mandiri yang berjumlah 51 orang. Sampel sebanyak 40 ibu hamil dengan teknik purposive sampling. Data dianalisis dengan menggunakan paired sample t test. **Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sebelum diberikan prenatal gentle yoga ada pada kategori sedang yaitu sebanyak 22 orang (55%). Tingkat kecemasan setelah diberikan prenatal gentle yoga ada pada kategori nyeri ringan yaitu sebanyak 25 orang (62,5%). Hasil uji statistik menunjukkan bahwa korelasi antara kedua variabel sebesar 6.025 dengan signifikansi sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa korelasi antara dua variabel rata-rata sebelum dan sesudah adalah kuat dan signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa korelasi antara dua variabel rata-rata sebelum dan sesudah adalah kuat dan signifikan. **Kesimpulan:** prenatal gentle yoga melalui metode daring dapat menurunkan tingkat kecemasan menghadapi persalinan di masa pandemi Covid-19.

Kata Kunci: Prenatal Gentle Yoga, Tingkat Kecemasan, Persalinan

The Effectiveness Of Prenatal Gentle Yoga Through Online Methods Of Anxiety Levels In The Face Of Childbirth During The Covid-19 Pandemic In The Independent Practice Midwives Of Kediri City

Abstract

Background : The urgency of the Covid-19 problem impacts public health globally. Anxiety becomes one of the psychological health problems in pregnant women during the Covid-19 pandemic that needs attention because it can affect the condition of the mother, fetus, and the results. Prenatal gentle yoga through online is a technique that has been adapted to the condition of pregnant women during the Covid-19 pandemic. **Purpose:** This study was to find out the effectiveness of prenatal

gantele yoga through online methods of anxiety levels in the face of childbirth during the Covid-19 pandemic. **Method:** This study uses experimental design with type one - group pretest-posttest design. The population in this study was all pregnant women in the Independent Midwife Practice which amounted to 51 people. A sample of 40 pregnant women with purposive sampling techniques. The data is analyzed using the paired sample t test. **Results :** The results showed that the level of anxiety before prenatal gentle yoga was in the moderate category of 22 people (55%). The level of anxiety after prenatal gentle yoga was in the category of mild pain, which was as many as 25 people (62.5%). Statistical test results showed that the correlation between the two variables was 6,025 with significance of 0.000. This suggests that the correlation between the two average before and after variables is strong and significant. This shows that the correlation between the two average before and after variables is strong and significant. **Conclusion:** prenatal gentle yoga through online methods can reduce the level of anxiety facing childbirth during the Covid-19 pandemic. **Keywords: Prenatal Gentle Yoga, Anxiety Levels, Childbirth**

PENDAHULUAN

Urgensi masalah COVID-19 berdampak terhadap kesehatan masyarakat secara global. Deteksi dini dan respon cepat perlu segera dilaksanakan untuk pencegahan penyebaran COVID-19 (1). Sebagian besar kasus dengan gejala ringan dan sebagian kasus infeksi berat sampai menyebabkan penyakit paru yang serius. COVID-19 dapat menyerang seluruh individu terutama pada seseorang dengan kondisi rentan. Wanita hamil termasuk salah satu populasi yang berisiko tinggi terkena infeksi COVID-19 (2).

Perubahan fisiologis pada masa kehamilan menyebabkan COVID-19 menekan sistem imun sehingga risiko tinggi terjadinya penyakit pernapasan dan pneumonia berat pada masa kehamilan. Dampak dari pandemi COVID-19 untuk wanita hamil dan efek potensinya pada pengelolaan selama masa kehamilan perlu mendapatkan perhatian karena data yang dilaporkan menunjukkan bahwa gejala COVID-19 pada wanita hamil memiliki kesamaan dengan pasien biasa sehingga akan lebih sulit dideteksi apabila ibu hamil dengan gejala ringan atau tanpa gejala, ditambah lagi belum ada bukti terkait dampak serius penyakit COVID-19 terhadap ibu dan janin. Namun, mengingat data awal dan kurangnya pengetahuan komprehensif tentang patogenesis COVID-19 selama kehamilan, COVID-19 pada kehamilan perlu mendapatkan fokus perhatian dan perawatan yang memadai (3). Timbulnya gejala ringan atau bahkan tidak adanya gejala pada pasien COVID-19 diharapkan tidak menyebabkan penurunan strategi penanganan penyakit (4).

Prenatal gentle yoga salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan angka kejadian kecemasan pada ibu hamil. Prenatal gentle yoga adalah sistem gerakan dan pernapasan latihan yang mendorong mental, fisik, hubungan emosional dan spiritual. Kecemasan dapat dikendalikan dengan yoga.

Teknik pernapasan dan meditasi, yang dapat memberikan ketenangan efek dan mengurangi kecemasan dengan meningkatkan ikatan batin dengan bayi. Yoga bermanfaat sebagai terapi alternatif untuk mengurangi kecemasan, tekanan darah, dan detak jantung janin (5). Gerakan dalam senam hamil yoga terkandung efek relaksasi yang dapat menstabilkan emosi ibu hamil, sebab gerakan yoga memfokuskan perhatian pada ritme napas, mengutamakan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat.

Kecemasan, stres dan depresi pada masa kehamilan merupakan masalah kesehatan serius. Depresi selama kehamilan dihubungkan dengan banyak komplikasi kehamilan seperti kelahiran prematur, Berat Badan Lahir Rendah, hipertensi dan preeklamsia, sehingga perlu adanya penanganan yang lebih komprehensif untuk mencegah komplikasi yang lebih buruk. Dampak serius kecemasan tersebut belum diimbangi dengan banyaknya penelitian yang relevan terkait kecemasan ibu hamil masa pandemi COVID-19 (6). Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik mengambil judul penelitian "Efektivitas Prenatal Gentle Yoga Melalui Metode Daring Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Di Masa Pandemi Covid-19 Di Praktik Mandiri Bidan

Kota Kediri". Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Efektivitas Prenatal Gantle Yoga Melalui Metode Daring Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Di Masa Pandemi Covid-19 Di Praktik Mandiri Bidan Kota Kediri.

METODE

Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni tahun 2021 dengan sampel ibu hamil trimester II dan III sejumlah 40 ibu hamil di Praktik Mandiri Bidan Kota Kediri. Jenis penelitian yang digunakan adalah *type one - group pretest-posttest design*. Penelitian dilakukan dengan memberikan *pretest* sebelum

diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Sumber data diambil dari data primer dengan instrumen penelitian berupa kuesioner *Pregnancy Related Anxiety Questionnaire revised* (PRAQ-R2). Analisa data menggunakan program SPSS for window, analisis data dengan univariat dan bivariat menggunakan *paired t sample*.

HASIL

Karakteristik responden

Data karakteristik responden ditampilkan pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Sebelum Diberikan Prenatal Gantle Yoga melalui Daring

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	12	30,0
Sedang	22	55,0
Berat	6	15,0
Total	40	100,0

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari 40 responden sebelum diberikan prenatal gantle yoga secara daring sebagian besar

responden dengan tingkat kecemasan sedang yaitu sebanyak 22 ibu hamil atau sebesar (55,0%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Sesudah Diberikan Prenatal Gantle Yoga melalui Daring

Skala Nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	25	62,5
Sedang	15	37,5
Berat	0	0,0
Total	40	100,0

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dari 40 responden setelah diberikan prenatal

gantle yoga melalui daring sebagian besar dengan tingkat kecemasan ringan sebanyak 25 ibu hamil atau sebesar (62,5%).

Tabel 3. Efektivitas Prenatal Gantle Yoga Melalui Metode Daring Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Di Masa Pandemi Covid-19 Di Praktik Mandiri Bidan Kota Kediri

Variabel	Perlakuan	n	Mean	SD	t	p-value
Tingkat Kecemasan	Sebelum	40	30,50	6,481	5,867	0,000
	Sesudah	40	24,48	4,728		

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa rata-rata skor tingkat kecemasan ibu hamil sebelum diberikan *single yoga* melalui

daring sebesar 30,50 kemudian berkurang menjadi 24,48 sesudah diberikan *single yoga* melalui daring. Berdasarkan uji t didapatkan

nilai t hitung sebesar 5,867 dan nilai tabel sebesar 2,023 dengan p -value sebesar 0,000.

Dapat dilihat bahwa p -value $0,000 < \alpha$ (0,05). Ini berarti H_0 ditolak, artinya ada perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan prenatal gentle yoga melalui daring pada ibu hamil di Bidan Praktik Mandiri.

PEMBAHASAN

Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan Prenatal Gentle Yoga melalui Daring

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 40 responden sebelum diberikan prenatal gentle yoga secara daring sebagian besar responden dengan tingkat kecemasan sedang yaitu sebanyak 22 ibu hamil atau sebesar (55,0%). Menurut peneliti bahwa kecemasan pada responden disebabkan oleh tingginya kadar kortisol. Hal ini dikarenakan Kecemasan pada kehamilan terjadi karena perubahan hormonal dan psikis yang disebabkan oleh perkembangan janin. Selain itu, pada kehamilan muncul perasaan khawatir akan perkembangan janin, keraguan akan kemampuan untuk menjadi ibu yang baik, kemampuan financial dan proses kelahiran (7).

Faktor usia kehamilan juga berpengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu hamil pada masa pandemi. Ibu hamil yang mengalami COVID-19 akan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan ibu hamil tanpa COVID-19, ibu dan janin menjadi lebih rentan terkena dampak dari COVID 19 karena menurunnya sistem imun saat kehamilan terutama pada trimester pertama (8).

Tingkat Kecemasan Setelah Diberikan Prenatal Gentle Yoga melalui Daring

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa setelah diberikan prenatal gentle yoga melalui daring tingkat kecemasan menurun. Berdasarkan 40 responden setelah diberikan prenatal gentle yoga melalui daring sebagian besar dengan tingkat kecemasan

ringan sebanyak 25 ibu hamil atau sebesar (62,5%). Menurut peneliti Pengendalian tingkat kecemasan salah satunya dapat dilakukan dengan prenatal gentle yoga. Kecemasan yang berat dipengaruhi oleh pengendalian tingkat kecemasan yang kurang, rendahnya tingkat pendidikan dan minimnya pengetahuan terkait COVID-19 sehingga dapat meningkatkan risiko kecemasan ibu hamil pada masa pandemi yang berdampak pada rasa cemas yang berlebih karena ketakutan akan proses kemamilan dan persalinan serta upaya pencegahan penularan COVID-19 pada ibu hamil yang dilakukan kurang maksimal (9).

Efektivitas Prenatal Gentle Yoga Melalui Metode Daring Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Di Masa Pandemi Covid-19

Berdasarkan uji t didapatkan nilai t hitung sebesar 5,867 dan nilai tabel sebesar 2,023 dengan p -value sebesar 0,000. Dapat dilihat bahwa p -value $0,000 < \alpha$ (0,05). Ini berarti H_0 ditolak, artinya ada perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan prenatal gentle yoga melalui daring pada ibu hamil di Bidan Praktik Mandiri.

ADAA (*Anxiety and Depression Association of America*) menyebutkan bahwa 52% dari wanita yang telah hamil melaporkan peningkatan kecemasan atau depresi saat hamil (10). Seorang wanita yang sedang berada dalam masa kehamilan sering mengalami banyak perubahan, baik itu perubahan secara fisik maupun perubahan secara psikologis. Perubahan itu akan terus terjadi selama 9 bulan masa kehamilannya. Kondisi tersebut akan senantiasa menimbulkan rasa ketidaknyamanan pada fisik ibu hamil, ditambah pula dengan bayangan mengenai proses persalinan, bagaimana keadaan bayi dan kondisi bayinya setelah lahir nanti (11). Bayangan seperti itu umum muncul pada wanita hamil yang sebentar lagi menjalani persalinan. Kondisi seperti itulah yang dapat menimbulkan perasaan cemas pada ibu hamil terutama pada wanita yang baru pertama kali hamil (*primigravida*) (12).

Kondisi psikologis dengan kecemasan dan depresi pada ibu hamil akan berpengaruh terhadap timbulnya penyakit serta komplikasi kehamilan dan persalinan, baik pada ibu maupun bayi. Masalah kecemasan senantiasa muncul pada ibu primigravida maka dari itu masalah kecemasan tersebut harus segera diatasi, salah satunya dapat dilakukan dengan cara berolahraga. Olahraga pada ibu hamil bertujuan sebagai pengalihan perhatian, mengurangi kecemasan dan tekanan, menenangkan pikiran, meningkatkan kualitas tidur, membantu mengurangi konstipasi dan merangsang nafsu makan. Jenis olahraga yang dianjurkan adalah berjalan, bersepeda, berenang, berjalan, bersepeda dan prenatal gantle yoga (13).

Faktor risiko lainnya yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil pada masa pandemi COVID-19 selain tingkat pendidikan dan pengetahuan adalah pekerjaan ibu yang *full time* dan tempat domisili ibu yang terdapat kasus COVID-19 dengan jarak rumah $\leq 20\text{m}^2$ dari pasien COVID-19. Peningkatan kecemasan pada ibu hamil dikarenakan pekerjaan yang *full time* dan domisili $\leq 20\text{m}^2$ berpengaruh terhadap risiko terjadinya COVID-19 karena adanya kontak erat dan kurangnya *social distancing* baik di lingkungan masyarakat ataupun tempat bekerja sehingga dibutuhkan waktu luang untuk menurunkan kecemasan, salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan olahraga seperti yoga (14).

Pengetahuan akan dampak COVID-19 terhadap ibu dan janin meningkatkan kecemasan ibu khususnya pada primipara. Petugas kesehatan memiliki peranan penting dalam upaya untuk penanganan kecemasan pada ibu hamil. Dokter kandungan dan bidan harus memberikan informasi yang spesifik kepada ibu hamil yang berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan ibu terkait upaya menjaga kesehatan ibu hamil dan pemahaman kerentanan ibu hamil terhadap COVID-19 sehingga menurunkan kecemasan selama masa kehamilan salah satunya kegiatan yang dapat dilakukan adalah dengan yoga dengan memperhatikan protokol kesehatan (15).

Peneliti menyarankan ibu hamil, khususnya trimester II dan III di Kota Kediri diharapkan dapat melakukan prenatal gantle yoga salah satunya melalui daring untuk

menurunkan stres menghadapi proses persalinan, relaksasi dan menjaga kesehatan ibu dan bayinya. Prenatal gantle yoga dapat dilakukan lebih mudah dan efisien dengan metode daring pada masa pandemi Covid-19.

KESIMPULAN

Kesimpulannya prenatal gantle yoga melalui metode daring dapat menurunkan tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan di masa pandemi Covid-19.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada ibu bidan di Bidan Praktik Mandiri Kota Kediri yang telah memberikan ijin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ramanathan K, Antognini D, Combes A, Paden M, Zakhary B, Ogino M, et al. Since January 2020 Elsevier has created a COVID-19 resource centre with free information in English and Mandarin on the novel coronavirus COVID- research that is available on the COVID-19 resource centre - including this for unrestricted research re-use a. 2020;(January):19–21.
2. Donders F, Lonnée-Hoffmann R, Tsiakalos A, Mendling W, De Oliveira JM, Judlin P, et al. ISIDOG recommendations concerning COVID-19 and pregnancy. *Diagnostics*. 2020;10(4):1–23.
3. Monteleone PAA, Nakano M, Lazar V, Gomes AP, de Martin H, Bonetti TCS. A review of initial data on pregnancy during the COVID-19 out-break: Implications for assisted reproductive treatments. *J Bras Reprod Assist*. 2020;24(2):219–25.
4. Khan S, Jun L, Siddique R, Li Y, Han G, Xue M. Since January 2020 Elsevier has created a COVID-19 resource centre with free information in English and Mandarin on the novel coronavirus COVID- 19 . The COVID-19 resource centre is hosted on Elsevier Connect , the company ' s public news and information . 2020;(January).

5. Hamdiah H, Suwondo A, Sri Hardjanti T, Soejoenoes A, Anwar MC. Effect of Prenatal Yoga on Anxiety, Blood Pressure, and Fetal Heart Rate in Primigravida Mothers. *Belitung Nurs J*. 2017;3(3):246–54.
6. Durankuş F, Aksu E. Effects of the COVID-19 pandemic on anxiety and depressive symptoms in pregnant women: a preliminary study. *J Matern Neonatal Med*. 2020;0(0):1–7.
7. J. S, Q. K, D.B. M, A. K, T. G, Z. K, et al. Prior and novel coronaviruses, Coronavirus Disease 2019 (COVID-19), and human reproduction: what is known? *Fertil Steril*. 2020;113(6):1140–9.
8. Gonzales, Fermín & Piero M. Since January 2020 Elsevier has created a COVID-19 resource centre with free information in English and Mandarin on the novel coronavirus COVID-. *Ann Oncol*. 2020;(January):19–20.
9. Corbett GA, Milne SJ, Hehir MP, Lindow SW, O'connell MP. Health Anxiety and Behavioural Changes of Pregnant Women During the Covid-19 Pandemic. *Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol*. 2020;249(January):96–7.
10. Amalia E, Syahrída S, Andriani Y. Faktor Mempengaruhi Kunjungan Ibu Membawa Balita Ke Posyandu Kelurahan Tanjung Pauh Tahun 2018. *J Kesehat PERINTIS (Perintis's Heal Journal)*. 2019;6(1):60–7.
11. Veftisia V, Annisa, Rahmasanti A, Puspanagar A, Mayola D, Sawiti P. Prenatal Yoga dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan dan Stress Dimasa Pandemi Covid-19. *J Nas Kebidanan*. 2020;1(1):112–20.
12. Newham JJ, Wittkowski A, Hurley J, Aplin JD, Westwood M. Effects of antenatal yoga on maternal anxiety and depression: A randomized controlled trial. *Depress Anxiety*. 2014;
13. Verweij EJ, M'Hamdi HI, Steegers EAP, Reiss IKM, Schoenmakers S. Collateral damage of the covid-19 pandemic: A Dutch perinatal perspective. *BMJ*. 2020;369(March):2326.
14. Chen H, Selix N, Nosek M. Since January 2020 Elsevier has created a COVID-19 resource centre with free information in English and Mandarin on the novel coronavirus COVID- 19 . The COVID-19 resource centre is hosted on Elsevier Connect , the company ' s public news and information. 2020;(January).
15. Abdullah SM, Psikologi F, Mercu U. *Social Cognitive Theory* : 2019;