

Efektifitas Mengikuti Kelas Prenatal Yoga Terhadap Kesehatan Mental Ibu Hamil Di PMB Bidan Delima Wilayah Banjarmasin Timur

Yayuk Puji Lestari^{1*}, Ika Friscila²

^{1,2}Universitas Sari Mulia

*correspondence author: e-mail: yayuk.pujilestari1892@gmail.com

DOI: [10.33859/dksm.v13i2.859](https://doi.org/10.33859/dksm.v13i2.859)

Abstrak

Latar Belakang : Prenatal yoga untuk menyiapkan ibu hamil secara fisik, psikis dan spiritual dalam menghadapi proses persalinan. Gerakan yoga pada setiap trimester berbeda sehingga yoga dapat dilakukan sedini mungkin.

Tujuan : mengetahui tentang efektivitas mengikuti kelas *prenatal yoga* terhadap kesehatan mental ibu hamil

Metode: Penelitian ini menggunakan metode campuran (*mixed method*) dengan strategi *explanatory sequential, posttest-only control design* untuk mengetahui pengaruh keikutsertaan kelas *prenatal yoga* dan wawancara semiterstruktur untuk mengeksplorasi kondisi kesehatan mental ibu hamil dan mekanisme *coping*. Tempat penelitian ini di PMB Bidan Delima Wilayah Banjarmasin Timur. Populasi dan sampel penelitian ini ibu hamil di wilayah kerja PMB Bidan Delima Wilayah Banjarmasin Timur.

Hasil: Berdasarkan hasil analisis kuantitatif terdapat perbedaan kondisi kesehatan mental yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan ($p < 0,05$). Kualitatif pada komponen *autonomic* (otonom) ibu hamil mengalami penurunan gangguan fisik, komponen *behavior* (perilaku) ibu hamil mengalami penurunan rasa malas, berkurangnya keluhan, dan peningkatan suasana hati, komponen *cognitive* (kognisi) ibu hamil mengalami gangguan tidur, penurunan perasaan cemas dan susah berkonsentrasi Mekanisme coping yang dilakukan ibu hamil adalah dengan memperoleh dukungan dari suami, keluarga dan lingkungan sosial.

Simpulan: Kelas prenatal yoga sangat efektif terhadap kesehatan mental pada ibu hamil. Perlu adanya penanganan awal masalah kesehatan mental ibu sehingga dampak negatif dapat dikurangi.

Kata Kunci: Efektivitas, Kesehatan Mental, Ibu Hamil, Prenatal Yoga

The Effectiveness of Attending Prenatal Yoga Classes on the Mental Health of Pregnant Women at PMB Bidan Delima East Banjarmasin Region

Yayuk Puji Lestari^{1*}, Ika Friscila²
^{1,2}Universitas Sari Mulia

*correspondence author: e-mail: yayuk.pujilestari1892@gmail.com

DOI: [10.33859/dksm.v13i2.859](https://doi.org/10.33859/dksm.v13i2.859)

Abstract

Background: Prenatal yoga is to prepare pregnant women physically, psychologically and spiritually to face the labor process. Yoga movements in each trimester are different so that yoga can be done as early as possible.

Objective: The purpose of the study was to determine the effectiveness of attending prenatal yoga classes on the mental health of pregnant women

Methods: This study used a mixed method with a quantitative explanatory strategy, posttest-only control design to determine the effect of participating in prenatal yoga classes and semi-structured interviews to explore the mental health condition of pregnant women and coping mechanisms. The place of this research is PMB Bidan Delima, East Banjarmasin Region. The population and sample of this study were pregnant women in the working area of PMB Bidan Delima, East Banjarmasin.

Results: Based on the results of quantitative analysis, there were significant differences in mental health conditions between the control group and the treatment group ($p < 0.05$). Qualitatively, the autonomic component (autonomous) of pregnant women experienced a decrease in physical disorders, the behavioral component (behavior) of pregnant women experienced a decrease in laziness, reduced complaints, and increased mood, the cognitive component (cognition) of pregnant women experienced sleep disturbances, decreased feelings of anxiety and difficulty concentrate. Coping mechanism used by pregnant women is to get support from husband, family and social environment.

Conclusion: This research is that participating in prenatal yoga classes is beneficial with many positive changes that are felt after routinely doing prenatal yoga both physically and mentally for pregnant women.

Keywords: Effectiveness, Mental Health, Pregnant Women, Prenatal Yoga

Pendahuluan

Kehamilan merupakan bagian dari proses alami yang pasti dihadapi oleh wanita dalam masa periode kehidupannya (Putri et al., 2020; Sindhu Pujiastuti, 2015). Perawatan

antenatal bagi ibu hamil terus mengalami perkembangan di pedesaan dan perkotaan secara komprehensif dan holistik (Rafika, 2018). Ini merupakan salah satu realisasi dari program “Sustainable Development Goal

(SDG)” yang bertujuan untuk menurunkan angka kejadian mortalitas dan morbiditas pada ibu hamil (Badan Pusat Statistik., 2016). Banyak penelitian menjelaskan bahwa 50% ibu hamil di Indonesia mengalami depresi dan gangguan terhadap kesehatan mental (Fauzy, R. and Fourianalisyawati, 2016). Kondisi kesehatan mental ibu hamil selama masa kehamilan menjadi salah satu faktor tingginya angka kematian ibu (World Health Organization., 2013b).

Menurut data WHO region Asia Pasifik (WHO SEARO) jumlah kasus ibu hamil yang mengalami gangguan depresi terbanyak di India (56.675.969 kasus atau 4,5% dari jumlah populasi), terendah di Maldives (12.739 kasus atau 3,7% dari populasi). Sedangkan di Indonesia sebanyak 9.162.886 kasus atau 3,7% dari populasi (World Health Organization., 2013a). Namun, sampai saat ini ibu hamil dengan gangguan jiwa belum mengetahui cara mengatasinya (Ayuningtyas, D., Misnaniarti, 2018). Sementara penyedia layanan kesehatan khususnya bidan

masih pasif dalam mengelola kesehatan mental (Apriana et al., 2021; Telles, S. and Singh, 2013).

Saat ini, banyak intervensi yang dikembangkan dan dipelajari sebagai upaya peningkatan kesehatan fisik dan mental ibu hamil seperti *prenatal yoga* (Field T et al., 2013). Masa kehamilan merupakan kesempatan yang baik untuk ibu melakukan relaksasi tubuh. Tujuan dari *prenatal yoga* untuk menyiapkan ibu hamil secara fisik, psikis dan spiritual dalam menghadapi proses persalinan, yoga menciptakan kesadaran fisik dan perasaan rileksasi yang dalam, ditambah dengan emosi yang stabil dan pikiran yang jernih (Safriani, I., Nufus, H., & Nurmayanti, 2018). Secara umum gerakan yoga pada setiap trimester berbeda sehingga yoga dapat dilakukan sedini mungkin (Damayanti et al., n.d.; Yesie Aprillia., n.d.).

Yoga merupakan segala sesuatu yang berkaitan dengan peningkatan kesadaran diri, semakin tua usia kehamilan, maka pikiran dan perhatian ibu mulai fokus pada sesuatu yang dianggap klimaks, sehingga perasaan cemas, stress dan depresi yang ibu alami semakin

sering menjelang proses persalinan (Aswitami, 2017; Friscila et al., 2022). Namun, karena keluarga yang kurang pengetahuan dan dukungan serta sedikitnya pengetahuan ibu hamil tentang *prenatal yoga* (Tung, 2014). Dengan demikian, saat ini masih terdapat kesenjangan yang signifikan untuk kesehatan mental ibu hamil (Drury, 2014). Hasil studi pendahuluan dengan beberapa bidan di Wilayah Banjarmasin Timur didapatkan ada beberapa ibu hamil yang mengalami gangguan kesehatan mental yaitu merasa cemas dan depresi dalam batas yang tidak normal. Hal tersebut dipicu oleh beberapa faktor, salah satunya karena perubahan-perubahan yang dialami ibu hamil baik secara fisik maupun psikis, ketidaknyamanan atas perubahan yang dialami ibu hamil, keinginan untuk memperoleh pengalaman, *sharing* ilmu dengan bidan dan manfaat yang telah dirasakan memicu ibu hamil sangat antusias mengikuti kelas *prenatal yoga* yang diadakan oleh bidan di PMB. Berdasarkan masalah ini, maka peneliti tertarik untuk mengeksplorasi

efektivitas mengikuti kelas *prenatal yoga* terhadap kesehatan mental ibu hamil.

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui tentang efektivitas mengikuti kelas *prenatal yoga* terhadap kesehatan mental ibu hamil. Penelitian ini sangat diperlukan karena saat ini di Indonesia belum banyak dilakukan penelitian dan pengkajian secara menyeluruh. Luaran dari hasil penelitian ini bagi penyelenggara *prenatal yoga* sebagai fasilitator atau bidan, diharapkan dapat menjadi salah satu dasar *need assissment* untuk pengembangan *treatmen* sesuai dengan yang dibutuhkan klien khususnya dalam mengatasi masalah kesehatan mental.

Bahan dan Metode

Tempat penelitian ini di PMB Bidan Delima Wilayah Banjarmasin Timur. Populasi dan sampel penelitian ini ibu hamil di wilayah kerja PMB Bidan Delima Wilayah Banjarmasin Timur.

Penelitian ini menggunakan metode campuran (*mixed method*) dengan strategi *explanatory sequantial, posttest-only control design* untuk mengetahui pengaruh

keikutsertaan kelas *prenatal yoga* dan wawancara semiterstruktur untuk mengeksplorasi kondisi kesehatan mental ibu hamil dan mekanisme *coping*.

Responden dalam penelitian ini direncanakan berjumlah 30 ibu hamil, dimana 15 ibu hamil kelompok eksperimen dan 15 ibu hamil kelompok kontrol. Kriteria sampel: Kriteria Inklusi yaitu Ibu hamil yang telah mengikuti kelas prenatal yoga dalam kurun waktu 3 bulan terakhir, dimana secara rutin datang minimal seminggu sekali; Ibu hamil dengan kehamilan fisiologis. Kriteria Eksklusi: Domisili di luar Wilayah Banjarmasin Timur; Anggota keluarga kandung dari ibu hamil pernah di diagnosa mengalami gangguan kesehatan mental; Ibu hamil menderita penyakit penyerta yang sudah kronis atau akut. Sedangkan Kriteria kelompok kontrol: ibu hamil fisiologis; Ibu hamil tidak mengikuti kelas prenatal yoga

Kegiatan yang diteliti dalam penelitian ini berhubungan dengan kesehatan mental pada ibu hamil yang mengikuti kelas *prenatal yoga* yang telah diselenggarakan oleh bidan di

Wilayah Banjarmasin Timur. Penentuan besar sampel (informan) dianggap telah memadai jika data telah sampai pada taraf "*redulancy*" (datanya telah jenuh, sampel tidak memberi informasi baru), artinya bahwa pada responden selanjutnya tidak lagi diperoleh tambahan informasi baru (Sugiyono, 2015). Informan dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang mengikuti kelas prenatal yoga dan tinggal di wilayah Banjarmasin Timur dengan kriteria sebagai berikut:

- 1) Ibu hamil dengan skor HADS > 7
- 2) Mudah berkomunikasi/berinteraksi
- 3) Bisa memberikan informasi yang dibutuhkan peneliti
- 4) Bersedia menjadi informan penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner *Hospital Anxiety and Depression Scale* (HADS). HADS merupakan instrumen yang digunakan untuk mengukur kecemasan dan depresi pada populasi umum. Kelebihan dari HADS adalah sederhana, cepat dan mudah untuk digunakan. Teknik wawancara dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan

metode semi terstruktur. Aspek yang akan digali secara mendalam berdasarkan teori ABC meliputi otonom (*autonomic*), perilaku (*behaviour*), dan kognisi (*cognitive*) serta coping masalah. Peneliti menggunakan teori ABC karena dapat mengeksplorasi kondisi kesehatan mental ibu hamil di luar aspek tanda gejala kecemasan dan depresi yang telah peneliti lakukan saat melakukan pengumpulan data kuantitatif menggunakan kuesioner instrument HADS.

Analisis data yang digunakan pada data kuantitatif adalah menggunakan *SPSS 21 for windows* dengan uji *independent t-test* dan

pada data kualitatif menggunakan *software N-Vivo 12* yaitu perangkat lunak *qualitative data analysis* sangat membantu dalam manajemen dokumen, pengkodean, *transcripting*, dan menyajikan rekap data berdasarkan filter tertentu. Dengan demikian, peneliti lebih memiliki kontrol terhadap data penelitian di antara belantara data yang peneliti kumpulkan dibandingkan jika data berupa tumpukan *print-out* transkrip wawancara dan hasil observasi.

Hasil

Data penelitian kuantitatif dilakukan dengan tujuan untuk mengungkap rumusan masalah mengenai kondisi kesehatan mental ibu hamil yang mengikuti kelas *prenatal yoga* dan ibu hamil yang tidak mengikuti kelas *prenatal yoga* serta pengaruh mengikuti kelas *prenatal yoga* terhadap kesehatan mental ibu hamil. Adapun data kuantitatif dihasilkan dari hasil pengukuran dengan kuesioner mengenai kondisi kesehatan mental ibu hamil. Kemudian data tersebut dianalisis dengan bantuan software *SPSS 21 for windows*.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Hasil	Kategori	Kelompok Kontrol		Kelompok Perlakuan	
		n (15)	%	n (15)	%
<i>Anxiety</i> (Kecemasan)	Normal (≤ 7)	3	20	10	66,7
	Ringan (8-10)	8	53,3	4	26,7
	Sedang (11-14)	4	26,7	1	6,7
<i>Depression</i> (Depresi)	Normal (≤ 7)	3	20	10	66,7
	Ringan (8-10)	8	53,3	4	26,7
	Sedang (11-14)	4	26,7	1	6,7

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data HADS

Kelompok	Variabel	Shapiro-Wilk		
		Statistik	df	Sig.
Kontrol	Anxiety	,947	15	,475
	Depression	,923	15	,214
Perlakuan	Anxiety	,950	15	,518
	Depression	,935	15	,324

Berdasarkan tabel 2 hasil uji normalitas pada semua variabel didapatkan bahwa data terdistribusi normal karena nilai signifikan > dari 0,05. Diperoleh nilai signifikansi untuk kelompok kontrol pada komponen kecemasan sebesar 0,475 dan pada komponen depresi sebesar 0,214. Sedangkan pada kelompok perlakuan pada kecemasan sebesar 0,518 dan variabel depresi sebesar 0,324. Maka data dapat dilanjutkan untuk dianalisis menggunakan uji statistik independent t-test.

Tabel 3. Hasil Uji Statistik Independent T-Test

Hasil Pengukuran		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means		
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
Anxiety	Equal variances assumed	,004	,948	3,453	28	,002
Depression	Equal variances assumed	1,312	,262	2,935	28	,007

Berdasarkan tabel 3 pada bagian “Equal Variances Assumed” diketahui nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan dalam uji independent t-test dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kondisi kesehatan mental yang signifikan (nyata) antara kelompok kontrol (ibu hamil yang tidak mengikuti kelas prenatal yoga) dan kelompok eksperimen (ibu hamil yang

mengikuti kelas prenatal yoga Responden pada penelitian kualitatif diambil berdasarkan analisis data kuantitatif dimana jumlah ibu hamil yang memiliki skor HADS lebih dari 7 sebanyak lima ibu hamil dan telah mencapai taraf “*redulancy*” (datanya telah jenuh, sampel tidak memberi informasi baru).

a. *Autonomic* (Otonom): Gejala/ gangguan fisik

Beragam gangguan fisik dapat dirasakan oleh ibu hamil selama masa kehamilan. Gangguan fisik yang biasa dialami oleh ibu hamil sering kali dikaitkan dengan aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari. Gangguan fisik dinilai memiliki dampak yang kurang baik bagi janin dan dapat mengakibatkan berbagai komplikasi, seperti kelahiran prematur. Hal ini terbukti dengan pernyataan Ny. Ni bahwa ia pada setiap trimester mengalami keluhan yang berbeda-beda. Ny. Ni sering mengalami nyeri punggung sejak awal kehamilannya, namun semenjak mengikuti kelas prenatal yoga keluhan tersebut mengalami penurunan yang signifikan. Hal ini terlihat jelas dari pesan tersirat pernyataan Ny.

Hal serupa juga dialami oleh Ny. He bahwa selama mengikuti kelas prenatal yoga keluhan terhadap nyeri punggungnya mengalami penurunan sehingga Ny. He dapat bekerja secara nyaman walaupun dalam kondisi hamil

b. *Behavior* (Perilaku): Kesulitan dalam beraktivitas

Perilaku merupakan salah satu hal yang dapat terpengaruhi karena adanya kesulitan beraktivitas selama ibu dalam masa kehamilan. Ibu hamil biasanya mengurangi berbagai aktivitasnya dan kesibukan sedikit demi sedikit demi menjaga kesehatan ibu dan janinnya. Hal ini ditegaskan dengan pernyataan Ny Si “bener bu, ya itu yang sering saya rasakan sekarang. Semakin besar perut saya, saya semakin gampang lelah. Apalagi di rumah juga banyak kerjaan mba. Jadi dirumah pengennya cuma rebahan, males ngerjain pekerjaan rumah. Kalo udah capek dah gak mood apa-apa”

Sama dengan El, menurut nya kehamilannya kali ini membuatnya sangat terbatas dalam beraktivitas. mudah berkeringat dan lelah ketika melakukan pekerjaan rumah tangga.

c. *Cognitive* (Kognisi): Pikiran saat ini

Pikiran yang dimiliki oleh ibu hamil akan menjadi faktor timbulnya emosi dimana berkaitan juga dengan kondisi fisik ibu hamil yang tidak normal. Menurut Ny Ay pikirannya saat ini membuatnya susah untuk berkonsentrasi karena khawatir dengan kondisi janinnya. Hal ini ditegaskan dengan pernyataan Ny Ay:

d. Mekanisme Coping Masalah

1) Tanggapan ibu yang berkaitan dengan kesehatan mental

Kesehatan mental yang baik seperti merasa tenang dan bahagia, sangat diperlukan saat masa kehamilan, karena sangat mempengaruhi kesehatan seorang ibu hamil dan bayi dalam kandungannya. Munculnya gangguan kesehatan mental saat hamil dapat memicu perilaku yang berisiko bagi kehamilan seperti asupan nutrisi yang tidak sesuai, merasa tidak nyaman dan terganggu saat melakukan aktivitas, menghindari pemeriksaan kehamilan, atau memicu perilaku berbahaya bagi ibu dan kandungannya. Ny. Si dan Ny. El berpendapat hal yang sama ketika belum rutin mengikuti kelas prenatal yoga merasa hidupnya tidak bergairah

dan tidak memperhatikan hal yang berkaitan dengan kehamilan.

- 2) Tanggapan suami dan keluarga ketika mengetahui kondisi kesehatan mental pada ibu hamil

Suami adalah orang terdekat ibu dan menjadi bagian terpenting dalam melewati masa transisi selama proses kehamilan. Perannya sangat diperlukan sebagai bentuk dukungan dan sumber kekuatan ibu. Seperti halnya yang dirasakan oleh Ny. Si dan Ne bahwa suaminya selalu mengerti kondisinya dan tidak menuntut dirinya.

- 3) Cara mengatasi gangguan kesehatan mental

Ada banyak cara yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan mental saat hamil. Ibu hamil dianjurkan untuk menyediakan waktu beristirahat atau melakukan hal yang disukai demi menjaga kestabilan emosi. Manfaat menjaga kesehatan mental yaitu agar tidak berubah menjadi gangguan mental yang lebih serius, seperti depresi saat hamil dan gangguan kecemasan. Hal tersebut dikuatkan oleh pernyataan Ny. He :

- 4) Hambatan/kendala dalam mengatasi gangguan kesehatan mental

Besarnya pengaruh kesehatan mental terhadap keputusan hidup seseorang memicu hasil yang berbanding terbalik, bahwa isu kesehatan mental akan menimbulkan tindakan menyakiti diri sendiri sewaktu-waktu dan bisa membawa masyarakat khususnya ibu hamil pada hasil terburuk. Kelekatan dan cara komunikasi keluarga khususnya orang tua dengan ibu hamil memberikan pengaruh terhadap kesehatan mental Ny. He Meskipun komunikasi hanya melalui telephone, Ny. He tetap merasa nyaman untuk cerita kepada orang tua meskipun orang tua tidak memberikan solusi yang berarti terhadap kondisi yang dialami. Hal ini sebagaimana di jelaskan dalam pernyataan Ny. S:

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah disajikan sebelumnya, akan membahas hasil penelitian metode campuran (mixed method). Pada penelitian dengan metode campuran, peneliti akan membahas hasil penelitian dengan menggabungkan hasil penelitian kuantitatif dengan kualitatif yaitu efektivitas mengikuti kelas

prenatal yoga terhadap kesehatan mental ibu hamil. Adapun hasil penelitian yang akan dibahas secara rinci sebagai berikut:

a. Pengaruh Keikutsertaan Kelas Prenatal Yoga terhadap Kesehatan Mental Ibu Hamil

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 15 ibu hamil yang mengikuti kelas *prenatal yoga* di PMB Bidan Delima Wilayah Banjarmasin Timur pada pengukuran dua komponen yaitu kecemasan dan depresi didapatkan adalah kategori normal yaitu sebanyak 10 ibu hamil (66,7%), selanjutnya kategori ringan sebanyak 4 ibu hamil (26,7%) dan terakhir kategori sedang terdapat 1 ibu hamil (6,7%). Kemudian pada 15 ibu hamil yang tidak mengikuti kelas prenatal yoga pada komponen kecemasan dan depresi mulai dari yang terbanyak adalah tingkat ringan yaitu sebanyak 8 ibu hamil (53,3%), kategori sedang sebanyak 4 ibu hamil (26,7%) dan kategori normal sebanyak 3 orang (20%).

Hasil penelitian ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ashari dkk (2019) mengenai 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 0,162 ($p > 0,05$) sehingga tidak terdapat perbedaan kecemasan pada kelompok kontrol (Ashari, G., & Sura Pongsibidang, 2019). Kecemasan adalah keadaan seseorang memiliki rasa gelisah atau cemas berlebih, serta aktivitas sistem saraf otonom yang merespon terhadap ancaman yang tidak jelas atau tidak spesifik (Kaplan & Sadock, 2015).

Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Manincor et al. (2016) bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara kelompok yang mengikuti prenatal yoga dan kelompok kontrol pada pengurangan skor kecemasan yaitu (-1,91; 95% CI: -4,58, 0,76; $P = 0,16$) dan skor depresi (-4,30; 95% CI: -7,70, -0,01; $P = 0,01$; ES -4,44). Penelitian tersebut dilakukan selama 6 minggu untuk kemudian dilakukan *follow-up* dengan hasil keseluruhan menunjukkan bahwa melakukan yoga pada masa kehamilan dapat sebagai perawatan rutin yang efektif dalam mengurangi tekanan psikologis, meningkatkan

kesehatan mental secara keseluruhan, meningkatkan frekuensi pengalaman positif dan mengurangi pengalaman negatif dibandingkan perawatan biasa lainnya (de Manincor et al., 2016).

Ketidaknyamanan fisik dan gerakan janin sering mengganggu istirahat ibu sehingga ibu sulit tidur nyenyak saat malam hari dan mengakibatkan kurangnya kualitas tidur ibu hamil (Fauziah, 2012). Gangguan pola tidur adalah gangguan kuantitas dan kualitas waktu tidur yang menyebabkan rasa tidak nyaman (Nurarif, 2020). Banyak pengalaman ibu hamil terbangun saat malam, insomnia, sulit mempertahankan tidur dan gelisah saat akhir kehamilan (Hollenbach et al., 2013). Dan subyek lain juga menyatakan bahwa dapat membantunya mengatasi gangguan tidur yang dialaminya.

Perubahan suasana hati pada ibu hamil juga mengakibatkan pada ketidaknyamanan fisik dan psikisnya. Hal ini dikuatkan pernyataan tersirat dari subyek wawancara, “benar bu, saya tidak tau ya ini bawaan hamil saya jadi manja atau memang tubuh saya yang lemah. Tapi saya merasakan hawanya enak buat males-malesan

terus rasanya perut sudah besar bu. Mood juga gak stabil, makan ga enak, gak ada selera”.

Dari pernyataan tersebut, berdasarkan penelitian (Kusaka et al., 2016) peneliti menganalisis 44 dan 35 wanita pada masing-masing sesi 1 dan sesi 2. Skor pada dimensi negatif mengenai suasana hati (*Trait-Anxiety, Depression, Anger-Hostility, Fatigue, and Confusion*) menurun secara signifikan. Skor vigor untuk dimensi positif suasana hati meningkat secara signifikan. Dengan demikian, terjadi perubahan signifikan secara klinis terhadap efek pada respon stress psikologis karena adanya aktifitas fisik selama mengikuti kelas prenatal yoga.

b. Mekanisme Coping Masalah

Mekanisme coping merupakan semua usaha yang berdasarkan pemikiran dan perilaku untuk menguasai, mengurangi, dan mentoleransi kebutuhan/tuntutan yang ada. Tuntutan yang ada dapat berasal dari luar (keluarga, teman, pekerjaan, dll) maupun dari dalam (bergelut dengan emosi diri sendiri atau menetapkan standar yang terlalu tinggi). Mekanisme coping didefinisikan sebagai usaha apapun, sehat

maupun tidak sehat, sadar maupun tidak sadar, untuk mencegah, menghilangkan, atau mengurangi penyebab stres (Saleh Baqutayan, 2015). Mekanisme coping terbagi menjadi 2 yaitu mekanisme coping berpusat pada emosi dan mekanisme coping berpusat pada masalah.

Mekanisme coping berpusat pada emosi dikarakteristikan dimana dapat menjadikan individu lebih memiliki kemampuan mengendalikan emosi dan memiliki kesadaran dan pemahaman tentang emosinya, sehingga menunjukkan outcome yang lebih baik (Smith & Yang, 2017). Mekanisme coping berpusat pada emosi merupakan usaha untuk meredakan atau mengelola stres emosional yang muncul ketika individu berinteraksi dengan lingkungan.

Dukungan dari keluarga akan besar manfaatnya bagi wanita hamil terutama dukungan yang memberikan rasa nyaman sehingga mereka dapat mengatasi keraguan yang timbul. Dukungan keluarga adalah sebagai suatu proses hubungan antara keluarga dengan lingkungan sosial, dukungan keluarga merupakan bantuan yang dapat diberikan dalam bentuk barang, jasa, informasi, dan nasehat, sehingga

membuat penerima dukungan akan merasa disayang, dihargai dan tentram (Kharisma, 2013).

c. Efektivitas Mengikuti Kelas Prenatal Yoga terhadap Kesehatan Mental Ibu Hamil

Kesehatan mental merupakan kemampuan dari individu atau kelompok untuk dapat berinteraksi satu sama lain beserta lingkungannya dalam melakukan promosi kesejahteraan, perkembangan yang optimal dan penggunaan kemampuan mental (kognitif, afektif, dan relasional), dan untuk mencapai tujuan sesuai dengan keadilan (Hungerford et al., 2015). Kesehatan mental dapat di lihat dari tingkat kecemasan dan depresi yang dialami ibu hamil atas perubahan-perubahan yang dialami selama masa kehamilan. Selain itu masalah social, dukungan social dan kesiapan mental ibu juga berpengaruh terhadap kesehatan mental ibu hamil. Salah satu upaya aktifitas untuk mencegah terjadinya gangguan kesehatan mental yaitu melalui kelas prenatal yoga.

Yoga berasal dari bahasa Sansekerta yakni Yuj dan Yoking yang memiliki arti penyatuan secara harmonis dari yang terpisah. Makna penyatuan yang dimaksud adalah proses

menyatukan antara tubuh, pikiran, perasaan dan aspek spiritual dalam diri manusia. Sehingga, selama seseorang melakukan yoga tubuh dan pikiran seseorang akan secara sadar dikontrol oleh tiga hal, yaitu emosi, akal, dan aksi.

Berdasarkan tabel 2 pada bagian “Equal Variances Assumed” diketahui nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan dalam uji independent t-test dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kondisi kesehatan mental yang signifikan (nyata) antara kelompok kontrol (ibu hamil yang tidak mengikuti kelas prenatal yoga) dan kelompok eksperimen (ibu hamil yang mengikuti kelas prenatal yoga).

Secara teoritis, gangguan kesehatan mental (kecemasan, depresi, dll) akan turun jika individu mengalami relaksasi pada tubuhnya (Friscila, 2021). Prenatal 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 gangguan

kesehatan mental (Chugh-Gupta et al., 2013).

Unsur pada prenatal yoga yang dikatakan dapat membantu menurunkan kecemasan adalah pada bagian relaksasi dan meditasi.

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. Ibu 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.

Prenatal yoga dapat memberikan efek relaksasi, memberikan knowledge, melatih skill, serta dapat juga berperan sebagai support system bagi partisipan (Alwan et al., 2013). Prenatal yoga 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. 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 mengikuti kelas prenatal yoga.

Di dalam kelas prenatal yoga, fasilitator yoga memberikan penjelasan mengenai manfaat dari postur-postur yang dilakukan, ibu hamil 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 fasilitator yoga. Informasi yang didapatkan di kelas, ternyata membuat ibu hamil merasa senang dan menambah rasa optimis bahwa mereka mempunyai peluang untuk melahirkan secara normal jika melatih tubuh dengan benar.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi atas pemberian hibah berupa pendanaan; kepada LPPM Universitas Sari Mulia yang telah mendukung penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Alwan, M., 2013. Comparison between two relaxation methods on competitive state anxiety among college soccer teams during pre-competition stage. *International Journal of Advanced Sport Sciences Research*, 1(1), 90–104.
- Apriana, W., 2021. Hubungan Pengetahuan dan Akses Informasi dengan Tingkat Kecemasan tentang Kehamilan Selama Masa Pandemi Covid-19 pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Poskesdes Mantangai Tengah Kabupaten Kapuas. *Proceeding Of Sari Mulia University Midwifery National Seminars*.

- Ashari, G. 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), 55-62. *Jurnal Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(1), 55–62.
- Aswitami, N. G. A. P. 2017. 'Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil TW III dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Klinik Yayasan Bumi Sehat', *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 1(1), pp. 1–5. doi: 10.36002/jkt.v1i1.155.
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, M 2018. 'Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya', *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), pp. 1–10. doi: 10.26553/jikm.2018.9.1.1-10.
- Badan Pusat Statistik. 2016. *Potret Awal Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (Sustainable Development Goals) di Indonesia, Katalog BPS*.
- Chugh-Gupta, N., Baldassarre, F. G., 2013. A systematic review of yoga for state anxiety: Considerations for occupational therapy. In *Canadian Journal of Occupational Therapy* (Vol. 80, Issue 3). <https://doi.org/10.1177/0008417413500930>
- Damayanti, E., Dona, S., Strait, I. F.-2021 A. the T., & 2021. The Effect of Acupressure on Pain and Duration of Labor: Literature Review. *Ir.Lib.Ypu.Edu.Tw*.
- de Manincor, 2016. INDIVIDUALIZED YOGA FOR REDUCING DEPRESSION AND ANXIETY, AND IMPROVING WELL-BEING: A RANDOMIZED CONTROLLED TRIAL. *Depression and Anxiety*, 33(9). <https://doi.org/10.1002/da.22502>
- Drury, V. et al. 2014. 'Compassion satisfaction, compassion fatigue, anxiety, depression and stress in registered nurses in Australia: Phase 2 results', *Journal of Nursing Management*, 22(4), pp. 519–531. doi: 10.1111/jonm.12168.
- Fauziah, S. 2012. *Keperawatan Maternitas Kehamilan-Vol. 1*. Prenada Media.
- Fauzy, R. 2016. 'Hubungan antara Depresi dengan Kualitas Hidup pada Ibu Hamil Berisiko Tinggi The Relationship Of Depression With Quality Of Life In Pregnant Women At High Risk', *Jurnal Psikogenesis*, 4(2), pp. 206–214.
- Field T et al. 2013. 'Yoga and social support reduce prenatal depression, anxiety and cortisol', *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 17(4), pp. 397–403. doi: 10.1016/j.jbmt.2013.03.010.
- Friscila, I. 2021. nyeri Desminore pada Remaja Putri dengan Kompres Hangat. *Proceeding Of Sari Mulia University Midwifery National Seminars*, 2(1). <https://doi.org/10.33859/psmumns.v2i1.258>
- Friscila, I., 2022. Education Preparation for Exclusive Breast Milk at Sungai Andai Integrated Services Post. *Ocs.Unism.Ac.Id*, 1.
- Hollenbach, D., 2013. Non-pharmacological interventions for sleep quality and insomnia during pregnancy: A systematic review. *The Journal of the Canadian Chiropractic Association*, 57(3).
- Hungerford, C., 2015. *Mental health care: An introduction for health professionals in Australia*. John Wiley & Sons.
- Kaplan. 2015. *Synopsis Of Psychiatry: BehavioralScienes/Cinical/Psychiatri-EleventEdition*.
- Kharisma, D. (2013). *Peran Hardiness dan Dukungan Keluarga terhadap Ketakutan akan Kegagalan pada Sarjana Baru Strata Satu Pencari Kerja*. Universitas Brawijaya.
- Kusaka, M., 2016. Immediate stress reduction effects of yoga during pregnancy: One group

- pre-post test. *Women and Birth*, 29(5).
<https://doi.org/10.1016/j.wombi.2016.04.003>
- Nurarif, A. H. 2020. *Aplikasi Asuhan Keperawatan berdasarkan diagnosis NANDA NIC NOC. Mediation.*
- Putri, N. P. 2020. Ekstrak Genjer (*Limnocharis Flava*) Sebagai Alternatif Mencegah Konstipasi Pada Masa Kehamilan: Narrative Review. *Jurnal Dinamika Kebidanan Dan Keperawatan*, 11(2). From <https://ojs.dinamikakesehatan.unism.ac.id/index.php/dksm/article/view/633>
- Rafika, R. 2018. 'Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III', *Jurnal Kesehatan*, 9(1), p. 86. doi: 10.26630/jk.v9i1.763.
- Safriani, I., 2018. 'Trimester Of Pregnant Women (Study At The Region Of Plandaan Health Center Jombang)', 15(1), pp. 22–29.
- Saleh Baqutayan, S. M. 2015. Stress and coping mechanisms: A historical overview. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 6(2S1).
<https://doi.org/10.5901/mjss.2015.v6n2s1p479>
- Sindhu Pujiastuti. 2015. *Yoga Untuk Kehamilan: Sehat, Bahagia& Penuh Makna. Google Book.*
- Smith, G. D., F. 2017. Stress, resilience and psychological well-being in Chinese undergraduate nursing students. *Nurse Education Today*, 49.
<https://doi.org/10.1016/j.nedt.2016.10.004>
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&N. Bandung: Alfabeta.*
- Telles, S. and Singh, N. 2013. 'Science of the Mind. Ancient Yoga texts and Modern Studies.', *Psychiatric Clinics of North America. Elsevier Inc*, 36(1), pp. 93–108. doi: 10.1016/j.psc.2013.01.010.
- Tung, C. T. et al. 2014. 'The exercise patterns of pregnant women in Taiwan', *Journal of Nursing Research*, 22(4), pp. 242–248. doi: 10.1097/jnr.000000000000056.
- World Health Organization. 2013a. *Depression and other common mental disorders: global health estimates. World Health Organization.*
- World Health Organization. 2013b. *Mental Health Action Plan 2013 – 2020. Geneva: World Health Organization.*
- Yesie Aprillia. 2021. *Prenatal Gentle Yoga. Diunduh dari <http://www.bidankita.com/prenatal-gentle-yoga/>.*