

**PENGARUH SENAM YOGA PRENATAL TERHADAP *SELF EFFICACY* IBU
HAMIL DALAM MENGHADAPI PERSALINAN
*THE EFFECT OF PRENATAL YOGA EXERCISE ON SELF EFFICACY OF
PREGNANT MOTHERS IN FACING LABOR***

Gaudensia Febrianty Brenda

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pontianak

Email: Brenda.hungan12@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen dengan *one group pretest-posttest design* dan dianalisis menggunakan teknik uji *Wilcoxon signed test*. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon signed test* nilai Z sebesar -2.810 dan nilai asymp sig. (2-tailed) <0,05 yang artinya bahwa ada pengaruh senam yoga prenatal terhadap *Self Efficacy* ibu hamil dalam menghadapi persalinan. *Self Efficacy* ibu hamil dalam menghadapi persalinan setelah diberikan perlakuan senam yoga prenatal mengalami peningkatan pada semua peserta. Pada hasil Posttest terdapat lima peserta yang berada pada kategori tinggi, yang artinya bahwa ada tiga peserta yang awalnya memiliki *Self Efficacy* Sedang meningkat ke kategori Tinggi.

Kata Kunci: *Self Efficacy*, senam yoga prenatal, ibu hamil

Abstract: *This study used a quasi-experiment method with one group pretest-posttest design and analyzed using the Wilcoxon signed test technique. From the results of the Wilcoxon signed test, the Z value is -2,810, and the asymp sig value is (2-tailed) <0.05 which means that there is an influence of prenatal yoga gymnastics on the Self Efficacy of pregnant women in the face of childbirth. The self-efficacy of pregnant women in the face of childbirth after being given prenatal yoga gymnastics treatment has increased in all participants. In the PPosttestresults, there were five participants were in the high category, which means that there were three participants who initially had Self Efficacy increased to the High category.*

Keywords: *Self Efficacy, prenatal yoga gymnastics, pregnant women*

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah karunia bagi seorang ibu dan sumber kebahagiaan di dalam keluarga. Rasa bahagia dan syukur yang tidak dapat diungkapkan, karena seorang wanita akan merasa dirinya sempurna, dan kelahiran anak akan membawa berkah dalam pernikahan. Kehamilan dan persalinan akan membawa perubahan fisik dan psikologis yang luar biasa. Perubahan pada faktor psikologis pada ibu hamil dapat berupa pengalaman, kecemasan dan emosi yang mudah berubah. Menurut Lisa, dkk (2018) faktor psikologis yang memengaruhi proses kehamilan dapat berasal dari dalam diri ibu hamil (internal) dan dapat juga berasal dari faktor eksternal.

Kehamilan merupakan suatu hal yang diinginkan dalam kehidupan seorang wanita yang disertai dengan perasaan menegangkan dan menakutkan, karena terdapat kehidupan baru yang tumbuh dan berkembang di dalam rahim. Hal itu membuat ibu hamil mengalami perubahan fisik maupun psikologis. Salah satu aspek psikologis yang mengalami perubahan yaitu keyakinan pada kemampuannya, yang disebut *self efficacy*. Menurut Bandura (1997) *self efficacy* adalah keyakinan manusia dalam menangani kapasitas mereka dan melatih kontrol diri atas kejadian yang memengaruhi kehidupan mereka. *Self efficacy* ibu hamil merupakan salah satu faktor psikologis dan kerangka penting untuk memprediksi perilaku ibu dan meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan selama kehamilan (Ashtarian, dkk, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hikmah, dkk (2019). diketahui bahwa kecemasan ringan pada *self efficacy* sedang lebih besar (68,18%) dari pada *self efficacy* tinggi (50%). Adapun kecemasan berat pada *self efficacy* tinggi lebih besar (12,50%) dari pada *self efficacy* sedang (0%). Michelle, et al (2013) menyebut bahwa untuk mengurangi adanya kecemasan bisa dilakukan dengan *suporrted self help*. Terdapat dua contoh model *suporrted self help* yaitu senam ibu hamil serta prenatal yoga. Yoga prenatal ialah latihan fisik khusus ibu hamil yang saat ini telah masuk di dalam program pemerintah yaitu kelas ibu hamil, namun tidak seluruh puskesmas rutin melaksanakan kegiatan tersebut. Prenatal yoga salah satu solusi *self help* yang menunjang prosesnya kehamilan, kelahiran serta bahkan pengasuhan anak.

Yoga merupakan kombinasi pernapasan, pikiran, tubuh dan psikologis yang bermanfaat baik untuk ibu hamil, meregangkan sendi dan penenangan pikiran terutama selama trimester ketiga. Yoga hamil memiliki lima aspek, yaitu latihan yoga fisik, postur (mudra), pernapasan (pranayama), relaksasi dan meditasi, yang digunakan untuk memperoleh manfaat sehingga dapat berkontribusi pada kelancaran dalam menjalani kehamilan, dan menghadapi kelahiran secara normal (Pratignyo 2014).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Suryani dan Handayani (2018) diketahui bahwa, senam hamil yang dilakukan ibu hamil pada trimester III dapat mengurangi ketidaknyamanan seperti keluhan bengkak pada kaki, nyeri punggung, nyeri pinggang, kram kaki dan kesulitan tidur.

Menurut Rafika (2018), prenatal yoga merupakan bentuk modifikasi hatha yoga untuk ibu hamil. Tujuan dari senam yoga prenatal adalah untuk menyiapkan ibu hamil secara fisik, psikologis dan spiritual untuk menjalani proses melahirkan. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan pada 13 orang ibu hamil yang mengikuti senam yoga prenatal diketahui bahwa, alasan mereka mengikuti yoga prenatal karena mengalami sakit pinggang, kram, pembengkakan kaki, bayi sungsang, sesak nafas akibat perut yang membesar, kecemasan dan ketakutan membayangkan proses melahirkan, sehingga mengakibatkan menurunnya *self efficacy* ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

Berdasarkan permasalahan di atas, penulis ingin mengetahui lebih lanjut mengenai pengaruh senam yoga prenatal terhadap *self efficacy* pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan, karena dalam penelitian sebelumnya tidak ada penelitian yang berkaitan tentang senam yoga prenatal terhadap *self efficacy* ibu hamil. Maka dari itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tersebut.

METODE

Prosedur pemilihan subjek menggunakan teknik *Purposive Sampling* dalam penelitian ini menetapkan kriteria yang dijadikan subjek penelitian. Kriteria subjek penelitian merupakan ibu hamil yang berusia 21-40 Tahun (Usia dewasa awal), ibu hamil trimester III yang memiliki keluhan secara

fisik maupun psikologis, dan hamil anak pertama.

. Penelitian menggunakan desain quasi eksperimen dengan *one group pretest-posttest design*, yaitu ini terdiri atas satu kelompok yang telah ditentukan. Subjek diberikan *pretest* sebelum diberikan perlakuan senam yoga prenatal dan *posttest* sesudah diberikan perlakuan. Tujuan pemberian *pretest* dan *posttest* adalah untuk melihat apakah ada perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Pelaksanaan penelitian pada kelompok eksperimen dilaksanakan sebulan sebanyak 4 kali pertemuan setiap hari minggu selama. Alat ukur menggunakan *Profesional Jugment*, yang terdiri dari 42 butir aitem berdasarkan tiga aspek *self efficacy*, yaitu *Level*, *Strength*, dan *Generality*. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan uji normalitas menggunakan uji *Wilcoxon signed test* pada penelitian ini dilakukan uji *statistik non-parametrik*.

HASIL

Pelaksanaan penelitian tidak terlepas dari perijinan melalui Lembaga *Lovellife Holistic Education Center* pada tanggal 12 Februari 2022 yang merupakan lembaga social dan pelatihan serta merupakan lokasi/ tempat dilakukan penelitian. Lokasi penelitian dilaksanakan di RS. Anugerah Khatulistiwa Pontianak, tepatnya di ruang senam yoga prenatal. Subjek yang dilibatkan berjumlah 10 ibu hamil yang telah memasuki trimester III. Peningkatan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Pelaksanaan penelitian pada kelompok eksperimen dilaksanakan seminggu sekali di setiap hari minggu. Kelompok eksperimen diberikan *pre-test* sebelum adanya perlakuan, dan diberikan *post-test* setelah tiga kali pertemuan dalam tiga minggu berturut-turut. Setelah itu penelitian dilaksanakan pada tanggal 3, 10, dan 17 April 2022. Dalam eksperimen yang dilaksanakan di setiap pertemuan, dilakukan observasi terhadap subjek oleh observer. Penilaian dilakukan untuk menunjukkan perubahan subjek yang bernilai 1 = sangat kurang, 2 = kurang, 3 = baik, 4 = sangat baik. Penelitian dilakukan sesuai dengan prosedur yang tercantum dalam modul, dimana terdapat empat rangkaian sesi yang dilakukan seperti teknik pernapasan yoga, pemanasan yoga, inti

yoga, dan meditasi/ relaksasi. Adapun proses pelaksanaan eksperimen sebagai berikut:

Pertama, Pertemuan Pertama

Pertemuan pertama berlangsung pada tanggal 03 April 2022. Sebelum dilaksanakan senam yoga prenatal peserta dipersilahkan mengganti pakaian khusus untuk beryoga, serta melakukan pemeriksaan kesehatan yang dilakukan oleh instruktur yoga bernama Citra yang berprofesi sebagai bidan. Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan berupa pemeriksaan tensi dan mendengar detak jantung janin, yang dilakukan satu persatu setiap peserta. Peserta lainnya yang menunggu diberikan kuesioner untuk mengisi *pretest*. Sebelum diberikan kuesioner peserta mendengarkan penjelasan mengenai panduan pengisian *pretest*, agar pengisian dilakukan sebaik mungkin. Pada pukul 09.30 WIB dimulainya eksperimen senam yoga prenatal sesuai dengan panduan berdasarkan modul. Peneliti dan instruktur yang bernama Diah Mega melakukan observasi pada ibu hamil saat berlangsungnya senam yoga hingga selesai, sesuai panduan pada modul yoga. Senam yoga prenatal berakhir pada pukul 12.20 WIB. Hasil observasi yang dilakukan pada pertemuan pertama dapat disimpulkan bahwa selama senam yoga peserta cukup mampu berkonsentrasi dengan gerakan yoga. Namun terdapat empat ibu hamil yang mengalami kesulitan bergerak, diakibatkan oleh usia kandungan yang telah mendekati kelahiran. Selain itu terdapat dua ibu hamil yang mengatakan merasa takut untuk melahirkan secara normal, padahal kandungan serta fisik sang ibu sangat baik dan normal, dan sebaliknya delapan ibu hamil mengatakan percaya mampu menghadapi persalinan.

Kedua, Pertemuan Kedua

Pertemuan kedua pada tanggal 10 April 2022 berlangsung pukul 09.45 – 12.35 WIB. Setelah melakukan pemeriksaan kesehatan ibu dan janin, peserta langsung mengikuti senam yoga prenatal sesuai dengan panduan berdasarkan modul. Pada pertemuan kedua ada beberapa peserta yang datang terlambat, sehingga waktu pelaksanaan senam yoga tertunda selama 15 menit. Hasil observasi yang dilakukan diketahui bahwa tingkat konsentrasi pada gerakan semakin meningkat. Seluruh peserta mampu mengikuti gerakan dengan baik. Keyakinan diri pada dua ibu hamil yang sebelumnya merasa takut untuk melahirkan normal menjadi aktif bertanya,

mengenai gerakan-gerakan yoga yang dapat mempercepat proses melahirkan. Secara keseluruhan peserta tampak tekun dan sungguh-sungguh mengikuti senam yoga prenatal.

Ketiga, Pertemuan Ketiga

Pertemuan ketiga pada tanggal 17 April 2022 berlangsung pada pukul 09.30–12.20WIB. Setelah peserta mengganti pakaian khusus yoga dan melakukan pemeriksaan kesehatan, peserta memilih posisi tempat matras yoga yang nyaman baginya. Pada pertemuan ini seluruh peserta hadir lebih awal, sehingga senam yoga prenatal dapat dilakukan tepat waktu. Setelah senam yoga prenatal pertemuan terakhir diberikan, peserta diminta untuk mengisi lembar posttest yang telah disiapkan. Hasil observasi yang dilakukan pada pertemuan terakhir ini diketahui bahwa, konsentrasi ibu hamil dalam mengikuti instruksi dan gerakan sangat baik. Selain itu, semua peserta memiliki keyakinan untuk melahirkan secara normal menggunakan teknik-teknik yang telah diperoleh dalam yoga prenatal.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh senam yoga prenatal terhadap *self efficacy* ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Peneliti berfokus pada manfaat-manfaat senam yoga untuk mengaitkan pengaruh pada tingkat *self efficacy* ibu hamil. *Self efficacy* pada ibu hamil adalah keyakinan ibu atas dirinya mengelola diri saat menghadapi persalinan (Ashtarian, dkk. 2016). Peneliti melakukan pemberian treatment senam yoga prenatal didasari oleh penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa, yoga efektif terhadap pengurangan keluhan fisik ibu hamil trimester III (Rafika, 2018). Jika ibu hamil mengalami pengurangan atas keluhan fisik yang dialaminya, maka ibu hamil akan mampu menghadapi persalinan dalam keadaan nyaman. Sebelum melakukan eksperimen, ibu hamil mengalami keluhan secara fisik, seperti nyeri punggung, kaki bengkak, leher nyeri, sulit tidur, dan mudah lelah.

Setelah dilakukan penelitian, menggunakan desain quasi eksperimen dengan *one group pretest-posttest design* kepada 10 ibu hamil, mendapatkan hasil pada uji hipotesis. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan *Negative ranks* menunjukkan bahwa nilai

asympt sig (2-tailed) <0,05. Artinya senam yoga prenatal berpengaruh pada peningkatan *self efficacy* ibu hamil dalam menghadapi persalinan. *Self efficacy* ibu hamil sebelum diberikan perlakuan rata-rata berada pada kategori sedang berjumlah 80%. *Self efficacy* kategori tinggi berjumlah 20%. Hasil *posttest* setelah diberikan *treatment* senam yoga prenatal menunjukkan ada peningkatan *self efficacy* kategori tinggi dari angka 20% ke angka 50%, sementara 50% lainnya ada di kategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *self efficacy* ibu hamil meningkat 2 kali lipat atau lebih dari 100%.

Table 1. Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Aitems
.965	29

Peningkatan *self efficacy* yang dialami peserta namun berpengaruh, karena senam yoga prenatal merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual menghadapi proses kelahiran. Dengan persiapan yang matang, ibu akan lebih percaya diri untuk melahirkan dengan lancar dan nyaman (Pratignyo 2014). Jika *self efficacy* meningkat dapat membuat ibu hamil mengalami keyakinan diri untuk siap menghadapi persalinan normal dengan percaya diri. Metode senam yoga prenatal sudah teruji efektif untuk mempersiapkan fisik dan psikologis ibu hamil menghadapi persalinan dengan baik.

Penelitian ini memiliki keterbatasan dari segi waktu, sehingga peningkatan *self efficacy* hanya sedikit dikarenakan perlakuan hanya diberikan sebanyak 3 kali pertemuan. Senam yoga prenatal dapat dilakukan 2-3 kali dalam seminggu dengan durasi 1 jam persesi (Shymal, 2020). Senam yoga prenatal dilakukan di trimester III, namun senam yoga prenatal mulai di usia kandungan 14 sebenarnya sudah bisa dilakukan minggu (Agustin, 2022). Usia kandungan ibu hamil yang rata-rata trimester III ideal, namun karena kandungan yang sudah membesar membuat ibu hamil kesulitan saat bergerak.

KESIMPULAN

Self efficacy ibu hamil dalam menghadapi persalinan sebelum diberikan perlakuan senam yoga prenatal menunjukkan

rata-rata berada pada kategori sedang. Terdapat delapan orang peserta yang memiliki *self efficacy* berkategori sedang, dan hanya dua peserta memiliki *self efficacy* tinggi.

Self efficacy ibu hamil dalam menghadapi persalinan setelah diberikan perlakuan senam yoga prenatal mengalami peningkatan pada semua peserta. Hasil posttest menunjukkan terdapat lima peserta yang berada pada kategori tinggi, yang artinya bahwa ada tiga peserta yang awalnya memiliki *self efficacy* sedang, meningkat ke kategori tinggi.

Terdapat pengaruh senam yoga prenatal terhadap *self efficacy* ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

Penelitian selanjutnya diharapkan memberikan perlakuan senam yoga prenatal pada ibu hamil 2-3 kali dalam seminggu selama sebulan. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mengkombinasikan senam yoga dengan treatment yang mampu meningkatkan *Self Efficacy* ibu hamil, dan disarankan treatment tidak dilakukan pada bulan puasa karena ada beberapa ibu hamil yang melakukan puasa, sehingga hasil menjadi tidak maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, S. (2022). Ketahui Manfaat Yoga Ibu Hamil dan Aturan Melakukannya. From <https://www.alodokter.com/jangan-malas-bergerak-yoga-ibu-hamil-menyehatkan>. Returned 3 Mei 2022.
- Ashtarian H, Ghanbari M, Moradi A. & Baigi L. (2016). Self-efficacy in Pregnant Women Referred to Health Centers in Delfan, Iran. *Journal Of Health & Life Sciences*. Vol. 2, No. (1:15-20).
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Hikmah, N., Naimah & Yuliani, I. (2019). *Self Efficacy* Ibu Hamil Trisemester III Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia*, Vol. 5, No. (2): 123-132.
- Lisa, E., Nuzul, R. & Rosdiana, E. (2018). Faktor Yang Berhubungan dengan Kesiapan Psikologis Ibu Hamil Trisemester III dalam Menghadapi Persalinan. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, Vol. 4 No. (2): 176-184.
- Michelle. (2013). *Yoga: The Perfect Companion*. Black Dog & Leventhal.
- Pratigny, T. (2014). *Yoga ibu hamil plus: Post natal yoga*. Jakarta. Pustaka Bunda.
- Rafika. (2018). Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, Vol. 9, No. (1): 86-92.
- Shymal, N. (2020). Yoga Sebaiknya Dilakukan Berapa Kali Dalam Seminggu. From <https://hellosehat.com/kebugaran/kelelahan/yoga-sebaiknya-dilakukan-berapa-kali>. Returned 1 Mei 2022.