

**PENGARUH YOGA PRENATAL DENGAN KESIAPAN PSIKOLOGIS
IBU HAMIL DI KLINIK BIDAN BORU SEMBIRING DESA
PANOBASAN KECAMATAN ANGKOLA BARAT
KABUPATEN TAPANULI SELATAN
TAHUN 2021**

SKRIPSI

OLEH

SUSI HANDAYANI

19060080P



**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS AUFA ROYHAN
KOTA PADANGSIDIMPUAN
TAHUN 2021**

**PENGARUH YOGA PRENATAL DENGAN KESIAPAN PSIKOLOGIS
IBU HAMIL DI KLINIK BIDAN BORU SEMBIRING DESA
PANOBASAN KECAMATAN ANGKOLA BARAT
KABUPATEN TAPANULI SELATAN
TAHUN 2021**

OLEH

SUSI HANDAYANI

19060080P

SKRIPSI

*Sebagai Salah Satu Syarat
untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
pada Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan
Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidempuan*

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS AUFA ROYHAN
DI KOTA PADANGSIDIMPUAN
2021**

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Susi Handayani
NIM : 19060080P
Program Studi : Kebidanan Program Sarjana

Menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan Judul “Pengaruh yoga prenatal dengan kesiapan psikologis ibu hamil di klinik Bidan Boru Sembiring Dasa Panobasan Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan Tahun 2021” adalah asli dan bebas dari plagiat.
2. Sripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan dari Komisi Pembimbing dan masukan dari Komisi Penguji.
3. Skripsi ini merupakan tulisan ilmiah yang dibuat dan ditulis sesuai dengan pedoman penulisan serta tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan oleh orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan dalam tulisan saya dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Padangsidempuan, September 2021
Pembuat Pernyataan

Susi Handayani
NIM. 19060080P

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Susi Handayani
Tempat/Tanggal Lahir : Losung Batu/ 08 Mei 1985
Alamat : Jln. Raja Inal Siregar Gang Salak Permai IV
Batunadua Padangsidimpuan
No. Telp/HP : 081376091535
Email : susihandayani756@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

1. SD Negeri No.142442 : lulus tahun 1998
2. SMP Negeri 4 Padangsidimpuan : lulus tahun 2001
3. SMA Negeri 6 Padangsidimpuan : lulus tahun 2004
4. D-III POLTEKES Medan Kebidanan Padangsidimpuan : lulus tahun 2007

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS AUFA ROYHAN DI KOTA PADANGSIDIMPUAN

Laporan penelitian, Agustus 2021

Susi Handayani

Pengaruh Yoga Prenatal Dengan Kesiapan Psikologis Ibu Hamil Dalam Menghadapi
Persalinan

Abstrak

Kondisi psikologis dengan kecemasan dan depresi pada ibu hamil akan berpengaruh terhadap timbulnya penyakit serta komplikasi kehamilan dan persalinan, baik pada ibu maupun bayi. Berlatih yoga secara teratur sepanjang kehamilan dapat mengkondisikan fisik dan psikologis untuk menjadi lebih kuat, kukuh tetapi luwes dan fleksibel untuk menyesuaikan diri terhadap berbagai situasi yang tidak menyenangkan saat menghadapi persalinan. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui Pengaruh yoga prenatal dengan kesiapan psikologis ibu hamil di Klinik Bidan Boru Sembiring. Jenis atau rancangan penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi eksperiment* dengan *one group Pretest-Posttest without control*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang melakukan kelas yoga di Klinik Bidan Boru Sembiring sebanyak 40 orang dengan tehnik pengambilan sampel yaitu total sampling dimana seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Hasil penelitian didapatkan Ada pengaruh yang signifikan antara Yoga prenatal dengan kesiapan psikologi ibu hamil ($P = 0.023$). Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan untuk menambah pengetahuan bagi masyarakat mengenai senam yoga hamil dan khususnya ibu hamil bisa melakukan senam yoga hamil secara teratur karena senam yoga hamil mempunyai banyak manfaat bagi ibu hamil terhadap kesiapan fisik dan psikologis dalam menghadapi kehamilan.

Kata Kunci : Yoga Prenatal, Kesiapan psikologis Ibu hamil

Daftar Pustaka : 27 (2014-2020)

**MIDWIFE PROGRAM OF HEALTH FACULTY
AT AUFA ROYHAN UNIVERSITY IN PADANGSIDIMPUAN**

Research' Report, 19th August 2021

Susi Handayani

The Effects of Prenatal Yoga With Psychological Readiness Pregnant mother In Facing Childbirth

ABSTRACT

Psychological condition with anxiety and depression to pregnant women will have an effect against the emergence diseases and complications of pregnancy and childbirth, good for mom as well as babies. Practice yoga regularly throughout pregnancy can condition physically and psychological to become stronger, strong but flexible and flexible to fit in to various situations which is not fun when facing childbirth. The purpose of this research is to know Effects of prenatal yoga with psychological readiness pregnant mother at the Boru Sembiring Midwife Clinic. The type or design of this research use design quasi-experimental research with one group Pretest-Posttest without control. The population in this study were pregnant women who does Yoga class at Boru Sembiring Midwife Clinic as many as 40 people by taking technique sample that is total sampling, where is the whole population used as a research sample. The Research results obtained There is a significant influence between prenatal yoga with psychological readiness of pregnant women ($P = 0.023$). It is hoped that this research can be material to increase knowledge for society about pregnancy yoga and especially pregnant women can do pregnancy yoga regularly because of pregnancy yoga has many benefits for pregnant women on physical readiness and psychology in dealing with pregnancy.

Keywords : Prenatal Yoga, Psychological readiness of pregnant women

Bibliography : 27 (2014-2020)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan ke hadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya Proposal Penelitian ini dapat terselesaikan. Shalawat dan salam semoga tercurah ke ruh Nabi Muhamamd SAW.

Proposal penelitian ini dibuat sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan Sarjana Kebidanan pada Fakultas Kesehatan Universitas Afa Royhan Kota Padangsidempuan. Selain itu, tujuan proposal penelitian ini untuk melakukan analisa kesehatan sekaligus membuat intervensi masalah kesehatan dan lingkungan berdasarkan data yang telah dikumpulkan. Adapun proposal penelitian ini terhitung mulai bulan Februari sampai bulan Agustus 2021.

Dalam penyusunan proposal penelitian ini, penulis mengalami banyak kesulitan, tetapi berkat bantuan, bimbingan dan arahan dari berbagai pihak, akhirnya proposal penelitian ini dapat diselesaikan, walaupun masih banyak kekurangan. Karena itu, sepantasnya jika penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Anto, SKM, M.Kes, MM, selaku Rektor Universitas Afa Royhan Kota Padangsidempuan.
2. Ibu Arinil Hidayah, SKM, M.Kes selaku Dekan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Afa Royhan Kota Padangsidempuan.
3. Ibu Nur Elila Sari Siregar, SST, M.Keb, selaku Ketua Prodi Program Sarjana Kebidanan Universitas Afa Royhan Kota Padangsidempuan.
4. Ibu Lola Pebrianthy, SST, M.Keb selaku Dosen Pembimbing Utama Program Sarjana Kebidanan Universitas Afa Royhan Kota Padangsidempuan.

5. Ibu Olivia Febi Mon Harahap, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Pendamping Program Sarjana Kebidanan Universitas Afa Royhan Kota Padangsidempuan.
6. Ibu Yulinda Aswan, SST, M.Keb selaku Penguji 1 Program Sarjana Kebidanan Universitas Afa Royhan Kota Padangsidempuan.
7. Ibu Delfi Ramadhini, SKM, M.Biomed selaku Penguji 2 Program Sarjana Kebidanan Universitas Afa Royhan Padangsidempuan.
8. Terimakasih kepada suamiku tercinta dan tersayang, Dr. Zainal Efendi Hasibuan, MA yang telah ikut memberikan saran dan masukan untuk penulisan proposal penelitian.
9. Terimakasih kepada Ibunda tercinta dan semua keluarga yang telah memberikan suport dan motivasi untuk penyelesaian proposal penelitian ini.
10. Semua pihak yang telah membantu penyusunan proposal penelitian ini yang tidak bisa disebut satu persatu.

Penulis menyadari bahwa proposal penelitian ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan, untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun diharapkan demi kesempurnaan proposal ini. Demikian proposal penelitian ini dibuat, semoga dapat memberi manfaat dan dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi untuk penyempurnaan proposal penelitian yang akan datang.

Padangsidempuan, 2021

Penulis

SUSI HANDAYANI

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSYARATAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.3.1 Tujuan Umum	7
1.3.2 Tujuan Khusus	8
1.4 Mamfaat Penelitian	8
1.4.1 Mamfaat Teoritis	8
1.4.2 Mamfaat Praktis	8
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Kehamilan	9
2.2 Kesiapan Psikologis Ibu Hamil	10
2.3 Yoga Prenatal	16
2.2.1 Manfaat Yoga Prenatal	17
2.2.2 Persiapan Sebelum Melakukan Yoga	18
2.2.3 Langkah-Langkah Pelaksanaan Yoga Prenatal	21
2.4 Kerangka Konsep	34
2.5 Hipotesis Penelitian	34
BAB 3 METODE PENELITIAN	35
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	35
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	35
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	36
3.3.1 Populasi	36
3.3.2 Sampel	36
3.4 Etika Penelitian	37
3.5 Defenisi Operasional	38
3.6 Instrumen Penelitian	38
3.7 Prosedur Pengumpulan Data	38
3.8 Pengolahan dan Analisa Data	41
3.8.1 Pengolahan Data	41
3.8.2 Analisa Data	41

BAB 4 HASIL PENELITIAN	42
4.1 Analisis Univariat.....	42
4.1.1 Karakteristik Responden	42
4.1.2 Rata-rata kesiapan psikologis responden sebelum intervensi ...	43
4.1.3 Rata-rata kesiapan psikologis responden sesudah intervensi ...	43
4.2 Analisis Bivariat.....	44
4.2.1 Pengaruh Yoga Prenatal dengan kesiapan psikologis	44
BAB 5 PEMBAHASAN	45
5.1 Karakteristik Responden	45
5.2 Rata-rata kesiapan psikologis responden sebelum intervensi	47
4.1.3 Rata-rata kesiapan psikologis responden sesudah intervensi	49
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	52
6.1 Kesimpulan.....	52
6.2 Saran.....	52

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <u>Kerangka Konsep</u>	35
---	----

DAFTAR TABEL

Tabel 3.2.2 Waktu Penelitian.....	38
Tabel 3.5 Defenisi Operasional.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Permohonan Kesiediaan Menjadi Responden.....	56
2. Formulir Persetujuan Menjadi Responden.....	57
3. Kuesioner	58
4. Surat Izin Survey.....	59
5. Surat Balasan Izin Survey.....	60
6. Master Tabel.....	60
7. Hasil SPSS	64
8. Dokumentasi	66
9. Lembar Konsultasi	67

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan dikutip oleh Alfie (2016) adalah serangkaian peristiwa yang diawali dengan konsepsi dan akan berkembang sampai menjadi fetus yang aterm dan diakhiri dengan proses persalinan. Selama proses itu berlangsung terjadi perubahan secara fisik maupun psikologi yang akan dialami oleh seorang ibu. Perubahan tersebut dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama di trimester III seperti *dispnea*, *insomnia*, *gingivitis* dan *nebulsi*, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, nyeri punggung, konstipasi, varises, mudah lelah, kontraksi *Braxton hicks*, kram kaki, edema pergelangan kaki, dan perubahan mood, serta peningkatan kecemasan.

Menurut *World Health Organisation* (WHO) angka kematian dan kesakitan ibu hamil, melahirkan dan nifas masih merupakan masalah besar yang terjadi di Negara berkembang termasuk Indonesia. Di Negara miskin terdapat sekitar 25-50% kematian usia subur disebutkan masih terkait dengan kehamilan, persalinan dan nifas (Nofianti, 2016). Menurut WHO diperkirakan seluruh dunia terdapat sekitar 536.000 wanita meninggal dunia akibat masalah persalinan. Dari jumlah tersebut 99% di antaranya terjadi di negara-negara berkembang. Mayoritas dan morbiditas pada waktu hamil dan bersalin adalah masalah besar di Negara berkembang. Yoga memang sangat populer di dunia sekarang ini, sebagai salah satu olahraga yang menyentuh tubuh. Selain untuk mengurangi stress dan meregangkan otot, manfaat yoga bisa mengecilkan perut dan membuat tubuh

langsing ideal. Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2014).

Penyebab kematian ibu karena kehamilan atau persalinan yang disebabkan oleh aspek medis, sosial, budaya dan agama. Salah satu aspek medis tersebut yaitu persalinan dengan komplikasi. Komplikasi dalam kehamilan seperti kehamilan *ektopik*, *hyperemisis gravidarum*, *abortus*, *eklampsia*, *plasenta previa* yang sangat mengancam nyawa ibuhamil. Dalam mengatasi penyebab masalah tersebut diperlukan pendekatan yang berkualitas yang di mulai sejak perencanaan kehamilan dan selama masa kehamilan. Irianti B dkk, (2017).

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. 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*). Fauziah, (2016).

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. Pada kehamilan pertama ketakutan ini sering dirasakan terutama dalam menghadapi persalinan. Beban psikologi pada seorang wanita hamil, lebih banyak terjadi pada umur kehamilan trimester III.

(Sumarni, 2016). Wanita yang mengalami kecemasan sewaktu hamil akan lebih banyak mengalami persalinan abnormal bahkan dapat berkomplikasi pada kematian ibu dan janin. Slafas (2016).

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. Kamariyah, (2014)

Salah satu intervensi kebidanan yang dilakukan adalah latihan fisik, seperti *meditasi/yoga*. Berlatih senam hamil yoga pada masa ini merupakan salah satu solusi *self help* yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan bahkan pengasuhan anak yang dapat dilakukan dalam kelas antenatal, yang merupakan sarana untuk belajar kelompok tentang kesehatan ibu hamil, dalam bentuk tatap muka yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mengenai kehamilan, persalinan, perawatan nifas dan perawatan bayi baru lahir. Gustina, (2020) .

Senam hamil yoga bagi kehamilan memfokuskan perhatian pada ritme nafas, mengutamakan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat (Rizky, 2015). Yoga adalah sejenis olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian

dan menenangkan pikiran terutama dalam trimester III. Senam hamil yoga memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pernafasan (*pranayama*), *positions* (*mudra*), meditasi dan *deep* relaksasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran anak secara alami dan sehat. Rusmita (2015).

Penelitian yang dilakukan di salah satu klinik Mitra Sumatera Utara yoga Prenatal memiliki manfaat yang dirasakan cukup besar oleh ibu-ibu hamil yang mengikutinya. Banyak ibu hamil yang ingin melahirkan secara normal, tetapi tidak menemukan tempat ataupun wadah yang memfasilitasi mulai dari edukasi, persiapan fisik ataupun persiapan psikis. Berdasarkan survey yang dilakukan tim pengabdian masyarakat, sekitar 90% ibu hamil yang ikut kegiatan di “birth preparation centre” memiliki harapan besar untuk melahirkan secara normal. Sebagian besar ibu hamil, sekitar 80% takut melahirkan secara seksio sesaria, disamping itu, ibu hamil secara fisik memiliki berbagai keluhan, sebanyak 60% ibu hamil memiliki keluhan nyeri punggung bagian atas, nyeri punggung bagian bawah, nyeri kaki, dan kebiasaan naik betis pada malam hari. Setelah melakukan yoga prenatal / hamil, keluhan-keluhan tersebut berkurang. Febrina Oktavinola dkk, (2018).

Berlatih yoga secara teratur sepanjang kehamilan dapat mengkondisikan fisik dan psikologis untuk menjadi lebih kuat, kukuh tetapi luwes dan fleksibel untuk menyesuaikan diri terhadap berbagai situasi yang tidak menyenangkan saat menghadapi persalinan. Relaksasi akan menghambat peningkatan syaraf simpatetik, sehingga memicu hormon serotonin dan endofrin yang merupakan hormon untuk merelaksikan tubuh. Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung,

irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme, dan produksi hormon, penyebab stres. Seiring dengan pengeluaran gelombang alfa pada tubuh terjadi penurunan tingkat hormon penyebab stres, maka seluruh badan mulai berfungsi pada tingkat lebih sehat dengan lebih banyak energi, untuk penyembuhan, penguatan, dan peremajaan. Ridha Wahyuni (2020).

Yoga prenatal salah satu bentuk olahraga yang dirancang khusus untuk ibu hamil, ketika ibu hamil melatih tubuh dan napas dengan yoga prenatal banyak manfaat yang bisa diperoleh baik secara fisik maupun psikologis (Oktavia, 2016). Yoga prenatal akan membantu ibu hamil berfokus pada pernapasan dan kesadaran tubuh, mengurangi kecemasan, dan mengajarkan ibu hamil untuk beradaptasi dengan situasi baru, sekaligus memperkuat dan mengendurkan otot-otot yang digunakan saat melahirkan nanti. Mengikuti yoga prenatal adalah cara terbaik bagi ibu hamil agar dapat menikmati masa kehamilannya dengan nyaman dan aman karena bisa meningkatkan ikatan batin dengan janin dalam kandungan sehingga ibu dapat melewati semua kesulitan dalam proses kehamilan dan melahirkan Yesie Aprillia (2020).

Banyak ibu yang cemas dalam menghadapi persalinan dikarenakan kurangnya pemahaman dan persiapan yang dilakukan sebelum melahirkan. Berdasarkan penelitian Gourounte, et.al. dengan subjek penelitian 133 ibu hamil dengan usia kehamilan 9-37 minggu menunjukkan bahwa kecemasan terjadi 50 % pada trimester I, 71,% pada trimester II, dan 80 % pada trimester III. Berdasarkan penelitian Sri Esthini pada 68 ibu hamil ditemukan 9,1 % ibu hamil dengan kecemasan sedang, 44 % kecemasan ringan, dan 1,5% kecemasan tinggi Sri Esthini (2012).

Hasil penelitian dari Apriliani (2015) mengemukakan bahwa cara berpikir positif yang dibangun oleh ibu hamil terkait persalinan adalah salah satu bentuk manfaat yang didapatkan dari senam yoga pada tahap relaksasi yang dalam. 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 yang akan dilewati oleh perempuan. Penelitian sebelumnya yaitu Battledi Amerika Serikat, Bershadsky di California Selatan, dan Kinser di Virginia menemukan bahwa intervensi senam prenatal yoga pada wanita hamil efektif dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil. hamil dengan menggunakan media komunikasi berupa leaflet dan video.

Studi pendahuluan yang dilakukan di Klinik Bidan Boru Sembiring pada bulan Februari 2021 diperoleh data dari 35 ibu hamil yang berkunjung untuk melakukan speksi, 25 ibu hamil mengalami masalah fisik dan psikologis dalam menghadapi persalinan. Keluhan yang dilaporkan berbeda-beda pada setiap ibu hamil. Ada yang melaporkan sakit pada pinggang, tidak bisa tidur nyeyak, kecemasan menjelang kelahiran dan sebagainya.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh yoga prenatal dengan kesiapan psikologis ibu hamil di Klinik Bidan Boru Sembiring Desa Panobasan Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan Tahun 2021.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah di atas maka rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh yoga prenatal dengan kesiapan psikologis ibu

hamil di Klinik Bidan Boru sembiring Desa Panobasan Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan Tahun 2021 ?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui “Pengaruh yoga prenatal dengan kesiapan psikologis ibu hamil di Klinik Bidan Boru Sembiring Desa Panobasan Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan Tahun 2021”.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengidentifikasi kesiapan psikologis ibu hamil sebelum mengikuti senam yoga di Klinik Bidan Boru Sembiring Desa Panobasan Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan
- b. Untuk mengidentifikasi kesiapan psikologis ibu hamil setelah mengikuti senam yoga di Klinik Bidan Boru Sembiring Desa Panobasan Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan
- c. Untuk mengidentifikasi pengaruh yoga prenatal terhadap kesiapan psikologis ibu di Klinik Bidan Boru Sembiring Desa Panobasan Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini mampu menambah ilmu bagi pembacanya, selain itu penelitian ini dapat memberikan bukti empiris mengenai pengaruh prenatal yoga terhadap kesiapan psikologis ibu hamil.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Profesi

Hasil penelitian ini dapat menambah informasi dan motivasi bidan terhadap yoga prenatal sehingga dapat mengembangkan intervensi dalam meningkatkan kesiapan psikologis ibu hamil di Puskesmas ataupun praktik Bidan.

b. Bagi masyarakat

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai alternatif dalam mencapai perasaan yang nyaman, rileks dan aman selama kehamilan dan dalam menghadapi persalinan

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Memberikan referensi bagi peneliti yang melakukan penelitian selanjutnya berkenaan dengan pengaruh yoga prenatal dengan kesiapan psikologis ibu hamil

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kehamilan

Kehamilan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan midasi atau implementasi. Bila dihitung saat pertilisasi hingga lahirnya bayi, kelak kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 Minggu atau 10 Bulan atau 9 Bulan menurut kalender internasional Wikjosastro (2009). Kehamilan, melahirkan dan menjadi seorang ibu merupakan fisiologis wanita. Peristiwa tersebut merupakan masa transisi kehidupan wanita. Banyak yang menganggap bahwa hal tersebut merupakan proses masa transisi yang menyenangkan dari kehidupannya, namun pada sebagian wanita, masa transisi tersebut, menimbulkan stres sehingga menimbulkan hal negatif dan merasa takut dan cemas dengan kehidupan barunya. Pada masa ini wanita akan mempunyai resiko terhadap kesehatan fisik dan psikologis. Ridha Ariani (2018).

Untuk mengurangi kecemasan dapat dilakukan dengan dengan *suported self-help*. Terdapat dua contoh *suported self-help*, yaitu senam hamil dan yoga pranatal. Senam hamil merupakan salah satu latihan fisik untuk ibu hamil yang sudah masuk ke dalam program pemerintah yaitu kelas ibu hamil, namun tidak semua puskesmas rutin melaksanakan kegiatan tersebut. Yoga pranatal merupakan salah satu solusi *self-help* yang menunjukkan proses kehamilan, kelahiran dan bahan pengasuhan anak. Yoga bagi kehamilan memfokuskan perhatian pada ritme nafas, mengutamakan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat. Ni Komang Ayu Tri Muria (2017).

2.2 Kesiapan Psikologis Ibu Hamil

Selama masa kehamilan ibu mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama trimester I dan III. Untuk melakukan persiapan psikologis ibu selama masa kehamilan kiranya perlu ibu hamil mengetahui perubahan psikologis apa saja yang dialami selama masa kehamilan sehingga ibu hamil dapat mengenali dirinya sendiri agar bisa menerima kondisinya. Dengan mengetahui perubahan psikologis selama masa kehamilan maka ibu bisa mempersiapkan dirinya dalam menghadapi persalinan nantinya. Hendri Z P (2011).

Kehamilan juga diartikan periode krisis, saat terjadinya gangguan dan perubahan identitas peran. Wanita hamil merespons terhadap masa krisis dengan cara berbeda-beda menurut sifat dan situasi kehidupan. Definisi krisis merupakan ketidakseimbangan psikologis yang disebabkan situasi atau tahap perkembangan. Awal perubahan psikologis wanita hamil yaitu periode syok, meyangkal, bingung, dan sikap menolak. Persepsi wanita bermacam-macam ketika mengetahui dia hamil, seperti kehamilan suatu penyakit, kejelekan atau sebaliknya memandang kehamilan sebagai masa kreativitas dan pengabdian kepada keluarga. Namora Lumongga L (2011).

Biasanya, wanita hamil yang menerima atau bahkan sangat mengharapkan kehamilan akan lebih mudah menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan. Berbeda dengan wanita hamil yang bersikap menolak kehamilan. Mereka menilai kehamilan sebagai hal-hal yang memberatkan ataupun mengganggu estetika tubuhnya seperti gusar karena perut menjadi buncit, pinggul besar, payudara membesar, capek, dan letih. Tentu kondisi-kondisi ini akan memengaruhi

kehidupan psikis ibu menjadi tidak stabil. Menurut Hendri Z P (2011) kesiapan psikologis bisa diatasi dengan mengenali beberapa perubahan psikologis yang dialami selama masa kehamilan yaitu:

1. Perubahan Emosional

Perubahan emosional trimester III terutama pada bulan terakhir kehamilan biasanya gembira bercampur takut karena kehamilan telah mendekati persalinan. Kekhawatiran ibu hamil biasanya seperti apa yang akan terjadi pada saat melahirkan, apakah bayi lahir sehat, dan tugas-tugas apa yang dilakukan setelah kelahiran. Pemikiran dan perasaan seperti ini sangat biasa terjadi pada ibu hamil. Sebaiknya kecemasan seperti ini dikemukakan istri kepada suaminya.

2. Cenderung Malas

Penyebab wanita hamil cenderung malas tidak begitu saja timbul, melainkan pengaruh perubahan hormon yang sedang dialaminya. Perubahan hormonal akan memengaruhi gerakan tubuh ibu, seperti gerakannya yang semakin lamban dan cepat merasa letih. Keadaan ini membuat ibu hamil cenderung menjadi malas.

3. Sensitif

Awal Penyebab wanita menjadi sensitif ialah faktor hormon. Reaksi wanita menjadi lebih peka, mudah tersinggung, dan gampang marah. Apapun perilaku ibu hamil dianggap kurang menyenangkan. Sebenarnya, perubahan ini pasti berakhir. Jangan sampai perubahan ini merusak hubungan suami istri menjadi tidak harmonis. Oleh sebab itu, keadaan ini sudah sepantasnya dipahami suami dan jangan membalas dengan kemarahan karena akan menambah perasaan tertekan. Perasaan tertekan akan berdampak buruk dalam perkembangan fisik dan psikis bayi.

4. Gampang Cemburu

Tidak jarang, sifat cemburu ibu hamil terhadap suami pun mulai tanpa alasan, seperti jika pulang kerja telat, ibu mulai bertanya macam-macam. Sifat kecemburuannya meningkat. Penyebab gampang cemburu sebenarnya merupakan akibat perubahan hormonal dan perasaan tidak percaya atas perubahan penampilan fisiknya. Dia mulai meragukan kepercayaan terhadap suaminya, seperti ketakutan ditinggalkan suami atau suami pergi dengan wanita lain. Oleh sebab itu, suami harus memahami kondisi istri dengan melakukan komunikasi yang lebih terbuka dengan istri. (Reska, 2015)

5. Minta Perhatian Lebih

Perilaku ibu ingin perhatian lebih sering mengganggu. Biasanya ibu hamil tiba-tiba menjadi manja dan ingin selalu diperhatikan. Perhatian yang diberikan suami walaupun sedikit dapat memicu tumbuhnya rasa aman dan pertumbuhan janin lebih baik. Demikian juga, saat ibu hamil merasa pegal –pegal atau linu di badan selalu meminta suaminya untuk mengusap tubuhnya.

6. Perasaan Ketidaknyamanan

Perasaan ketidaknyamanan sering terjadi pada trimester pertama seperti mual, kelelahan, perubahan nafsu makan dan kepekaan emosional, semuanya dapat mencerminkan konflik dan depresi. Deepak Chopra mengatakan bahwa, kegelisahan, tertekan atau ketakutan, hormon stres dengan sendirinya akan mengalir melalui aliran darah dan mengenai plasenta sang bayi.

7. Depresi

Umumnya depresi sering terjadi dalam trimester pertama. Depresi adalah kemurungan atau perasaan tidak semangat yang ditandai dengan perasaan yang

tak menyenangkan, menurunnya kegiatan, dan pesimis menghadapi masa depan. Pada kasus patologis, depresi merupakan reaksi yang ekstrem disertai delusi ketidakpastian dan perasaan putus asa. Penyebab timbulnya depresi ibu hamil ialah akibat perubahan hormon yang berhubungan dengan otak, hubungan dengan suami atau anggota keluarga, kegagalan dan komplikasi hamil dan kajidian berat.

8. Stres

Pemikiran yang negatif dan perasaan takut selalu menjadi akar penyebab reaksi stres. Ibu yang mengalami stres selama hamil memengaruhi perkembangan fisiologis dan fisiologis bayi, Sebaliknya, ibu hamil yang selalu berpikiran sehat dan positif membantu pembentukan janin, penyembuhan internal, dan memberikan nutrisi kesehatan bayi. Apa yang dipikirkan seorang ibu hamil memiliki fisik langsung terhadap perkembangan anak dalam rahim, semua yang dipikirkan ibu akan tersalurkan melalui hormon saraf ke bayinya. Stres ekstrem yang tidak berkesudahan menyebabkan kelahiran prematur, berat badan di bawah rata –rata, hiper aktif, dan mudah marah. Stres mampu membuat aktif sistem kelenjar endokrin dan tubuh bayi dan memengaruhi perkembangan otaknya. Seorang anak terlahir dari rahim ibu stres berlebihan saat hamil sangat mengkhawatirkan timbulnya perilaku menyimpang dalam kehidupannya di masa akan datang. (Puspita, 2015)

9. Insomnia (Sulit Tidur)

Sulit tidur adalah gangguan tidur yang diakibatkan gelisah atau perasaan tidak tenang, kurang tidur, atau sama sekali tidak bisa tidur. Gangguan tidur selalu menyerang ibu hamil tanpa alasan jelas. Sebenarnya, gangguan tidur lebih banyak

berkaitan dengan masalah psikis, seperti kekhawatiran. Sulit tidur sering terjadi pada ibu – ibu hamil pertama kali atau kekhawatiran menjelang kelahiran. Gejala-gejala insomnia dari ibu hamil dapat dilihat dari sulit tidur, tidak bisa memejamkan mata, dan selalu terbangun dini hari. Penyebab, depresi, dan lingkungan rumah yang ramai. Dampak buruk kurang tidur yaitu perasaan mudah lelah, tidak bergairah, emosi gampang meledak, stres, dan denyut jantung.

a. Faktor Yang Mempengaruhi

Menurut Nikomang Tri Ayu (2017), faktor sosiodemografi dapat mempengaruhi depresi dan kesiapan psikologis selama kehamilan. Hal ini ditekankan dalam beberapa penelitian, terdapat beberapa faktor yaitu :

1) Usia

Usia mempengaruhi psikologis seseorang, semakin bertambah usia semakin baik tingkat kematangan emosi seseorang. Kehamilan dan persalinan yang aman adalah pada usia reproduksi sehat, yaitu 20- 30 tahun. Usia ibu hamil dibawah 20 tahun atau diatas 35 tahun merupakan usia hamil resiko tinggi, sehingga dapat menimbulkan kecemasan.

2) Pekerjaan

Ibu hamil yang bekerja mencemaskan kehilangan pekerjaan apabila pekerjaannya tidak dapat diselesaikan karena kehamilannya, sebaliknya apabila pekerjaan ibu hamil tidak terlalu berat dan tidak terlalu banyak tenaga, dimana ibu bisa menjalaninya selama kehamilan, pekerjaannya bisa membawa dampak positif.

3) Status pendidikan

Pendidikan pada umumnya berguna dalam merubah pola pikir, pola

tingkah laku dan pola pengambilan keputusan. Tingkat pendidikan seseorang berpengaruh dalam memberikan respon terhadap sesuatu yang datang baik dari dalam maupun luar. Orang yang mempunyai pendidikan tinggi akan memberikan respon yang lebih rasional dibandingkan yang berpendidikan lebih rendah. Dalam hal ini adalah kehamilan, mereka yang berpendidikan yang lebih tinggi akan menggunakan rasio dalam perubahan fisiologis maupun psikologis selama kehamilannya. Berdasarkan UU RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyebutkan bahwa jenjang pendidikan dibagi menjadi tiga yaitu dasar (SD/MI & SMP/MTs), menengah (SMA/SMK/MA/MAK) dan tinggi (diploma, sarjana, magister, spesialis dan doktor).

4) Paritas

Paritas adalah jumlah persalinan yang pernah dialami ibu baik lahirhidup maupun lahir mati. Kecemasan yang dialami oleh ibu primipara tentu berbeda dengan multipara, karena pada ibu multipara sudah memiliki pengalaman persalinan sebelumnya.

5) Riwayat kehamilan lalu

Adanya pengalaman yang traumatis saat kehamilan lalu dapat mempengaruhi kecemasan pada ibu hamil seperti abortus.

2.3 Yoga prenatal

Yoga dibangun atas tiga struktur utama, yaitu olahraga, pernapasan dan meditasi. Yoga adalah sebuah ilmu yang menjelaskan kaitan antara fisik, mental dan spiritual manusia untuk mencapai kesehatan yang menyeluruh. Yoga merupakan sebuah aktivitas fisik yang meditative dan intuitif, dilakukan dengan penuh kesadaran yang tidak hanya membina tubuh secara fisik, tetapi juga akan memperhalus rasa dan memperluas kesadaran. Prenatal yoga (yoga bagi kehamilan) merupakan modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan dengan kondisi fisik wanita hamil yang dilakukan dengan intensitas yang lebih lembut dan perlahan Qonita (2014).

Yoga bukanlah sekedar menggerakkan atau melipat-lipat tubuh saja, tetapi yoga adalah filosofi dimana pola pikiran sehari-hari kita beserta seluruh keinginan, rasa khawatir, takut dan bingung yang kita miliki akhirnya hilang. Yoga merupakan cara untuk mengatakan ketika kita menyatu dengan diri sejati kita yang sebenarnya, kita akan melalui dan memahami setiap diri kita dan tujuan keberadaan kita. Yoga adalah latihan *mindfulness*. Gerakan yang dilakukan bukan untuk *show off*, tetapi merupakan gerakan yang penuh dengan filosofi dan kesadaran serta kelembutan dan kasih sayang Yesie aprillia (2020).

Yoga adalah *the living science* karena hampir seluruh aspek kehidupan dapat dikaitkan dengannya. Walaupun telah berumur ribuan tahun, yoga tetap dianggap sesuai untuk di praktikkan oleh masyarakat modern saat ini. Masyarakat yang tertarik untuk mempelajari yoga berasal dari berbagai macam latar belakang. Ada yang ingin mendapatkan tubuh yang lebih baik, sedangkan sebagian yang lain ingin menghilangkan ketidaknyamanan pada bagian tubuh tertentu, seperti

sakit pinggang dan punggung. Adapula yang menginginkan yoga untuk meredakan kegelisahan dan sebagai pegangan untuk mengisi kekosongan dalam hidup Adi D. Tilong (2017).

Pada dasarnya latihan yoga lebih penting dilakukan daripada senam hamil, karena yoga lebih dapat meningkatkan kesehatan psikologis, mental dalam menghadapi persalinan. Di samping itu, gerakan yoga dapat juga mempengaruhi kepada kesehatan fisik. Beberapa gangguan fisik dan psikologis pada masa kehamilan dapat diatasi lebih maksimal dengan yoga dibandingkan dengan senam ibu hamil karena gerakan yoga lebih terfokus pada ritme nafas, ketenangan dan kenyamanan. Sementara senam kehamilan, lebih banyak menggunakan gerak fisik, kalau tidak hati-hati dapat berbahaya kepada janin dalam kandungan ibu. Shopia dkk (2018)

2.2.1. Manfaat yoga prenatal

Yoga adalah suatu aktifitas yang mempunyai banyak manfaat terutama bagi kesehatan psikologis, menurut Yesie Aprillia (2020) adapun manfaat yoga prenatal antara lain:

A. Manfaat yoga prenatal secara psikologis

1. Menenangkan dan memfokuskan pikiran

Yoga prenatal bisa menjadi media self-help yang akan membantu saat dilanda kecemasan dan ketakutan.

2. Menghemat energi dan menjaga kenyamanan selama bersalin

Tehnik pernapasan dalam yoga prenatal membuat ibu hamil mampu beristirahat sejenak pada saat jeda antara dua kontraksi untuk mengumpulkan energi.

3. Membuat ibu hamil merasa yaman dan rileks sepanjang kehamilan saat melahirkan yoga renatal membantu menjaga otot-otot tubuh tetap rileks saat melahirkan.

4. Mengurangi stres

Banyak ibu hamil merasa stres, terutama ketika hamil untuk pertama kalinya. Kecemasan, keraguan, kekhawatiran, dan emosi negatif lain bisa dilepaskan dengan yoga prenatal.

B. Manfaat yoga prenatal secara spiritual

1. Meningkatkan ikatan batin dengan janin dalam kandungan.

2. Meningkatkan ketenangan dan ketentraman batin selama menjalani kehamilan

3. Memandang segala sesuatu secara apa adanya, membantu mengurangi rasa takut.

4. Meningkatkan *inner peace*, penerimaan diri, dan kepasrahan saat melewati semua kesulitan dalam proses kehamilan dan melahirkan.

5. Meningkatkan kemampuan untuk merasa bahagia. (Sinhu, 2015)

2.2.2 Persiapan sebelum melakukan yoga prenatal

A. Persiapan diri

1. Setiap ibu hamil yang hendak mengikuti yoga prenatal wajib melakukan pemeriksaan kesehatan seperti pemeriksaan tekanan darah, detak jantung janin, riwayat kesehatan dan kehamilan, atau minimal ibu hamil telah berkonsultasi pada dokter kandungan atau bidan yang merawatnya sehingga apabila ibu hamil tersebut mempunyai keluhan khusus, guru yoga dapat memperhatikan gerakan atau pose mana yang boleh atau tidak boleh dilakukan.

2. Usahakan tubuh dalam kondisi yang bersih dan sejuk. Mandi sebelum melakukan latihan yoga sangat disarankan.
3. Pakaian yang longgar, berbahan yang menyerap keringat, tidak licin, dan nyaman untuk bergerak
4. Kosongkan perut atau Jangan melakukan gerakan pada saat perut kenyang atau penuh maka gerakan yoga bisa mengganggu pencernaan, namun jika terpaksa lakukan latihan yoga 3 jam setelah makan utama/besar. Makan besar yang dimaksud adalah makan makanan yang dapat mengenyangkan, seperti sarapan, makan siang, atau makan malam. Diperbolehkan makan setelah yoga selesai, minimal 1 jam setelahnya.
5. Untuk meraih mamfaat yang maksimal, gabungkan meditasi/relaksasi, dan yoga. Jangan memaksakan diri dimana ibu hamil mengalami kesulitan dalam melakukan suatu pose atau merasa ada bagian yang sakit. Pertahankan suhu tubuh dengan menghindari pergerakan terlalu banyak. Jaga agar tetap terhidrasi, yesie Aprillia (2020)

B. Persiapan psikologis

1. Pahami fisiologi tentang yoga

Yoga Prenatal merupakan sistem kesehatan yang bersifat holistik baik jiwa, pikiran dan tubuh yang dilakukan dengan sistem gerak yang halus tidak menghentak dengan bantuan pernafasan yang harmonis.

2. Ibu hamil harus selalu realistis dalam mencapai tujuan

banyak ibu hamil menjadi kesal kemudian menyerah karena merasa ini adalah latihan yang berat selama kehamilan. Yakinlah bahwa Yoga Prenatal

sangat aman untuk mempersiapkan ibu hamil menjalani proses persalinan dengan lancar dan nyaman.

3. Lakukan apa yang terasa benar

Mendapatkan hasil yang optimal walaupun baru mulai berlatih yoga. Bahkan banyak beberapa minggu menjelang persalinan, Yoga Prenatal dapat menjadi persiapan fantastis untuk kelahiran bayi, asalkan hanya melakukan gerakan yang nyaman karena kondisi ibu hamil sangat berbeda-beda satu sama lain. Namun, nanti hasilnya akan berbeda ketika melatih tubuh sejak awal dibandingkan jika melatih tubuh ketika sudah hendak melahirkan.

4. Berfokus pada pelepasan

Yoga Prenatal adalah waktu untuk membiarkan tubuh “menyerah” dan melembutkan serta mempersiapkan otot dan ligamen untuk melahirkan bayi. Pikiran ibu hamil harus sepenuhnya hadir untuk latihan. Matikan alat komunikasi berkomunikasi hanya dengan tubuh dan bayi yang ada dalam kandungan. Fokuskan seluruh perhatian pada latihan, jangan berbicara pada saat bernafas atau melakukan gerakan yoga, tenangkan pikiran hentikan dengan mengatakan DIAM dan TENANG pada pikiran. Bukalah mata saat masih belajar fose dan tutup mata saat sudah paham latihan atau fosenya agar perhatian lebih berfokus pada gerakan, napas, pelenturan, dan aktifitas yang terjadi di tubuh. yesie Aprillia (2020).

C. Persiapan alat dan tempat

Selama kehamilan suhu tubuh akan meningkat sehingga akan merasa lebih panas dan gerak daripada biasanya. Hindari melakukan yoga dalam lingkungan yang panas dan pengap. Berlatihlah dilingkungan yang tenang, jauh dari kebisingan, nyaman dan bersih, tidak berasap, tidak berbau, dan tidak ada aliran

udara kencang yang masuk dalam ruangan. Gunakan matras yoga atau karpet, bukan ditempat tidur atau kasur yang empuk, bukan juga kondisi tanpa alas, tidak langsung diatas lantai. Selain itu ketika melakukan latihan, sebaiknya lepaskan semua asesoris, seperti kacamata, jam tangan, perhiasan, dan telepon genggam. Bila memungkinkan maka matikan saja telepon genggam agar tidak muncul gangguan dengan adanya kemungkinan SMS atau panggilan masuk. Sebab, hal itu bisa mengganggu konsentrasi dalam berlatih yoga. Saat melakukan yoga, saat dianjurkan untuk tidak berbicara selama 1 jam. Donsu (2017)

2.2.3 Langkah-langkah pelaksanaan yoga prenatal

Yesie Aprillia (2020) menuliskan dalam bukunya adapun gerakan pelaksanaan yoga prenatal antara lain:

A. Warming up

1. AHEAD:

Duduk
sukhasana
dengan tulang
belakang
panjang dan
pandangan ke
depan



2. SIDE HEAD

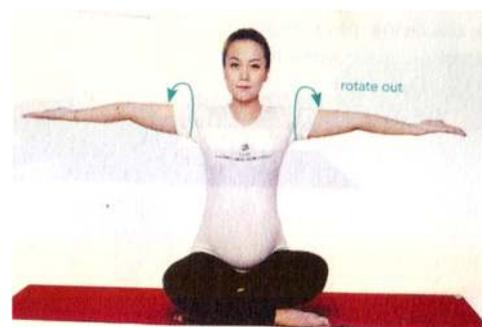
Duduk
sukhasana
dengan tangan
kanan
memegang
telinga dan
angan kiri
memegang
matras



3. SUKHASANA IN URDHVA NAMASKARA

Langkah I

- Duduk
Sukhasana

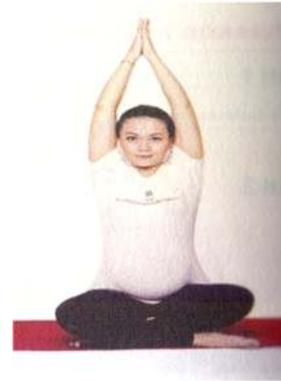


Langkah II

- *Inhale* rentangkan tangan kanan dan kiri sejajar dengan bahu
- Putar bahu ke arah luar dan putar pergelangan tangan sehingga pergelangan tangan menghadap ke atas

Langkah III

- *Exhale*, Putar bahu ke dalam sehingga pergelangan tangan juga memutar ke dalam dan telapak tangan menghadap ke bawah
- *Inhale* lakukan gerakan memutar
- (rotate out) kembali lalu angkat kedua tangan ke atas dengan posisi tangan menyembah/bersatu dan kedua telapak tangan di atas kepala



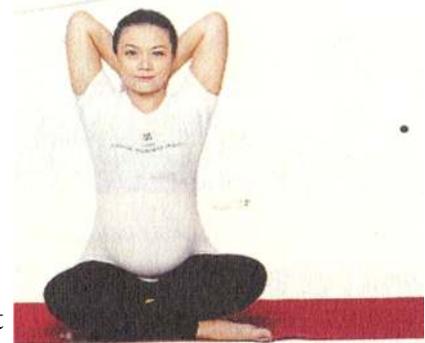
4. SIDE ELBOW

Langkah I

- Duduk Sukhasana

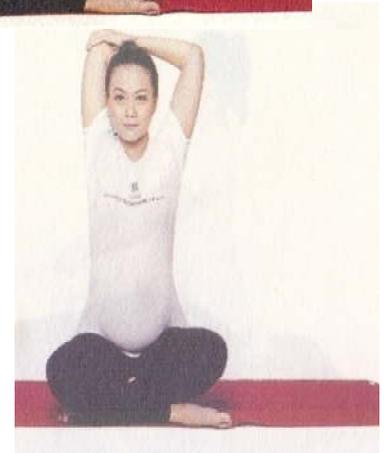
Langkah II

- *Inhale* angkat kedua lengan anda, tekuk sehingga siku menghadap langit-langit



Langkah III

- Gunakan tangan kiri untuk memegang siku kanan dan tarik hingga siku kanan semakin tegak menghadap langit-langit
- Tahan hingga 3 – 5 siklus nafas
- Lakukan disisi sebailknya
- Lakuka sebanyak 3 putaran bagi sisi kanan dan kiri



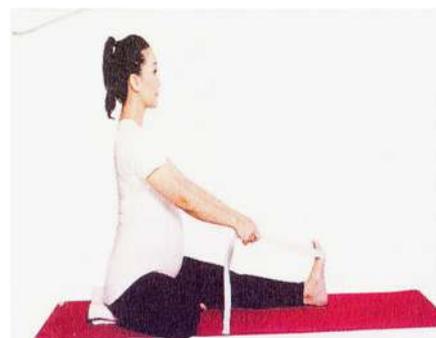
5. JANU SIRSASANA

Langkah I

- Duduk Dandasana

Langkah II

- Tekuk lutut kanan anda dengan tumit meyentuh pangkal paha dan jempol kaki kanan menyentuh paha dalam atas kaki kiri

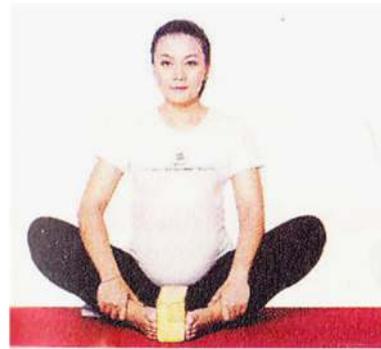


- Aktifkan kaki kiri
- Lakukan juga di sisi sebaliknya

5. BADDHA KONASANA

Langkah I

- Duduk BADDHA KONASANA
Dengan menyatukan kedua telapak kaki

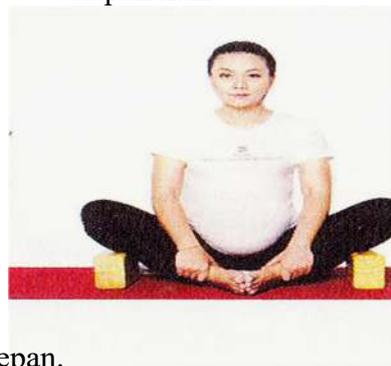


- Bagi para ibu yang mengalami kekakuan pada tulang selangkangan (ditanda degan lutut yang
- sangat naik seperti pada gambar), anda bisa meletakkan balok diantara kedua telapak kaki

Jika pose ini dirasakankurany aman, andabisa mengganjal kedua paha dengan balok, bolster, atau lipatan selimut

Langkah II

- Letakkan tangan anda ke depan. Jaga agar tulang belakang tetap panjang. Tekan telapak kaki sehingga anda merasa otot paha adalah anda menjadi kencang dan panggul baian atas semakin terbuka.



Langkah III

- Ketika sudah melakukan sebanyak 3 – 5 kali, anda bisa memutar tulang belakang anda dengan gerakan memutar ke kanan dan kekiri sembari pertahankan posisi kaki tetap BADDHA KONASANA



6. UPAVISTA KONASANA

Langkah I

- Luruskan kedua kaki anda ke samping kanan dan kiri dengan lebar dan pastikan kaki tetap aktif



Langkah II

- *Inhale* angkat kedua tangan anda ke atas (Urdhvaa hastasana action)



Langkah III

- *Exhale* letakkan tangan di matras dan tekuk sedikit tubuh anda ke depan
- Pastikan tulang belakang tetap panjang, dada terbuka, bahu tetap relax dan pandangan lurus ke depan



- Jika anda cukup fleksibel, anda bisa melakukan pose pada gambar dengan catatan : punggung anda harus lurus dan panjang dan tidak boleh melengkung,

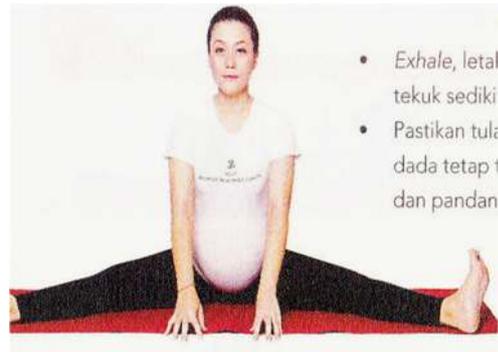


serta perut tidak tertekan

7. UPAVISTASIDE STRETCH

Langkah I

- Duduklah dengan posisi kaki seperti Upavista Konasana



Langkah II

- Saat *inhalasi*. Angkat tangan kiri anda ke atas panjangkan sisi kiri tubuh



Langkah III

- Saat *exhale* tekuk tubuh ke kanan, sembari raih jemari kaki kanan untuk menjaga sisi kanan tubuh tetap panjang
- Lakukan di sisi sebaliknya tahan selama 3 siklus nafas di setiap sisi



9. OPEN SATU

Langkah I

- Duduklah Dandasana

Langkah II

- Tekuk dan tarik lutut kaki anda



Langkah III

- Angkat telapak kaki dan lakukan gerakan memutar terlebih dahulu untuk merilekskan sendi di selangkangan dan lutut. Setelah



- terasa nyaman, silahkan gendongkan kaki anda. Persis seperti menggendong bayi
- Lakukan juga di sisi sebaliknya

10. VIRASANA

Langkah I

- Duduklah dengan menekuk lutut ke belakang
- Pastikan pantat anda diganjal dengan balok supaya nyaman dan tulang belakang anda tetap panjang
- Bernafaslah Dengan Lembut pada pose ini.



B. Gerakan Inti

1. Cet Cow Pose

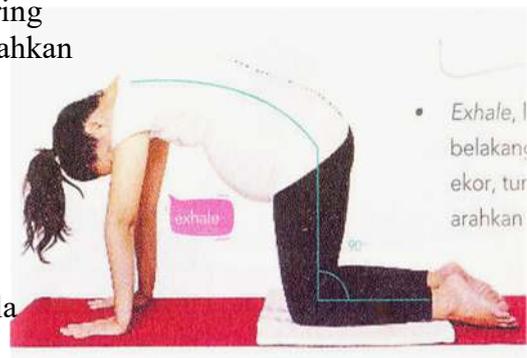
Langkah I

- Lakukan tabel pose.
- Inhale*, tekan kedua lutut dan tulang kering serta kedua tangan, buka dada dan arahkan pandangan ke atas.



Langkah II

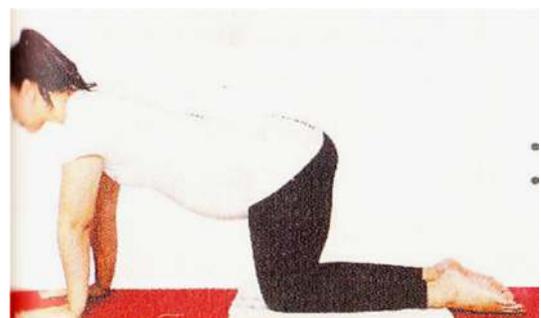
- Exhale*. Lengkungan tulang belakang, masukkan tulang ekor, tundukkan kepala dan arahkan pandangan ke perut



2. ADHO MUKHA VIRASANA

Langkah I

- Buka kedua lutut selebar matras
- Sentuhkan kedua jempol kaki



Langkah II

- Letakkan pantat anda ke tumit
- Pastikan pantat benar-benar menempel di tumit seolah ada lem yang kuat di sana



- Arahkan pandangan ke matras depan.

Langkah III

- Langkahkan kedua tangan ke depan hingga maksimal
- Panjangkan sisi kanan dan kiri tubuh
- Letakkan dahi anda dengan lembut ke matras
- Tetap pose ini selama 3 -5 siklus nafa



3. ADHO MUKHA SVANASANA

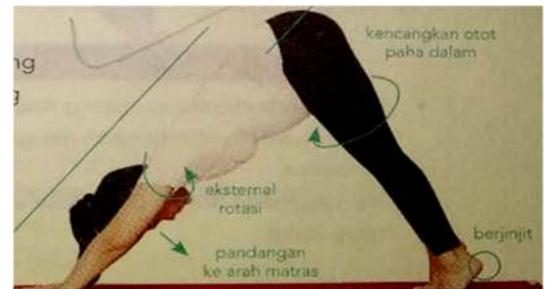
Langkah I

- awali dengan pose Adho Mukha Virasana
- Pastikan menempel di matras dan tidak bergeser maju ataupun mundur
- Saat Inhale, jejakkan kaki anda ke matras dan bangunkan badan



Langkah II

- Exhale, angkat kedua lutut dan pantat anda ke matras
- Tekan kedua tangan, panjangkan tulang belakang dengan mengarahkan tulang ekor ke langit-langit
- Rasakan sisi kanan dan kiri anda panjang .rasanya persis seperti ketika anda melahirkan urbhv hastasana
- Jinjitkan kaki jika harus hamstring dan betis anda terlalu kaku



Langkah III

- Ketika anda merasa hamstring anda terlalu kaku, lakukan walking dog yaitu gerakan seolah-olah berjalan dengan tumit secara merata ke matras
- Hal yang perlu diingat pada pose walking dog ini adalah punggung anda harus tetap stabil



Langkah IV

- Ketika anda merasa nyaman dan yakin bisa

melakukannya, turunkan dan tekan tumit anda ke matras dengan mempertahankan aligment Urdhva Hatsasana yang telah anda lakukan.

Langkah V

- Exhale, turunkan kedua lutut dengan posisi lutut dibuka selebar matras dan lakukan pose Adho Mukha Virasana
- Bersitirahatlah di pose ini dan tahan selama 3 – 5 siklus nafas



4. UTTANASAN

Langkah I

- Dari Adhomuka Svanasana, langkahkan kaki anda ke depan satu-persatu lalu buka kaki selebar matras untuk memberi ruang bagi perut pada saat full pose

Langkah II

- Inhale, lakukan Tadansana Urdhva Hastasana, angkat kedua tangan ke atas. Panjangkan sisi kanan dan kiri tubuh anda

Langkah II

- Exhale, tekuk sedikit lutut anda, lalu tekuk tubuh ke depan



Langkah IV

- Panjangkan tulang belakang biarkan kepala menggantung ke depan
- Arahkan pandangan mata ke belakang
- Pastikan anda tulang ekor mengarahkan ke langit-langit. Saat anda mengarahkan tulang ekor ke langit-langit maka tulang belakang semakin panjang

Langkah V

- Inhale, arahan pandangan ke depan dengan tangan kanan memegang paha kanan dan tangan kiri memegang paha kiri. Berdiri Tadasana
- Exhale, berdiri Tadasana



5. UTKATASANA

Langkah I



- Berdiri Tadasana dengan telapak kaki paralel dan dibuka selebar panggung

Langkah II

- Anda bisa mengambil balok dan meletakkannya di paha dalam dan pegang seperti gambar di bawah
- Inhale, lakukan Tadasana Urdhva Hastasana, panjangkan sisi kanan dan kiri tubuh



Langkah III

- Exhale, condongkan badan anda 15° ke depan
- Tekuk lutut, lalu masukkan tulang ekor
- Kencangkan otot paha dalam anda

6. VIRABHADRASANA I

Langkah I

- Berdiri Tadasana dengan kaki paralele dibuka selebar panggung

Langkah II

- Letakkan tangan anda di panggul dan pastikan anda membuka dada dengan memutar bahu ke belakang dan siku saling berdekatan



Langkah III

- Langkahkan kaki kiri anda jauh ke belakang



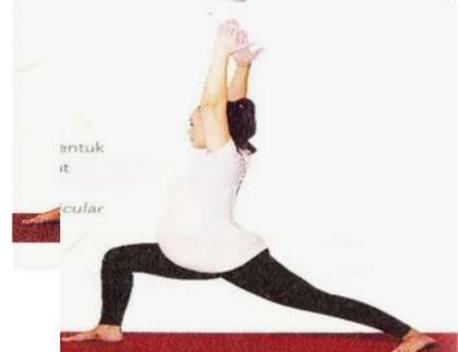
Langkah IV

- Inhale, angkat kedua tangan ke atas dan pastikan tulang belakang anda memanjang
- Masukkan tulang ekor dan pastikan pubis up



Langkah V

- Tekuk lutut kaki kanan membentuk sudut 90°



- Pastikan lutut segaris dengan tumit
- Pastikan posisi paha perpendicular atau sejajar dengan matras

7. VIRABHADRASANA II

Langkah I

- Lakukan Uttita Hastapadasana alias berdiri, berdiri dengan kaki terbuka lebar selebar pergelangan tangan saat terlentang.

Langkah II

- Buka kaki kanan 90° ke kanan sedikit masukkan kaki kiri ke dalam
- Sesuaikan panggul dan pastikan posisi panggul sejajar dengan bahu
- Inhale, panjangkan tulang belakang



Langkah III

- Exhale, tekuk lutut kaki kanan membentuk sudut 90 derajat. Pastikan lutut segaris dengan tumit
- Pastikan posisi paha perpendicular atau sejajar dengan matras
- Arahkan pandangan ke kanan
- Pastikan kedua lengan sejajar dengan bahu
- Anda juga bisa melakukan variasi gerakan seperti gambar



8. STRETCH TWIST

Langkah I

- Inhale, lakukan tadasana Urdhva hastasana

Langkah II

- Exhale, dan lakukan gentle twist ke kanan dan ringan



9. GODDESS POSE

Langkah I

- Buka kaki selebar pergelangan tangan saat terlentang
- Buka kedua telapak kaki ke arah kiri dan kanan



Langkah II

- Inhale, angkat kedua tangan ke atas (Urdva Hastasana Action)

Langkah III

Raih pergelangan tangan kanan

Langkah IV

- Exhale, tekuk kedua lutut sembari tekuk tubuh ke kiri
- Tahan selama 3 – 5 siklus napas
- Lakukan juga sisi sebaliknya



C. Pendinginan

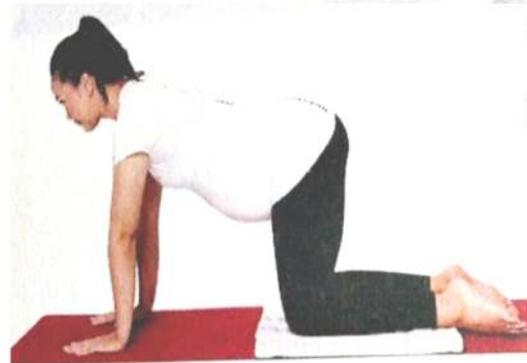
1. ADHO MUKHA VIRASANA

Langkah I

- Buka kedua lutut selebar matras
- Sentuhkan kedua jempol kaki

Langkah II

- Letakkan pantat anda ke tumit
- Pastikan pantat benar-benar menempel di tumit seolah ada kem yang kuat di sana
- Arahkan pandangan ke matras depan



Langkah III

- Langkahkan kedua tangan ke depan hingga maksimal
- Panjangkan sisi kanan dan kiri tubuh
- Letakkan dahi anda dengan lembut ke matras
- Tahan pose ini selama 3 – 5 siklus napas



2. SQUATTING

Langkah I

- Dari posisi merangkak, Langkahkan kaki anda ke depan Satu per satu

Langkah II

- Berjongkoklah



Langkah III

- Tengcupkan tangan Anda di depan dada untuk membantu menjaga dada dan bahu tetap terbuka dan rileks



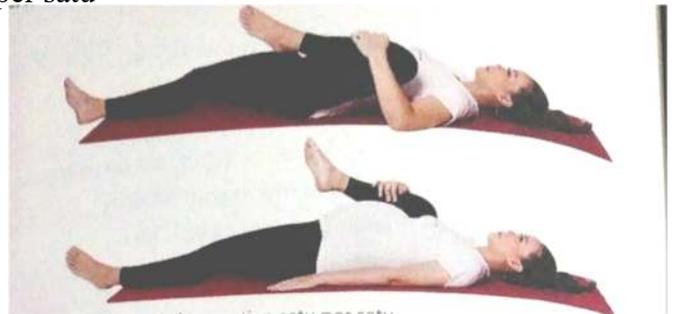
3. RELEASE

Langkah I

- Tidurlah telentang dengan kedua kaki diteguk

Langkah II

- Tekuk lutut Anda bergantian satu per satu



4. ANANTASANA

Langkah I

- Tidurlah miring ke kiri
- Tekuk kaki Anda seperti pada gambar

Langkah II

- Raih jempol kaki Anda dan kait menggunakan jari telunjuk



Langkah III

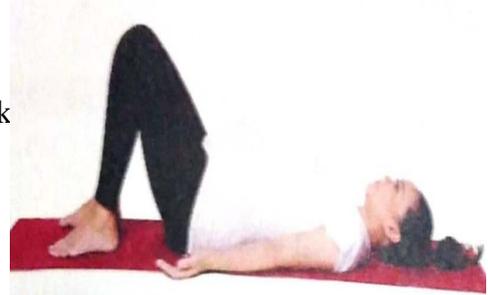
- Angkat dan luruskan kaki Anda ke atas
- Pastikan tubuh anda tetap seimbang dalam pose ini



5. HAPPY BABY

Langkah I

- Inhale, tidurlah telentang dengan kedua kak ditekuk.
Masukkan tulang ekor Anda sehingga seluruh lumbai menyentuh lantai/matras



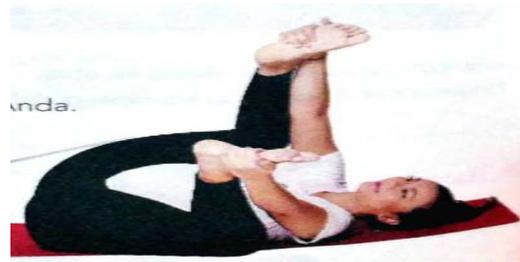
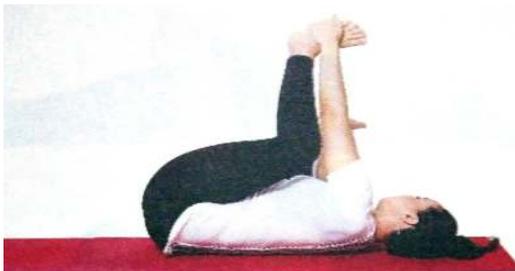
Langkah II

- Exhale, tekuk kedua lutut ke arah Anda



Langkah III

- Goyangkan ke kiri dan ke kanan
- Rilekskan otot leher dan kepala Anda



D. RELAKSASI

SAVASANA

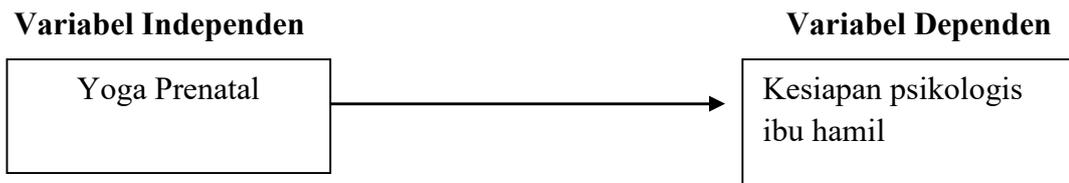
Langkah I

- Akhiri sequence dengan tidur miring ke kiri atau ke kanan dengan lutut dantulang kering diganjal supaya panggu tetap terbuka dan selaras



2.4. Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah suatu hubungan atau kaitan antara konsep satu terhadap konsep yang lainnya dari masalah yang ingin diteliti (Notoadmodjo, 2012)



Gambar 2.1 *Kerangka Konsep*

2.5. Hipotesis Penelitian

Menurut Notoadmodjo (2012) hipotesis dalam suatu penelitian berarti jawaban sementara penelitian, patokan duga, atau dalil sementara, yang sebenarnya akan dibuktikan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Ha : Ada pengaruh yoga pranatal dengan kesiapan psikologis ibu hamil di Klinik Bidan Boru Sembiring Desa Panobasan Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan Tahun 2021

HO : Tidak ada pengaruh yoga pranatal dengan kesiapan psikologis Ibu Hamil di Klinik Bidan Boru Sembiring Desa Panobasan Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan Tahun 2021.

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1. Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian *kuantitatif* dengan menggunakan desain penelitian *quasi eksperiment* yaitu penelitian yang memberikan suatu perlakuan pada subyek penelitian dengan atau tanpa kelompok control serta tidak dilakukan randomisasi dalam penentuan kelompok perlakuan atau kelompok control pada subyek penelitian.

Desain *quasi eksperiment* yang dipakai pada penelitian ini adalah *one group Pretest-Posttest without control* yaitu observasi dilakukan dua kali, sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen pada suatu kelompok tanpa pembandingan.

3.2. Lokasi dan Waktu Penelitian

3.2.1 Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan di Klinik Bidan Boru Sembiring yang beralamat di Jalan Lintas Sibolga, Desa Panobasan, Kecamatan Angkola Barat, Kabupaten Tapanuli Selatan. Hal penentuan lokasi penelitian ini, karena Klinik Bidan Boru Sembiring klenik yang melaksanakan yoga ibu hamil di Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan.

3.2.2 Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilakukan terhitung Bulan Februari 2021 sampai Bulan Agustus 2021 dengan rincian sebagai berikut :

Tabel 3.2.2 Waktu Penelitian

Kegiatan	Waktu Penelitian						
	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul	Agust
Pengajuan Judul	■						
Penyusunan Proposal		■					
Perumusan Proposal		■	■				
Seminar Proposal				■			
Pelaksanaan Penelitian					■		
Pengolahan data						■	
Seminar Akhir							■

3.3. Populasi dan Sampel Penelitian

3.3.1. Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian Arikunto (2010). Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah semua ibu hamil yang melakukan kelas yoga di Klinik Bidan Boru Sembiring berjumlah 40 Orang.

3.3.2. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari populasi yang akan diteliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi Hidayat (2014). Tehnik pengumpulan Sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Sampel dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil yang mengikuti kelas yoga di Klinik Bidan Boru Sembiring yang berjumlah 40 orang .

3.4. Etika Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti mendapatkan surat pengantar dari fakultas Kesehatan Universitas Afa Royhan Kota Padangsidempuan. Penelitian dilakukan dengan menekankan kode etika yang meliputi:

a. *Informed Consent* (lembar persetujuan menjadi responden)

Lembar persetujuan tersebut diberikan sebelum penelitian dengan memberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden. Tujuan informed consent adalah agar supyek mengerti maksud dan tujuan penelitian serta mengetahui dampaknya, jika responden bersedia menjadi responden maka mereka harus menandatangani.

b. *Anonimiti* (tampa Nama) merupakan masalah etika dalam penelitian keperawatan dengan cara tidak memberikan nama responden pada lembar alatukur dan hanya menuliskan inisial atau kode pada lembar pengumpulan data.

c. Lembar Persetujuan dan jika tidak bersedia, maka peneliti harus menghormati hak calon responden (hidayat 2017).

d. *Confidentiality* (kerahasiaan). Merupaka masalah etika dengan menjamin kerahasiaan dan hasil penelitian baik informasi maupun masalah-masalah lainnya. Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan pada hasil riset.

3.5. Definisi Operasional

Definisi Operasional mendefinisikan variabel secara operasional berdasarkan karakteristik yang diamati sehingga kemungkinan peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu objek atau fenomena Hidayat (2017). Adapun definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel. 3.5 Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel	Defenisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Yoga Prenatal	Yoga prenatal adalah gerakan-gerakan tubuh yang berfungsi untuk mengurangi gangguan Fisik dan psikologis ibu Hamil dalam menghadapi Persalinan	Kuesioner	Dilakukan	Nominal
Kesiapan psikologis ibu hamil	Dalam menghadapi persalinan ibu hamil harus memiliki psikologis yang Sehat dan kuat agar Proses melahirkan Lancar dan bayi yang Dilahirkan sehat Ibupun selamat	Kuesioner	1. Tidak siap (jika skor ≤ 50) 2. Siap (Jika skor > 50)	Nominal

3.6. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan lembar kuesioner. Kuesioner yaitu sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk

memperolek informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal responden ketahui . Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner tertutup. Kuesioner tertutup adalah kuesioner yang sudah disediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih desimalidia (2016).

3.7. Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data oleh peneliti dengan menggunakan kuesioner, Kuesioner berisikan daftar pertanyaan yang telah disusun untuk memperoleh data sesuai yang diinginkan peneliti. Peneliti dengan dibantu bidan membagikan kuesioner kepada ibu hamil di Klinik Bidan Boru sembiring. Pembagian kuesioner oleh peneliti tidak dilaksanakan secara bersamaan dikarenakan ibu hamil yang dijadikan sampel tidak datang secara bersamaan. Sehingga peneliti membagikan kuesioner sebanyak 5 (lima) kali kepada responden, dan hal tersebut juga menjadi salah satu kendala peneliti dalam melakukan pengumpulan data. Setelah seluruh responden mengisi kuesioner, kemudian peneliti mengumpulkan dan memeriksa kelengkapannya dan selanjutnya peneliti melakukan pengolahan data.

3.8 Pengolahan dan Analisa data

3.8.1 Pengolahan Data

Dalam melakukan analisis data, data yang telah terkumpul diolah dengan tujuan mengubah data menjadi informasi. Pengolahan data dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Pengeditan Data (*data editing*)

Dilakukan dengan memeriksa kuesioner yang telah terisi. Bisa terdapat kesalahan atau kurang dalam pengumpulan data dan akan dilakukan pengecekan ulang dengan tujuan agar data yang maksud dapat diolah secara

benar, sehingga dapat memberikan hasil yang menggambarkan masalah yang diteliti.

2. *Coding*

Pemberian kode pada setiap data yang telah dikumpulkan untuk memperoleh memasukkan data kedalam tabel.

3. *Skoring*

Memberikan skor pada setiap jawaban yang diberikan pada responden, selanjutnya menghitung skor jawaban dari pertanyaan yang diberikan

4. *Tabulating*

Untuk mempermudah analisa data pengolahan data serta pengambilan kesimpulan, data dimasuk kandalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan memberikan skor terhadap pernyataan yang diberikan kepada responden Notoatmodjo (2012).

3.8.2. Analisa Data

Menurut Notoadmodjo (2013) analitis suatu penelitian, biasanya melalui prosedur bertahan antara lain:

3.8.3 Analisa Univariat

Analisa universal dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian. Pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi dan persentase dari tiap variabel Notoadmodjo (2010). Yaitu variabel Yoga Prenatal dan kesiapan psikologis ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

3.8.4 Analisa Bivariat

Analisis bivariat adalah analisis dilakukan untuk melihat dua variable yang diduga berhubungan atau berkorelasi. Pada penelitian ini meliputi pengaruh yoga

pretanal dengan kesiapan psikologi ibu hamil dengan menggunakan Uji-t (independen).

BAB 4

HASIL PENELITIAN

4.1 Analisis Univariat

4.1.1 Karakteristik Responden

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti tentang pengaruh yoga prenatal dengan kesiapan psikologis ibu hamil di klinik Bidan boru Sembiring di Desa Panobasan Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan tahun 2021 maka didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 4.1. Karakteristik responden penelitian dengan pengaruh Yoga Prenatal dengan Kesiapan Psikologi Ibu Hamil di Klinik Boru Sembiring di Desa Panobasan Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan Tahun 2021

Karakteristik	N	Persentase
Umur		
18-25 Tahun	6	15
26-35 Tahun	20	50
36- 40 Tahun	14	35
Pendidikan		
SMP	11	27,5
SMA	23	57,5
PT	6	15
Pekerjaan		
IRT	23	57,5
PNS	6	15
PETANI	11	27,5
Usia Kehamilan		
TM I	12	30
TM II	19	47,5
TM III	9	22,5

Dari tabel 4.1 diatas menunjukkan bahwa maroritas responden berada pada kelompok umur umur 26-35 tahun sebanyak 20 Orang (50%) dan minoritas pada kelompok umur 18-25 tahun sebanyak 6 orang (15. Pendidikan responden mayoritas pada kelompok SMA sebanyak 23 orang (57,5%) dan minoritas pada kelompok PT sebanyak 6 orang (15%). Sedangkan Pekerjaan responden mayoritas IRT sebanyak 23 orang (57,5%) dan minoritas PNS sebanyak 6 orang (15%). Pada usia kehamilan responden mayoritas kelompok TM II sebanyak 19 orang (47,5%) dan minoritas pada kelompok TM III sebanyak 9 orang (22,5.

4.1.2 Distribusi Frekuensi Kesiapan psikologis responden sebelum diberikan intervensi

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kesiapan psikologis responden sebelum diberikan intervensi di Klinik Boru Sembiring di Desa Panobasan Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan Tahun 2021

Kesiapan psikologis	N	Persentase
Siap	15	37.5
Tidak siap	25	62.5
Jumlah	40	100

Dari tabel 4.2 diatas menunjukkan bahwa kesiapan psikologis responden sebelum diberikan intervensi mayoritas kesiapan psikologis siap sebanyak 15 orang (37.5%) dan minoritas psikologis tidak siap sebanyak 35 orang (62.5%).

4.1.3 Distribusi Kesiapan psikologis responden sesudah diberikan intervensi

Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Kesiapan psikologis responden sesudah diberikan intervensi di Klinik Boru Sembiring di Desa Panobasan Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan Tahun 2021

Kesiapan psikologis	N	Persentase
Siap	38	95
Tidak siap	2	5
Jumlah	40	100

Dari tabel 4.3 diatas menunjukkan bahwa kesiapan psikologis responden sesudah diberikan intervensi mayoritas kesiapan psikologis siap sebanyak 38 orang (95%) dan minoritas psikologis tidak siap sebanyak 2 orang (5%).

4.2 Analisis Bivariat

4.2.1 Pengaruh Yoga Prenatal dengan Kesiapan Psikologi Ibu Hamil

Analisa bivariat dilakukan pada penelitian ini untuk mengidentifikasi pengaruh yoga prenatal dengan Kesiapan Psikologi Ibu Hamil dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 4.4. Pengaruh Yoga Prenatal dengan Kesiapan Psikologi Ibu Hamil di Klinik Boru Sembiring di Desa Panobasan Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan Tahun 2021

Pengaruh Yoga Prenatal dengan Kesiapan Psikologis Ibu Hamil	N	Mean	SD	Signifikan
Sebelum intervensi	40	43.9	0.474	0.023
Sesudah intervensi	40	68.5	0.504	

Dari tabel 4.4 diatas menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara Yoga prenatal dengan kesiapan psikologi ibu hamil ($P = 0.023$). Pada penelitian ini meliputi pengaruh yoga prenatal dengan kesiapan psikologi ibu hamil dengan menggunakan Uji-t (independen).

BAB 5

PEMBAHASAN

5.1 Karakteristik Responden

Menurut Widdiwson yang dikutip oleh Ni Wayan (2018) senam hamil yoga adalah bagian dari perawatan antenatal. Senam hamil berguna untuk mengoptimalkan keseimbangan fisik, memelihara kesehatan kehamilan, menghilangkan keluhan yang terjadi karena perubahan-perubahan akibat proses kehamilan dan mempermudah persalinan. Yoga merupakan salah satu gerakan seni oleh tubuh dan pernapasan yang berasal dari India. Yoga bisa dilakukan oleh siapa saja termasuk oleh ibu hamil. Yoga hamil membantu ibu untuk terhubung dengan bayi dan tubuhnya sendiri melalui latihan mendalam dan membangun kewaspadaan pada saat proses kelahiran atau melahirkan.

Persiapan psikologis pada ibu hamil umumnya belum mempunyai bayangan mengenai kejadian-kejadian saat persalinan terjadi. Salah satu yang harus dipersiapkan ibu menjelang persalinan yaitu hindari kepanikan dan ketakutan dan bersifat tenang, dimana ibu hamil dapat melalui saat-saat persalinan dengan baik dan lebih siap serta meminta dukungan dari orang-orang terdekat, perhatian dan kasih sayang tentu akan membantu memberikan semangat untuk ibu yang akan melahirkan.

Faktor lain yang mempengaruhi kesiapan psikologis adalah usia, pekerjaan, tingkat pendidikan dan usia kehamilan. Usia mempengaruhi psikologis seseorang, semakin bertambah usia semakin baik tingkat kematangan emosi seseorang. Berdasarkan penelitian mayoritas responden berada pada kelompok umur 26-35 tahun sebanyak 20 orang (50%). Kehamilan dan persalinan yang

aman adalah pada usia reproduksi sehat, yaitu 20-30 tahun. Usia ibu hamil dibawah 20 tahun atau diatas 35 tahun merupakan usia hamil resiko tinggi, sehingga dapat menimbulkan ketidaksiapan baik fisik maupun psikologis ibu hamil. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahma Kusuma Weni (2018) yang menyebutkan bahwa usia muda merupakan faktor resiko terjadinya kecemasan karena ketidaksiapan psikologis dalam kehamilan. Penelitian Rahma menyebutkan bahwa usia > 35 tahun dikaitkan dengan resiko terkait kehamilan tertentu dan resiko tersebut menyebabkan timbulnya kecemasan karena ketidaksiapan ibu hamil.

Hasil penelitian menunjukkan pendidikan responden mayoritas pada kelompok SMA sebanyak 23 orang (57,5%) dan minoritas pada kelompok PT sebanyak 6 orang (15%). Pendidikan pada umumnya berguna dalam merubah pola pikir, pola tingkah laku dan pola pengambilan keputusan. Tingkat pendidikan seseorang berpengaruh dalam memberikan respon terhadap sesuatu yang datang baik dari dalam maupun luar. Orang yang mempunyai pendidikan tinggi akan memberikan respon yang lebih rasional dibandingkan yang berpendidikan lebih rendah. Dengan demikian pendidikan yang rendah menjadi faktor penunjang terjadinya kecemasan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rafika (2018) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan bermakna antara pendidikan dengan kesiapan psikologis ibu hamil. Rusmita, E (2015) juga menyatakan bahwa pendidikan berpengaruh terhadap kesiapan psikologis ibu hamil.

Pekerjaan juga berpengaruh terhadap kesiapan psikologis yang dialami oleh ibu hamil. Hasil penelitian menunjukkan pekerjaan responden mayoritas IRT sebanyak 23 orang (57,5%) dan minoritas PNS sebanyak 6 orang (15%). Ibu

hamil yang tidak bekerja memiliki interaksi yang lebih sedikit dengan dunia luar dibandingkan dengan ibu hamil yang bekerja. Ibu hamil yang bekerja mencemaskan kehilangan pekerjaan apabila pekerjaannya tidak dapat diselesaikan karena kehamilannya, sebaliknya apabila pekerjaan ibu hamil tidak terlalu berat dan tidak terlalu banyak tenaga, dimana ibu bisa menjalaninya selama kehamilan, pekerjaannya bisa membawa dampak positif.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 40 responden mayoritas responden dengan usia kehamilan TM II sebanyak 19 orang (47,5%). Usia kehamilan mempengaruhi psikologis ibu hamil. Pada ibu hamil trimester I umumnya belum memiliki kesiapan psikologis dalam kehamilan. Wanita mungkin khawatir terhadap hidupnya dan bayinya, dia tidak akan tahu kapan dia melahirkan. Di sini ibu hamil mengalami banyak perubahan psikologis dalam hidupnya. Contohnya, mulai dari ambivalensi (perasaan tidak sadar yang saling bertentangan terhadap situasi yang sama), perubahan suasana hati, kecemasan, kelelahan, kegembiraan, hingga depresi. Oleh karena hal tersebut senam yoga prenatal adalah salah satu cara dalam mengatasi gangguan psikologis tersebut.

5.2 Kesiapan psikologis ibu hamil sebelum diberikan intervensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesiapan psikologis responden sebelum diberikan intervensi mayoritas kesiapan psikologis siap sebanyak 15 orang (37.5%) dan minoritas psikologis tidak siap sebanyak 35 orang (62.5%).

Kehamilan dapat menyebabkan gangguan psikologi pada ibu hamil. Seperti ketegangan perasaan khawatir, takut, tertekan, kesal, gugup, gelisah dan bingung yang dialami oleh ibu. Perasaan tersebut dapat mengganggu atau menimbulkan ketidaknyamanan bagi ibu dalam menghadapi kehamilan dan

persalinan dan jika berlanjut sampai persalinan maka akan mempengaruhi kemajuan persalinan. Bila seorang ibu takut atau cemas maka tubuh akan mengaktifkan respon *flight*. Hal ini menyebabkan peningkatan produksi adrenalin. Jantung mulai berdetak lebih cepat, pernapasan menjadi lebih cepat, otot tegang, tekanan darah meningkat. Selama persalinan terdapat beberapa tanda yang menunjukkan bahwa ibu tidak bisa mengatasi persalinan dengan baik, yaitu gelisah, panik, vokalisasi bernada tinggi, persepsi nyeri meningkat karena penurunan produksi endorfin, perlambatan kontraksi akibat turunnya produksi oksitosin dan gawat janin.

Salah satu metode alternatif yang dapat digunakan untuk meningkatkan kenyamanan dan mengurangi kecemasana adalah prenatal yoga. Prenatal yoga (yoga bagi kehamilan) merupakan modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan dengan kondisi fisik wanita hamil yang dilakukan dengan intensitas yang lebih lembut dan perlahan. Prenatal yoga memiliki tiga prinsip penting yaitu napas dengan penuh kesadaran, gerakan yang lembut dan perlahan serta relaksasi dan meditasi. Napas yang dalam dan teratur bersifat menyembuhkan dan menenangkan. Melalui teknik pernapasan yang benar, ibu akan lebih dapat mengontrol pikiran, tubuhnya dan dengan relaksasi dan meditasi, seluruh tubuh dan pikiran ibu dalam kondisi rileks, tenang dan damai. Dalam penelitian menyebutkan bahwa pranayama dan relaksasi memiliki efek positif yang signifikan dalam menurunkan kecemasan.

5.3 Kesiapan psikologis ibu hamil sesudah diberikan intervensi

Senam yoga prenatal sangat berperan penting dalam mempersiapkan psikologis ibu dalam kehamilan. penelitian menunjukkan bahwa kesiapan psikologis responden sesudah diberikan intervensi mayoritas kesiapan psikologis siap sebanyak 38 orang (95%) dan minoritas psikologis tidak siap sebanyak 2 orang (5%). Penelitian ini membuktikan bahwa ada perubahan terhadap kesiapan psikologis ibu hamil dalam menghadapi kehamilan sesudah diberikan intervensi yaitu dengan bertambahnya kesiapan psikologis ibu hamil yang sebelum diberikan intervensi sebanyak 20 orang (50%) menjadi 27 orang (67.5%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Isnaini (2016), yang berhasil menunjukkan dengan latihan yoga pada ibu hamil memiliki dampak positif pada psikologis perempuan. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Ratna, dkk (2019) mengemukakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara wanita hamil yang melakukan senam yoga dengan menurunnya kesiapan psikologis pada kehamilan.

5.4 Pengaruh Yoga Prenatal dengan Kesiapan Psikologi Ibu Hamil

Berdasarkan penelitian Pengaruh yoga prenatal dengan kesiapan psikologis ibu hamil di Klinik Bidan Boru Sembiring Desa Panobasan Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan Berdasarkan Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara Yoga prenatal dengan kesiapan psikologi ibu hamil ($P = 0.023$).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ni Wayan (2018) tentang pengaruh yoga hamil terhadap kesiapan psikologi ibu

hamil yaitu Ada Pengaruh antara senam ibu hamil terhadap kesiapan fisik dan psikologis dalam menghadapi persalinan $p = 0.00 < \alpha = 0.05$.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Ashari 2019 bahwa senam yoga pada fase prenatal berpengaruh terhadap kesiapan psikologis ibu hamil dengan hasil analisis dengan *Mann Whitney U Test* menunjukkan hasil yang signifikan ($p=0,000$) antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada akhir penelitian.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Khalajzadeh, yang berhasil menunjukkan dengan latihan yoga pada trimester III memiliki dampak positif pada kesiapan psikologis perempuan. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Larasati dan Sumiatik mengemukakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara wanita hamil yang melakukan senam yoga dengan menurunnya kecemasan pada kehamilan.

Menurut Indiarti yang dikutip oleh Ni Wayan (2018) Ibu hamil tidak jarang memiliki pikiran yang mengganggu, sebagai pengembangan reaksi kecemasan terhadap cerita yang diperolehnya. Semua orang selalu mengatakan bahwa melahirkan itu sakit sekali. Oleh karena itu, muncul ketakutan- ketakutan pada ibu hamil pertama yang belum memiliki pengalaman bersalin. Adanya pikiran-pikiran seperti melahirkan yang akan selalu diikuti dengan nyeri kemudian akan menyebabkan peningkatan kerja sistem syaraf simpatetik. Hormon yang juga dikenal sebagai hormon adrenalin ini memberi tenaga pada individu serta mempersiapkan secara fisik dan psikis. Adanya peningkatan hormon adrenalin dan noradrenalin atau epinefrin dan norepinefrin menimbulkan disregulasi biokimia tubuh, sehingga muncul ketegangan fisik pada diri ibu hamil. Ibu hamil menjadi

mudah marah atau tersinggung, gelisah, tidak mampu memusatkan perhatian, ragu-ragu, bahkan kemungkinan ingin lari dari kehidupan.

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Hasil penelitian pengaruh yoga prenatal dengan kesiapan psikologis ibu hamil di Klinik Bidan Boru sembiring Desa Panobasan Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan Tahun 2021, didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Kesiapan psikologis responden sebelum diberikan intervensi mayoritas kesiapan psikologis siap sebanyak 15 orang (37.5%)
2. Kesiapan psikologis responden sesudah diberikan intervensi mayoritas kesiapan psikologis siap sebanyak 38 orang (95%)
3. Ada pengaruh yang signifikan antara Yoga prenatal dengan kesiapan psikologi ibu hamil ($P = 0.023$).

6.2 Saran

1. Bagi Profesi

Hasil penelitian ini hendaknya dijadikan pertimbangan untuk diaplikasikan kepada ibu hamil supaya ibu hamil memiliki kesiapan psikologis dan terhindar dari kecemasan selama hamil.

2. Bagi Masyarakat

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan untuk menambah pengetahuan bagi masyarakat mengenai senam yoga hamil dan khususnya ibu hamil bisa melakukan senam yoga hamil secara teratur karena senam yoga hamil mempunyai banyak manfaat bagi ibu hamil terhadap kesiapan fisik dan psikologis dalam menghadapi kehamilan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat meminimalkan keterbatasan penelitian dan menggunakan responden yang lebih banyak untuk mengurangi bias.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi D. Tilong, 2017. *Yoga dan Meditasi*. Jakarta, Jakarta Selatan
- Apriliani, 2015. *Hubungan Senam Yoga Dengan Kesiapan Fisik dan Psikologis Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan di Kelas Antepartum Gentle Yoga*, Jurnal Terpadu Il`mu Kesehatan Volume 5, Yogyakarta
- Donsu, Jenita Doli Tine. 2017 Psikologi Keperawatan. Pustaka Baru. Yogyakarta
- Eli Rusmita, 2015. *Pengaruh Senam Hamil Yoga Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Di RSIA Liminjati Bandung* . Jurnal Ilmu Keperawatan. Volume III, No. 2, September 2015
- Elvina, L, dkk, 2018, *Faktor yang berhubungan dengan keispnan psikologis Ibu hamil Trisemester III dalam menghadapi persalinan*, Program Studi D-IV Bidan pendidik Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ubudiyah Indonesia, Banda Aceh
- Fauziah, Lestari. 2016. *Efektivitas latihan yoga prenatal dalam menurunkan kecemasan pada ibu primigravida trimester III*.Bandung : Universitas Padjajaran
- Febrina Oktavinola Kaban¹, Farida Linda Sari Siregar², Evi Indriani br Karo^{3,2,3}, 2018. *Optimalisasi Persalinan Normal Melalui “BIRTH PREPARATION CENTRE” di Klinik Bersalin Kota Medan Tahun 2018*. Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Sumatera Utara.
- Gustina, 2020, *Pengaruh Prenatal Care Yoga terhadap Kesiaoan Fisik dan Psikologis Ibu Menghadapi Persalinan di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi*, Jurnal Akademika Baiturahim Jambi, Vol. 9, No. 1 Maret 2020.
- Hendri Zain Pieter dan Namora Lumongga Lubis, 2011. *Pengantar Psikologis untuk Kebidanan*. Jakarta: Kencana.
- Irianti B, Halida EM, Huhita F, Prabandari F, Yulita N, Yulianti N, et al, 2014. *Asuhan kehamilan berbasis bukti*. Jakarta: Sagung Seto.
- Isnani, M, 2016, *Pengaruh Gerakan Yoga Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Semester Akhir di Stikes Muhammadiyah Samarinda*, Program Studi Ilmu Keperawatan, Samarinda
- Kamariyah, dkk. 2014. *Buku Ajar Kehamilan*.Jakarta : Salemba Medika
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Situasi Kesehatan Ibu* [Internet]. Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2014.

- NI Komang Ayu Tri Muria, 2018 *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di PBM Kabupaten Kulon Progo*, (Skripsi, Prodi Sarjana. Terapan Kebidanan Jurusan Kebidanan Politeknis Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta.
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Novianti.Sumiatik & Rizki.2016. Hubungan Senam Yooga dengan Mengurangi Kecemasan pada kehamilan Trisemester III di klinik Halm Belawan Tahun 2014, Jurnal Maternal dan Neonatal
- Oktavia. Nova.2016. Sistematika Penulisan Karya Ilmiah Bagi Mahasiswa Diploma III dan S1 Kesehatan Yogyakarta
- Puspita. T. 2015. Pengaruh Latihan Hatha Yoga Terhadap tingkat stress pada bWanita di dusun Karang Tengah Sleman Yogyakarta. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisiyah
- Reska Handayani. 2015. Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan menjelang persalinan pada ibu primigravida trisemester III di wilayah kerja puskesmas lubuk buaya padang tahun 2012. Ners jurnal keperawatan vol 11 th 2015 ISSN 1907-686x
- Rhida Wahyuni, 2020. *Mempersiapkan Persalinan Dengan Yoga Pregnancy*. STIKES Wiyata Husada Samarinda, Jl. Kadrie Oening G. Monalisa No.77, Kota Samarinda Volume 2 Nomor 1 Januari 2020
- Rizky Ayu Aprilia & Hedi Wahy. 2015. Pengaruh dengan Yoga Pregnancy STIKES Wiyata Husada Samarinda. Kota Samarinda Volume 2 Nomor 1 Januari 2020
- Rusmita, E, 2015. *Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kesiapan Ibu hamil Menghadapi Persalinan di RSLA Limijati, Politeknik Kesehatan TNI AU, Bandung*
- Sindhu. P.2015. Panduan lengkap yoga. Untuk hidup sehat dan seimbang. Bandung. PT Mizan Pustaka
- Sri Estini, 2012. *Efektivitas Yoga Pranaya Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Ke III*. Program Studi Kebidanan. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Cimahi, Prosiding Pertemuan Ilmiah Nasional Penelitian & Pengabdian Masyarakat (PINLITAMAS 1) Dies Natalis ke-16 STIKES Jenderal Achmad Yani Cimahi PINLITAMAS 1 | Vol 1, No.1 | Oktober 2018 | ISSN 2654-5411
- Yesie Aprilia, 2020. *Prenatal Gentle Yoga*. Jakarta

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth,

Calon Responden Penelitian Di Klinik Boru Sembiring Desa Panobasan
Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah Mahasiswa Universitas
Aufa Royhan di Kota Padangsidempuan Program Studi Kebidanan Program
Sarjana

Nama : Susi Handayani

NIM : 19060080P

Dengan ini menyampaikan bahwa saya akan mengadakan penelitian
dengan judul **“Pengaruh Yoga Prenatal dengan Kesiapan Psikologis Ibu
Hamil di Klinik Bidan Boru Sembiring Desa Panobasan Kecamatan Angkola
Barat Kabupaten Tapanuli Selatan Tahun 2021”**:

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Yoga Prenatal
dengan Kesiapan Psikologis Ibu Hamil di Klinik Bidan Boru Sembiring Desa
Panobasan Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan Tahun 2021.
Data yang diperoleh hanya digunakan untuk keperluan peneliti. Kerahasiaan data
dan identitas saudara tidak akan disebarluaskan.

Saya sangat menghargai kesediaan saudara untuk meluangkan waktu
menandatangani lembar persetujuan yang disediakan ini. Atas kesediaan dan
kerjasamanya saya ucapkan terimakasih.

Hormat saya

Peneliti

FORMULIR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

(Informed Consent)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Pendidikan :

Pekerjaan :

Agama :

Dengan ini menyatakan bersedia untuk menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh Susi Handayani, mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjanan Fakultas Universitas Afa Royhan di Kota Padangsidempuan yang berjudul “ Pengaruh Yoga Prenatal dengan Kesiapan Psikologis Ibu Hamil di Klinik Bidan Boru Sembiirng desa Panobasan Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan Tahun 2021”.

Saya mengerti dan memahami bahwa penelitian ini tidak akan berakibat negative terhadap saya, oleh karena itu saya bersedia untuk menjadi responden pada penelitian ini.

Padangsidempuan, 2021

Responden

.....

LEMBAR KUESIONER

PENGARUH YOGA PRENATAL DENGAN KESIAPAN PSIKOLOGIS IBU HAMIL DI KLINIK BIDAN BORU SEMBIRING DESA PANOBASAN KECAMATAN ANGKOLA BARAT KABUPATEN TAPANULI SELATAN TAHUN 2021

IDENTITAS RESPONDEN

1. No. Responden :
2. Umur :
3. Pendidikan :
4. Pekerjaan :
5. Umur kehamilan :
6. Kelas yoga : Mengikuti
 Tidak Mengikuti

Berilah tanda ceklis (√) pada jawaban yang sesuai menurut saudara pada pernyataan dibawah ini

Kesiapan psikologis ibu dalam menghadapi persalinan

No	Perasaan	Sama sekali tidak merasakan	Sedikit merasakan	Cukup ,erasakan	Sangat merasakan
1	Saya merasa tenang				
2	Saya merasa aman				
3	Saya merasa tegang				
4	Saya merasa tertekan				
5	Saya merasa tenteram				
6	Saya merasa kesal				
7	Saya akan merasa khawatir akan mengalami kesialan/kemalangan				

8	Saya merasa puas				
9	Saya merasa takut				
10	Saya merasa nyaman				
11	Saya merasa percaya diri				
12	Saya merasa gugup				
13	Saya merasa gelisah				
14	Saya merasa tidak dapat memutuskan sesuatu				
15	Saya merasa santai				
16	Saya sudah merasa cukup dengan kondisi saya saat ini				
17	Saya merasa khawatir				
18	Saya merasa bingung				
19	Saya merasa kuat dalam menghadapi kondisi saya saat ini				

MASTER TABEL

Pengaruh yoga prenatal dengan kesiapan psikologis ibu hamil sebelum intervensi

NO	Umur	Pendidikan	Pekerjaan	U. Kehamilan	p1	p2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	Skor	Pre Kesiapan Psikologis
1	0	0	0	0	2	2	4	4	4	4	2	2	4	3	3	3	2	2	3	4	2	2	2	1	55	Siap
2	1	1	2	1	2	2	2	4	4	4	2	2	4	4	3	3	2	2	3	4	2	2	1	1	53	Siap
3	1	1	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60	Siap
4	1	0	0	0	2	2	4	2	3	4	2	2	4	3	3	3	2	2	3	4	2	2	2	1	52	Siap
5	2	1	0	1	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	43	tidak siap
6	2	1	2	0	3	2	4	4	4	4	2	2	4	3	3	3	2	2	3	4	2	2	2	1	56	Siap
7	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	33	tidak siap
8	1	1	0	1	2	2	4	4	4	4	2	2	4	3	3	3	2	2	3	4	2	2	2	2	56	Siap
9	2	1	1	0	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	44	tidak siap
10	1	2	0	0	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	30	tidak siap
11	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	30	tidak siap
12	2	2	0	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	30	tidak siap
13	2	1	1	1	3	2	4	4	4	4	2	2	4	3	3	3	2	2	3	4	2	2	2	1	56	Siap
14	1	1	0	1	3	2	4	4	4	4	2	2	4	3	3	3	2	2	3	4	2	2	1	1	55	Siap
15	1	2	2	1	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	45	tidak siap
16	2	0	1	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	45	tidak siap
17	1	2	0	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	45	tidak siap
18	1	2	0	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	4	4	34	tidak siap
19	0	1	2	0	2	2	4	4	4	4	2	2	4	3	3	3	2	2	3	4	2	2	1	2	55	Siap
20	0	1	0	0	2	2	4	4	4	4	2	2	4	3	3	3	2	2	3	4	2	1	2	2	55	Siap
21	0	0	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	tidak siap
22	1	1	0	1	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	43	tidak siap
23	1	1	0	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	23	tidak siap
24	1	0	0	2	3	2	4	4	4	4	2	2	4	3	3	3	2	2	3	4	2	2	2	2	57	Siap
25	2	1	0	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	tidak siap
26	2	1	2	0	3	2	4	4	4	4	2	2	4	3	3	3	2	2	3	4	2	1	2	2	54	Siap
27	1	1	0	2	2	2	2	2	2	4	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	4	1	1	34	tidak siap
28	1	1	2	1	2	2	4	4	4	4	2	2	4	3	3	3	2	2	3	4	2	2	2	1	55	Siap
29	2	1	1	0	2	2	4	4	4	4	2	2	4	3	3	3	2	2	3	4	2	2	2	1	55	Siap
30	1	0	0	2	2	2	4	4	4	4	2	2	4	3	3	3	2	2	3	4	2	2	2	1	55	Siap
31	2	0	0	0	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	44	tidak siap
32	2	0	0	2	2	2	2	2	2	4	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	4	1	1	34	tidak siap
33	2	1	1	1	2	2	2	2	2	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	32	tidak siap
34	1	1	0	1	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	45	tidak siap
35	1	1	0	1	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	45	tidak siap
36	2	0	1	1	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	40	tidak siap
37	1	0	0	1	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	40	tidak siap
38	1	0	0	1	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	43	tidak siap
39	0	1	2	0	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	43	tidak siap
40	0	1	0	0	2	1	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	42	tidak siap

KETERANGAN:

UMUR	PENDIDIKAN	PEKERJAAN	USIAN KEHAMILAN	KESIAPAN PSIKOLOGI
0 = 18-25	0 = SMP	0 = IRT	0 = TM I	20-50= TIDAK SIAP
1 = 26-35	1 = SMA	1 = PNS	1 = TM II	51-80= SIAP
2 = 36-40	2 = PT	2 = PETANI	2 = TM III	

Pengaruh yoga prenatal dengan kesiapan psikologis ibu hamil sesudah intervensi

NO	Umur	Pendidikan	Pekerjaan	U. Kehamilan	p1	p2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	Skor	Post Kesiapan Psikologis
1	0	0	0	0	3	2	4	4	4	4	2	2	4	3	3	3	2	2	3	4	2	2	2	1	57	Siap
2	1	1	2	1	3	2	4	4	4	4	2	2	4	3	3	3	2	2	3	4	2	4	3	3	60	Siap
3	1	1	2	1	3	2	4	4	4	4	2	2	4	3	3	3	2	2	3	4	2	4	3	3	60	Siap
4	1	0	0	0	3	2	4	4	4	4	2	2	4	3	3	3	2	4	4	4	2	4	3	3	60	Siap
5	2	1	0	1	3	2	4	4	4	4	2	2	4	3	3	3	2	2	3	4	2	2	2	3	59	Siap
6	2	1	2	0	3	2	4	4	4	4	2	2	4	3	3	3	2	2	3	4	2	2	4	1	59	Siap
7	1	1	2	1	4	2	4	4	4	4	2	2	4	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	68	Siap
8	1	1	0	1	3	2	4	4	4	4	2	2	4	3	3	3	2	2	3	4	2	4	3	3	60	Siap
9	2	1	1	0	3	2	4	4	4	4	2	2	4	3	3	3	2	2	3	4	2	4	3	3	60	Siap
10	1	2	0	0	3	2	4	4	4	4	2	2	4	3	3	3	2	2	3	4	2	4	3	3	60	Siap
11	2	2	2	1	3	2	4	4	4	4	2	2	4	3	3	3	2	2	3	4	2	4	3	3	60	Siap
12	2	2	0	1	3	2	4	4	4	4	2	2	4	3	3	3	2	2	3	4	2	4	3	3	60	Siap
13	2	1	1	1	4	2	4	4	4	4	2	2	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	67	Siap
14	1	1	0	1	4	2	4	4	4	4	2	2	4	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	67	Siap
15	1	2	2	1	4	2	4	4	4	4	2	2	4	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	3	69	Siap
16	2	0	1	2	3	2	4	4	4	4	2	2	4	3	3	3	2	2	3	4	2	2	4	3	59	Siap
17	1	2	0	2	3	2	4	4	4	4	2	2	4	3	3	3	2	2	3	4	2	2	4	3	59	Siap
18	1	2	0	1	3	2	4	4	4	4	2	2	4	3	3	3	2	2	3	4	2	4	3	3	60	Siap
19	0	1	2	0	3	2	4	4	4	4	2	2	4	3	3	3	2	2	3	4	2	4	3	3	61	Siap
20	0	1	0	0	3	2	4	4	4	4	2	2	4	3	3	3	2	2	3	4	2	4	3	3	61	Siap
21	0	0	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	34	tidak siap
22	1	1	0	1	3	2	4	4	4	4	2	2	4	3	3	3	2	2	3	4	2	2	3	3	59	Siap
23	1	1	0	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	35	tidak siap
24	1	0	0	2	2	2	4	4	4	4	2	2	4	3	3	3	2	2	3	4	2	4	3	3	59	Siap
25	2	1	0	2	3	2	4	4	4	4	2	2	4	3	3	3	2	2	3	4	2	4	3	3	60	Siap
26	2	1	2	0	3	2	4	4	4	4	2	2	4	3	3	3	2	2	3	4	2	4	3	3	60	Siap
27	1	1	0	2	3	2	4	4	4	4	2	2	4	3	3	3	2	2	3	4	2	4	3	3	60	Siap
28	1	1	2	1	3	2	4	4	4	4	2	2	4	3	3	3	2	2	3	4	2	2	3	3	58	Siap
29	2	1	1	0	4	2	4	4	4	4	2	2	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	2	65	Siap
30	1	0	0	2	4	2	4	4	4	4	2	2	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	66	Siap
31	2	0	0	0	4	2	4	4	4	4	2	2	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	67	Siap
32	2	0	0	2	4	4	4	4	4	4	2	2	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	69	Siap
33	2	1	1	1	3	2	4	4	4	4	2	2	4	3	3	3	2	3	3	4	2	2	3	3	59	Siap
34	1	1	0	1	3	2	4	4	4	4	2	2	4	3	3	3	2	3	3	4	2	2	3	3	59	Siap
35	1	1	0	1	3	2	4	4	4	4	2	2	4	3	3	3	2	3	3	4	2	2	3	3	59	Siap
36	2	0	1	1	4	2	4	4	4	4	2	2	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	67	Siap
37	1	0	0	1	4	2	4	4	4	4	2	2	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	68	Siap
38	1	0	0	1	4	2	4	4	4	4	2	2	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	67	Siap
39	0	1	2	0	4	2	4	4	4	4	2	2	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	68	Siap
40	0	1	0	0	4	2	4	4	4	4	2	2	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	68	Siap

KETERANGAN:

UMUR	PENDIDIKAN	PEKERJAAN	USIA KEHAMILAN	KESIAPAN PSIKOLOGI
0 = 18-25	0 = SMP	0 = IRT	0 = TM I	20-50= TIDAK SIAP
1 = 26-35	1 = SMA	1 = PNS	1 = TM II	51-80= SIAP
2 = 36-40	2 = PT	2 = PETANI	2 = TM III	

Frequency Table

UMUR

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 18-25	6	15,0	15,0	15,0
Valid 26-35	24	50,0	50,0	50,0
Valid 36-40	14	35,0	35,0	35,0
Total	40	100,0	100,0	

PENDIDIKAN

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid SMP	11	27,5	27,5	27,5
Valid SMA	23	57,5	57,5	57,5
Valid PT	6	15,0		
Total	40	100,0	100,0	

PEKERJAAN

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid IRT	23	57,5	57,5	57,5
Valid PNS	6	15,0	15,0	15,0
Valid Petani	11			
Total	40	100,0	100,0	

U.KEHAMILAN

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid TM II	12	30,0	30,0	30,0
Valid TM III	19	47,5	47,5	47,5
Valid TM III	9	22,5	22,5	22,5
Total	40	100,0	100,0	

sebelum Kesiapan Psikologi * Yoga Crosstabulation

			Yoga	Total
			dilakukan	
sebelum Kesiapan Psikologi	Siap	Count	15	15
		% within sesudah Kesiapan Psikologi	100,0%	100,0%
		% within Yoga	37,5%	37,5%
	tidak siap	Count	25	25
		% within sesudah Kesiapan Psikologi	100,0%	100,0%
		% within Yoga	62,5%	62,5%
Total	Count	40	40	
	% within sesudah Kesiapan Psikologi	100,0%	100,0%	
	% within Yoga	100,0%	100,0%	

sesudah Kesiapan Psikologi * Yoga Crosstabulation

			Yoga	Total
			dilakukan	
sesudah Kesiapan Psikologi	Siap	Count	27	27
		% within sesudah Kesiapan Psikologi	100,0%	100,0%
		% within Yoga	67,5%	67,5%
	tidak siap	Count	2	2
		% within sesudah Kesiapan Psikologi	100,0%	100,0%
		% within Yoga	5%	5%
Total	Count	40	40	
	% within sesudah Kesiapan Psikologi	100,0%	100,0%	
	% within Yoga	100,0%	100,0%	

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Sebelum Kesiapan Psikologi	43,9	40	,504	,080
	sesudah Kesiapan Psikologi	68,5	40	,474	,075

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Sebelum Kesiapan Psikologi & sesudah Kesiapan Psikologi	40	,767	,000

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Sebelum Kesiapan Psikologi - sesudah Kesiapan Psikologi	,125	,335	,053	,018	,232	2,360	39	,023

YOGA PRENATAL MINGGU KE 1





YOGA PRENATAL MINGGU KE 1





YOGA PRENATAL MINGGU KE 2





YOGA PRENATAL MINGGU KE 3





YOGA PRENATAL MINGGU KE 4

