

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Kondisi lokasi penelitian

Penelitian ini telah dilakukan di Griya Kamini. Griya Kamini adalah salah satu tempat pelayanan kesehatan secara komplementer yang berlokasi di Kabupaten Gianyar dengan alamat di Jalan Apel No. 1 Lingkungan Candi Baru, Gianyar yang berdiri sejak tanggal 16 April 2014.

Griya Kamini menyediakan pelayanan komplementer yang terdiri dari persalinan 24 jam, pemeriksaan kehamilan, kontrasepsi (KB), imunisasi, pemeriksaan umum, *prenatal & post natal care*, *baby & kids spa*, prenatal yoga, *hypnobirthing*, kelas persiapan persalinan, kelas perawatan bayi baru lahir dan laktasi, pemeriksaan dan stimulasi tumbuh kembang anak, serta kelas *Montessori*.

Prenatal yoga khususnya di Griya Kamini akan dilaksanakan setiap hari Selasa dan Jumat pukul 16.00 WITA dan hari Minggu pukul 10.00 WITA yang dipandu oleh instruktur yang telah memiliki sertifikat, yaitu bidan Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb dan Putu Destari Sukma, Str. Keb yang telah terlatih prenatal yoga. Pemilik Griya Kamini adalah Bidan Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb dengan penanggung jawab dr I Made Pariartha, M.Med.Ed, Sp.OG. Griya Kamini memiliki pegawai yaitu 4 orang bidan, dan 1 *cleaning service*.

Pelayanan di Griya Kamini mempunyai 3 ruangan yang cukup luas dilengkapi dengan sarana yang lengkap pada setiap ruangan yang terdiri dari ruangan untuk pelaksanaan prenatal yoga, ruangan pemeriksaan ibu hamil, ruangan untuk

konsultasi dan ruangan untuk pelayanan bayi. Griya Kamini juga memiliki ruang tunggu yang nyaman serta lahan parkir klien yang cukup luas.

2. Karakteristik subjek penelitian

Subjek pada penelitian penelitian ini adalah ibu hamil primigravida trimester III yang mengalami kecemasan di Griya Kamini yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Adapun karakteristik responden yang telah diteliti adalah sebagai berikut :

a. Karakteristik responden berdasarkan usia

Data karakteristik berdasarkan usia yang diperoleh dari 36 responden dapat dilihat pada tabel 2, yaitu sebagai berikut :

Tabel 2
Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia
di Griya Kamini

Usia	Frekuensi (n)	Persentase %
< 20	0	0,0
20-35	36	100,0
>35	0	0,0
Total	36	100,0

Tabel 2 diatas menunjukkan bahwa seluruh responden didapatkan kelompok dengan rentang usia 20-35 tahun, yaitu 36 orang (100%).

b. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan

Data karakteristik berdasarkan pendidikan yang diperoleh dari 36 responden dapat dilihat pada tabel 3, yaitu sebagai berikut :

Tabel 3
Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan
Di Griya Kamini

Pendidikan	Frekuensi (n)	Persentase %
SD/Sederajat	0	0,0
SMP/Sederajat	0	0,0
SMA/Sederajat	16	44,4
Diploma	9	25,0
Sarjana	11	30,6
Total	36	100,0

Berdasarkan data pada tabel 3 di atas, dari 36 responden didapatkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan SMA/ Sederajat yaitu sebanyak 16 orang (44,4%)

c. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

Data karakteristik berdasarkan pekerjaan yang diperoleh dari 36 responden dapat dilihat pada tabel 4, yaitu sebagai berikut :

Tabel 4
Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan
Di Griya Kamini

Pekerjaan	Frekuensi (n)	Persentase %
Tidak bekerja	0	0,0
Buruh	6	16,7
Wiraswasta	7	19,4
Karyawan swasta	14	38,9
PNS	2	5,6
Total	36	100,0

Berdasarkan tabel 4 di atas, dapat dilihat bahwa responden dengan pekerjaan karyawan swasta memiliki jumlah paling banyak, yaitu 14 orang (38,9%).

3. Hasil pengamatan terhadap subyek penelitian berdasarkan variabel penelitian

- a. Hasil identifikasi nilai *pre test* tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III sebelum diberikan prenatal yoga

Hasil pengamatan terhadap subjek penelitian yaitu ibu hamil primigravida trimester III yang mengalami kecemasan di Griya Kamini dengan menggunakan kuisioner *Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS) untuk mengukur tingkat kecemasan sebelum dilakukan prenatal yoga yang disajikan pada tabel 5 berikut :

Tabel 5
Hasil *Pre Test* Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Griya Kamini

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (n)	Persentase %
Tidak ada gejala cemas	0	0,0
Kecemasan ringan	0	0,0
Kecemasan sedang	2	5,6
Kecemasan berat	34	94,4
Total	36	100,0

Berdasarkan interpretasi tabel 5, seluruh responden berjumlah 36 orang mengalami kecemasan. Pada tabel di atas dapat dilihat kecemasan yang dialami responden paling banyak yaitu kecemasan berat dengan jumlah 34 orang (94,4%) dan kecemasan sedang dengan jumlah 2 orang (5,6%).

- b. Hasil indentifikasi nilai *post test* tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III sesudah diberikan prenatal yoga

Distribusi nilai *post test* tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III setelah diberikan prenatal yoga menggunakan kuisioner *Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS) dapat dilihat pada tabel 6 berikut :

Tabel 6
Hasil *Post Test* Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida
Trimester III Di Griya Kamini

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (n)	Persentase %
Tidak ada gejala cemas	0	0,0
Kecemasan ringan	27	75,0
Kecemasan sedang	9	25,0
Kecemasan berat	0	0,0
Total	36	100,0

Berdasarkan pada tabel 6, jumlah responden sebanyak 36 orang setelah dilakukan prenatal yoga terdapat 27 orang (75,0%) mengalami kecemasan ringan dan 9 orang (25,0%) mengalami kecemasan sedang. Perbandingan data dari hasil identifikasi *pre test* dan *post test* mengalami perubahan, terdapat penurunan jumlah responden yang mengalami kecemasan berat, sedangkan responden yang mengalami kecemasan ringan dan kecemasan sedang mengalami peningkatan.

4. Hasil analisis data

- a. Pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III

Hasil pengukuran tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III dilakukan uji normalitas data terlebih dahulu. Uji normalitas data yang digunakan adalah uji *shapiro-wilk* karena responden dalam penelitian ini berjumlah < 50 orang. Setelah dilakukan uji normalitas didapatkan data berdistribusi tidak normal, dibuktikan dengan uji normalitas *Shapiro-Wilk* dengan hasil p-value *pre test* 0,046 dan *post test* 0,017 atau $< 0,05$ maka, untuk membuktikan hipotesis digunakan uji non parametrik dengan uji *Wilcoxon*.

Tabel 7
Hasil Uji *Wilcoxon* Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap
Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida
Trimester III Di Griya Kamini

Pre-Post Test	N	Z	P-Value
Negative Ranks	36 ^a	-5,234 ^b	0,000
Positive Ranks	0 ^b		
Ties	0 ^c		
Total	36		

Berdasarkan pada tabel 7 menunjukkan hasil perubahan tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi prenatal yoga, menggunakan uji statistic Wilcoxon diperoleh nilai p-value = 0,000 karena $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di Griya Kamini.

B. Pembahasan

a. Tingkat kecemasan sebelum diberikan intervensi prenatal yoga pada ibu hamil primigravida trimester III

Hasil penelitian terhadap 36 responden sebelum dilakukan intervensi prenatal yoga didapatkan hasil skor tingkat kecemasan menggunakan kuisioner *Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS) dengan kategori tingkat kecemasan tertinggi adalah kategori kecemasan berat sebanyak 34 orang (94,4%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Safitri, 2022) pada tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di RSIA Ananda Makassar tahun 2021 sebagian besar mengalami kecemasan berat sebanyak 68 orang responden (61,3%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Bingan, 2019) mengatakan tingkat kecemasan ibu hamil sebelum melakukan

senam yoga yaitu cemas ringan (12,9%), sedang (32,5%), cemas berat (54,8%). Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Maharani & Hayati, 2020) menggunakan alat ukur kecemasan yang digunakan kuesioner, rata-rata ibu hamil sebelum melakukan prenatal yoga memiliki kecemasan berat. Menurut penelitian (Erawati et al., 2019) terdapat tingkat kecemasan yang terjadi pada ibu hamil sebelum diberikan intervensi senam yoga berada pada kategori cemas sedang (30,3%) dan kategori cemas berat (67,7%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Rahayu, 2019) yang menyebutkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil trimester III menjelang proses persalinan diantaranya yaitu usia, paritas, pendidikan, dan dukungan keluarga atau suami. Menurut (Ni' Mah, 2018) penyebab kecemasan salah satunya timbul akibat melihat bahaya yang mengancam dirinya. Kecemasan lebih dekat dengan rasa takut, karena sumbernya terlihat jelas didalam pikiran. Pikiran negatif ibu tentang sesuatu yang akan terjadi pada saat nanti persalinannya membuat ibu merasa cemas.

Ibu hamil primigravida memiliki kecemasan lebih tinggi dibandingkan dengan multigravida karena ini merupakan kehamilan pertamanya dan belum pernah mengalami persalinan. Kebanyakan ibu yang baru pertama kali hamil (primigravida) tidak mengetahui cara mengelola kehamilan hingga persalinan lancar dan aman. Oleh karena itu, hal ini dapat mempengaruhi ketakutan primigravida terhadap persalinan. Secara umum, ibu yang baru pertama kali melahirkan mengalami ketakutan yang lebih besar sebelum melahirkan dibandingkan ibu multigravida. Hal ini mungkin disebabkan oleh kurangnya

pengalaman mereka dalam menghadapi kehamilan dan persalinan (Siallagan & Lestari, 2018).

Menurut penelitian (Ashari et al., 2019) menunjukkan bahwa ibu hamil pada kelompok intervensi lebih banyak pada kelompok umur dewasa awal (26-35 tahun) sebesar 58,3%, pada kelompok kontrol paling banyak pada kelompok umur dewasa awal (26-35 tahun) sebesar 63,3%, pada usia kehamilan paling banyak usia 7 bulan sebesar 47,5%. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata ibu hamil yang memiliki usia kehamilan sekitar 28 minggu yang merupakan usia kehamilan awal pada trimester III.

Menurut asumsi peneliti, kecemasan ibu hamil primigravida pada trimester III lebih cenderung akan mengalami kecemasan meskipun setiap ibu memiliki tingkat kecemasan yang berbeda. Hal ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan terhadap kehamilan serta ketakutan terhadap beberapa hal yang kurang dikuasai oleh ibu termasuk resiko melahirkan yang diantaranya adalah persalinan akan berjalan lebih lama dan menyakitkan, bayi lahir prematur, dan kematian ibu hamil. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ismail et al., 2019) pada ibu hamil trimester III memiliki tingkat kecemasan yang sangat tinggi karena ibu belum mengetahui mengenai cara menghadapi, mengatasi serta menenangkan diri dari kecemasan pada saat persalinan.

b. Tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi prenatal yoga pada ibu hamil primigravida trimester III

Sesudah diberikan intervensi prenatal yoga selama 3 kali pertemuan dalam 3 minggu dengan durasi 60 menit didapatkan perubahan tingkat kategori kecemasan. Dengan kategori kecemasan terbanyak adalah kecemasan ringan 27 orang (75,0%),

kecemasan sedang 9 orang (25,0%), serta tidak dapat responden yang mengalami kecemasan berat (0%). Hal ini menunjukkan terjadinya penurunan tingkat kecemasan pada responden dilihat dari jumlah responden yang mengalami kecemasan berat yang mengalami penurunan menjadi kecemasan ringan dan sedang. Perubahan ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dengan dilakukannya prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil.

Penelitian ini dapat diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh (Salim, 2020) yang telah dilakukan di Puskesmas Jongaya Kota Makassar menunjukkan bahwa dari 58 responden terdapat 26 responden (44,8%) yang mengalami cemas ringan, 12 responden (20,7%) yang mengalami cemas sedang dan 20 responden (34,5%) yang mengalami cemas berat. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden mengalami cemas ringan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan (Ni' Mah, 2018) mengemukakan bahwa sebagian besar ibu hamil trimester III kecemasan ringan. Penelitian yang dilakukan oleh (Rahayu, 2019) bahwa berdasarkan distribusi frekuensi berdasarkan tingkat kecemasan ibu hamil, memperlihatkan bahwa 84,5% (60 responden) mayoritas responden mengalami cemas ringan, diikuti sebanyak 14,1% (10 responden) mengalami cemas sedang, dan 1,4% (1 responden) mengalami cemas berat. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Lendy et al., 2018). yang menyebutkan hubungan pengetahuan ibu hamil primigravida trimester III dengan tingkat kecemasan menunjukkan jumlah ibu hamil dengan distribusi tingkat kecemasan ringan yaitu 23 responden (67,6%).

Hasil observasi yang dilakukan selama 3 minggu, responden yang diberikan intervensi prenatal yoga dari yang belum menguasai gerakan prenatal yoga sesuai

SOP yang diarahkan oleh instruktur yoga, sampai dapat melakukannya dengan baik. Responden juga merasakan banyak perubahan terutama dari pikiran mengenai kecemasan yang dialami. Dengan hasil tersebut peneliti berasumsi prenatal yoga dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan yang dialami oleh ibu hamil primigravida pada trimester III yang dapat membuat responden merasa lebih rileks dan nyaman dalam menghadapi kehamilan di trimester III menjelang proses persalinan.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Apsari et al., 2021) yang menemukan bahwa ibu hamil trimester ketiga atau di akhir kehamilan yang telah mengikuti prenatal yoga mempunyai kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak melakukan prenatal yoga sebelum melahirkan. Yoga telah dirancang untuk memberikan individu keseimbangan serta kesehatan fisik, mental, emosional, dan spiritual. Wanita hamil yang sedang menderita kecemasan atau stress akan mengaktifkan hipotalamus yang mengontrol dua sistem neuroendokrin yang merupakan sistem saraf simpatis dan korteks adrenal, serta meningkatkan pelepasan beberapa hormon, termasuk kortisol, salah satu hormon yang dapat menyebabkan stres. Ketika seseorang mengalami stres, impuls saraf dikirim dari hipotalamus ke inti batang otak, yang mengontrol fungsi sistem saraf otonom, mengaktifkan saraf simpatis yang bekerja langsung pada otot polos dan organ dalam, serta merangsang medula adrenal untuk melepaskan hormon epinefrin (adrenalin) dan norepinefrin ke dalam pembuluh darah untuk meningkatkan denyut jantung dan tekanan darah, serta norepinefrin secara tidak langsung melepaskan gula dari hati. Hormon adrenokortikotropik (ACTH) merangsang lapisan luar kelenjar adrenal (korteks adrenal) yang menyebabkan

pelepasan hormon (salah satu yang terpenting adalah kortisol) yang mengatur kadar gula darah dan mineral tertentu.

c. Pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di Griya Kamini

Penelitian yang dilakukan di Griya Kamini menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi prenatal yoga. Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai *p-value* (Asymp. Sig. (2-tailed)) sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan *p-value* < 0,05 dengan demikian H_0 ditolak maka H_a diterima dan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di Griya Kamini. Penelitian lain yang sejalan dengan penelitian ini adalah (Amalia et al., 2020) dengan hasil yang menunjukkan ada perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga dengan nilai *p-value* = 0,000. Hipotesis nol ditolak karena $p < 0,05$. Penelitian yang dilakukan oleh (Ashari et al., 2019) juga menyebutkan setelah dilakukan intervensi sebanyak dua kali untuk setiap ibu hamil terjadi perubahan pada tingkat kecemasan untuk kelompok intervensi terjadi perbedaan penurunan skor yang signifikan ($p = 0,000$) yang menunjukkan hasil yang signifikan ($p = 0,000$) bahwa senam yoga pada fase prenatal berpengaruh terhadap turunnya rasa cemas ibu hamil trimester III.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat dibuktikan bahwa prenatal yoga dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Prenatal yoga merupakan layanan komplementer yang diberikan khusus untuk ibu hamil, yang membantu mereka memperoleh kepercayaan diri dan kesadaran tubuh selama

kehamilan melalui olahraga, pernafasan, spiritual dan etika untuk memasuki keadaan meditasi (Aprillia, 2020).

Ketakutan, stres, dan kecemasan menjelang persalinan dapat meningkatkan hormon adrenalin dan menurunkan kadar hormon oksitosin dalam tubuh. Hormon oksitosin diproduksi secara alami untuk merangsang kontraksi rahim. Jika kontraksi rahim tidak terjadi maka persalinan tidak akan dilanjutkan. Selain adrenalin, rasa cemas dan takut juga menyebabkan produksi hormon katekolamin. Hormon katekolamin merupakan salah satu hormon yang dapat menyebabkan penekanan proses persalinan. Kecemasan dan ketakutan merangsang pelepasan adrenalin yang membuat leher rahim mengeras, mempersulit persalinan, jantung berdetak lebih cepat, dan tekanan darah meningkat. Ketika sudah terbebas dari rasa cemas dan takut, otot-otot tubuh termasuk otot di dalam rahim akan mengalami relaksasi, sehingga memudahkan proses persalinan. Dengan teknik prenatal yoga dapat diperuntukkan untuk menenangkan diri dan memfokuskan pikiran. Sebagai media *self help* yang akan membantu mengurangi kecemasan dan ketakutan menjelang persalinan (Kumala, 2020). Prenatal yoga yaitu latihan yang ditujukan khusus untuk ibu yang sedang hamil yang mempunyai tujuan dalam meningkatkan kelenturan tubuh dan mengurangi kecemasan selama kehamilan (Aprillia, 2020).

Pada penelitian ini, hasil *pre-test* responden yang didapatkan tidak sesuai dengan teori yang tertera atau yang dijelaskan dalam tinjauan pustaka. Sehingga, terdapat perbedaan antara teori dengan hasil *pre-test* responden yang didapatkan oleh peneliti. Pada tinjauan pustaka dijelaskan cemas berat dapat mengurangi lahan persepsi dan memusatkan sesuatu yang spesifik, seperti nafas pendek, nadi meningkat, tidak mampu menyelesaikan masalah, perasaan ancaman meningkat

serta verbalisasi cepat. Sedangkan dari hasil *pre test* yang didapatkan sebagian besar responden mengalami tingkat kecemasan berat akan tetapi responden dalam keadaan sehat, tidak mengalami nafas pendek, nadi tidak meningkat, pasien dapat menyelesaikan masalah, tidak terdapat perasaan ancaman serta verbalisasi tidak cepat.

C. Kelemahan penelitian

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah:

Penelitian ini memiliki beberapa kelemahan dalam prosesnya. Penelitian ini menggunakan desain *one group pre post test design* sehingga tidak terdapat kelompok kontrol sebagai pembanding. Kemudian, dalam proses pengumpulan data penelitian ini, peneliti mendapatkan hasil kuisioner responden dengan hasil *pre test* yang telah dilakukan yaitu hampir seluruh responden memiliki tingkat kecemasan berat sehingga terdapat perbedaan pengertian dalam teori yang tertera. Peneliti berharap dalam penelitian selanjutnya agar lebih memperhatikan dan menjelaskan kepada responden lebih seksama terkait poin skor yang akan didapatkan dari setiap pertanyaan yang terdapat dalam lembar kuisioner yang digunakan.