

Efektitas Prenatal Yoga terhadap Kesehatan Mental Ibu Hamil

Sundari Fatimah*, Nur Alam, Erwinsyah Hasyim Harahap

Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammad Husni Thamrin

Correspondence Author: fatimahsundari94@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Kesehatan mental pada kehamilan dapat menjadi terganggu karena adanya rasa khawatir berlebih terhadap keterbatasan aktifitas yang bisa dilakukan, serta kesehatan dan keselamatan janin. Hal ini menjadi pemicu terjadinya cemas dan depresi pada masa kehamilan. Yoga saat masa kehamilan atau disebut prenatal yoga merupakan latihan fisik yang dapat mengurangi ketidaknyamanan fisik ibu hamil serta bisa meningkatkan rasa nyaman menjalani masa kehamilan.

Tujuan : Mengetahui efek prenatal yoga terhadap kesehatan mental ibu hamil.

Metode Penelitian: metode penelitian ini adalah metode eksperimen dengan design pendekatan posttest-only control. Penelitian dilakukan pada bulan juni 2020

Hasil Penelitian: Hasil penelitian uji independent t-test didapatkan tingkat kesehatan mental dalam kecemasan ($p\text{-value}=0,002$) dan depresi ($p\text{-value}=0,007$) ibu hamil yang artinya terdapat perbedaan kesehatan mental ibu hamil antara kelas control (tidak mengikuti kelas prenatal yoga) dan kelompok perlakuan mengikuti kelas prenatal yoga

Kesimpulan dan saran: prenatal yoga memberikan dampak berbeda terhadap kesehatan mental ibu hamil, rerata ibu hamil yang mengikuti kelas prenatal yoga memiliki kesehatan mental yang normal.

Kata Kunci : Prenatal Yoga, Kesehatan Mental, Ibu Hamil

ABSTRACT

Background: *Mental health during pregnancy can be disturbed due to excessive worry about limitations in activities that can be done, as well as the health and safety of the fetus. This triggers anxiety and depression during pregnancy. Yoga during pregnancy, also known as prenatal yoga, is a physical exercise that can reduce physical discomfort for pregnant women and increase comfort during pregnancy.*

Objective: *To determine the effects of prenatal yoga on the mental health of pregnant women.*

Research Methodology: *This study uses an experimental method with a posttest-only control approach design. The research conducted in June 2020*

Results: *The results of the independent t-test showed levels of mental health in terms of anxiety (p -value=0.002) and depression (p -value=0.007) among pregnant women, indicating a difference in the mental health of pregnant women between the control group (not attending prenatal yoga classes) and the treatment group attending prenatal yoga classes.*

Conclusion and Recommendations: *Prenatal yoga has a different impact on the mental health of pregnant women. On average, pregnant women who attend prenatal yoga classes have normal mental health.*

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

PENDAHULUAN

Dalam konteks kesehatan reproduksi, pentingnya perhatian terhadap kesejahteraan fisik dan mental ibu hamil semakin ditekankan. Menjaga keseimbangan dan kesejahteraan mental selama masa kehamilan memiliki dampak yang signifikan tidak hanya bagi kesehatan ibu, tetapi juga pada perkembangan janin yang sedang dikandung. Kesehatan mental yang baik pada ibu hamil tidak hanya mempengaruhi pengalaman kehamilan dan persalinan, tetapi juga dapat berdampak jangka panjang pada kesehatan dan perkembangan anak.

Yoga telah menjadi salah satu intervensi yang semakin ditekankan dalam upaya meningkatkan kesehatan mental ibu hamil. Dengan fokus pada harmoni antara pikiran, tubuh, dan jiwa, yoga telah terbukti efektif dalam mengurangi tingkat stres, meningkatkan kesejahteraan mental, dan memperbaiki kualitas tidur pada berbagai populasi. (Smith et al., 2019)

Salah satu bentuk yoga yang berkembang pesat dan menjadi populer di kalangan ibu hamil adalah prenatal yoga. Dirancang khusus untuk memenuhi kebutuhan fisik dan psikologis ibu hamil, prenatal yoga menawarkan serangkaian latihan yang terfokus pada postur tubuh yang aman, teknik pernapasan yang dalam, serta relaksasi dan meditasi untuk membantu ibu hamil mengatasi tantangan fisik dan emosional yang sering dialami selama kehamilan. (Jones & Brown, 2018)

Meskipun manfaat prenatal yoga telah dipromosikan secara luas, penelitian ilmiah yang mendalam tentang efektivitasnya, terutama dalam konteks kesehatan mental ibu hamil, masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian yang lebih mendalam diperlukan untuk mengeksplorasi sejauh mana prenatal yoga dapat membantu meningkatkan kesehatan mental ibu hamil. Hal ini diharapkan dapat memberikan dasar yang lebih kuat untuk pengembangan intervensi prenatal yang berfokus pada kesehatan mental. (Garcia et al., 2020)

METODOLOGI PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimental dengan pendekatan posttest-only control group design.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan pada bulan Juni 2020 di Puskesmas Kramat Jati, Jakarta.

Populasi dan Sampel:

Populasi penelitian ini adalah semua ibu hamil yang berkunjung ke Puskesmas Kramat Jati. Sampel dipilih menggunakan teknik purposive sampling, dengan jumlah sampel sebanyak 30 ibu hamil. Sampel dibagi menjadi dua kelompok: kelompok perlakuan (mengikuti kelas prenatal yoga) dan kelompok kontrol (tidak mengikuti kelas prenatal yoga).

Variabel Penelitian:

Variabel independen dalam penelitian ini adalah partisipasi dalam kelas prenatal yoga, sedangkan variabel dependen adalah tingkat kesehatan mental ibu hamil.

Instrumen Penelitian:

Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner yang terdiri dari dua bagian. Bagian pertama adalah untuk mengukur tingkat kesehatan mental ibu hamil menggunakan skala valid dan reliabel Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS). Bagian kedua adalah untuk mengumpulkan informasi demografis dan karakteristik ibu hamil.

Pengumpulan Data:

Data dikumpulkan setelah intervensi selesai dilaksanakan. Ibu hamil dalam kelompok perlakuan mengikuti kelas prenatal yoga selama periode tertentu, sementara ibu hamil dalam kelompok kontrol tidak mengikuti kelas tersebut. Setelah itu, kedua kelompok diukur tingkat kesehatan mentalnya menggunakan kuesioner yang telah disebutkan.

Analisis Data:

Data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan uji statistik yang sesuai, seperti uji independent t-test, untuk membandingkan tingkat kesehatan mental antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Hasil analisis akan diinterpretasikan untuk mengevaluasi efektivitas prenatal yoga terhadap kesehatan mental ibu hamil.

HASIL PENELITIAN

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

Tabel 1. Distribusi frekuensi Karakteristik Responden

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

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

Tabel 2. Hasil Uji Statistik Independen T-Test

Hasil Pengukuran		<i>Levene's Test For Equality of Variances</i>		<i>T test for equality of Means</i>		
		F	Sig	t	df	Sig 2-tailed
<i>Anxiety (Kecemasan)</i>	<i>Equal Variance Assumed</i>	0,004	0,948	3,453	28	0,000
<i>Depression (Depresi)</i>	<i>Equal Variance Assumed</i>	1,312	0,262	2,935	28	0,007

Diketahui nilai Sig. (2- tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan dalam uji independent t-test dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kondisi kesehatan mental yang signifikan (nyata) antara kelompok kontrol (ibu hamil yang tidak mengikuti kelas prenatal yoga) dan kelompok eksperimen (ibu hamil yang mengikuti kelas prenatal yoga Responden pada penelitian kualitatif diambil berdasarkan analisis data kuantitatif dimana jumlah ibu hamil yang memiliki skor HADS lebih dari 7 sebanyak lima ibu hamil dan telah mencapai taraf “redulancy” (datanya telah jenuh, sampel tidak memberi informasi baru).

PEMBAHASAN

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

3 orang (20%). Hasil penelitian ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ashari dkk (2019) mengenai didapatkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) untuk kelompok intervensi artinya terdapat perbedaan rerata perhitungan tingkat kecemasan pada awal dan akhir penelitian sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan nilai signifikansi 0,162 ($p > 0,05$) sehingga tidak terdapat perbedaan kecemasan pada kelompok kontrol (Ashari, G., & Sura Pongsibidang, 2019). Kecemasan adalah keadaan seseorang memiliki rasa gelisah atau cemas berlebih, serta aktivitas sistem saraf otonom yang merespon terhadap ancaman yang tidak jelas atau tidak spesifik (Kaplan & Sadock, 2015).

Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Manincor et al. (2016) bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara kelompok yang mengikuti prenatal yoga dan kelompok kontrol pada pengurangan skor kecemasan.

Penelitian tersebut dilakukan selama 6 minggu untuk kemudian dilakukan follow-up dengan hasil keseluruhan menunjukkan bahwa melakukan yoga pada masa kehamilan dapat sebagai perawatan rutin yang efektif dalam mengurangi tekanan psikologis, meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan, meningkatkan frekuensi pengalaman positif dan mengurangi pengalaman negatif dibandingkan perawatan biasa lainnya (de Manincor et al., 2016).

Secara teoritis, gangguan kesehatan mental (kecemasan, depresi, dll) akan turun jika individu mengalami relaksasi pada tubuhnya (Friscila, 2021). Prenatal yoga adalah sebuah treatment fisik yang ternyata juga dapat memberikan efek psikologis karena memberikan efek relaksasi pada tubuh seseorang dan mempengaruhi beberapa aspek psikologis pada orang yang melakukannya, sehingga dikatakan dapat membantu menurunkan gangguan kesehatan mental (Chugh-Gupta et al., 2013). Unsur pada prenatal yoga yang dikatakan dapat membantu menurunkan kecemasan adalah pada bagian relaksasi dan meditasi. Pada partisipan, masa kehamilan dan proses persalinan merupakan suatu peristiwa hidup di luar kendali dirinya dan memerlukan adanya akomodasi, terutama ketika kehamilan ini adalah kehamilan pertama. Ibu belum memiliki pengalaman, pikiran yang dipenuhi bayangan akan proses persalinan yang memiliki berbagai kemungkinan, perubahan hormon yang mempengaruhi fisik dan kondisi perasaan, dan sangat membutuhkan dukungan dari lingkungan. Prenatal yoga dapat memberikan efek relaksasi, memberikan knowledge, melatih skill, serta dapat juga berperan sebagai support system bagi partisipan (Alwan et al., 2013).

Prenatal yoga memiliki porsi latihan fisik yang lebih besar dibandingkan dengan porsi relaksasinya. Postur yang dilakukan pada latihan ini pada dasarnya bertujuan untuk memberikan peregangan pada otot-otot yang mengalami ketegangan dan melatih kelenturan/fleksibilitas otot-otot utama persalinan, seperti pelvis, pinggul, pinggang, serta area paha. Peregangan dan pelepasan otot pada dasarnya bekerja secara berlawanan dengan konsep kerja sistem saraf simpatis. Sehingga dengan melakukan peregangan dan pelepasan otot, maka sama dengan melakukan usaha untuk mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang pada akhirnya akan memberikan efek rileks dan mempersiapkan individu pada kondisi tenang, menurunkan denyut jantung, menurunkan tekanan darah, dan melancarkan pernafasan. Latihan fisik ini ternyata dirasakan membantu partisipan mengurangi keluhan fisiknya, seperti sakit pinggang, sakit punggung, kram kaki, serta memperbaiki kualitas tidur. Dengan berkurangnya keluhan tersebut, partisipan merasakan kenyamanan pada tubuhnya. Kondisi tubuh yang nyaman ternyata memberikan efek perasaan yang lebih tenang dan dapat berpikir lebih positif dibandingkan sebelumnya. Hal ini terutama dirasakan partisipan setelah mengikuti kelas prenatal yoga. otot-otot persalinan agar lebih lentur dan kuat pada saat mengejan. Selain itu, sesi istirahat seringkali diisi dengan sesi tanya jawab santai yang dibuka oleh fasilitator yoga. Informasi yang didapatkan di kelas, ternyata membuat ibu hamil merasa senang dan menambah rasa optimis bahwa mereka mempunyai peluang untuk melahirkan secara normal jika melatih tubuh dengan benar.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Prenatal yoga memiliki potensi untuk menjadi bagian integral dari perawatan antenatal untuk mendukung kesehatan mental ibu hamil. Fasilitas kesehatan harus menyediakan program prenatal yoga yang terjangkau dan mudah diakses, dan perawat serta bidan perlu dilatih untuk memfasilitasi kelas prenatal yoga dengan baik. Melalui pendekatan holistik yang mencakup aspek fisik dan mental, prenatal yoga dapat menjadi alat yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan ibu hamil dan perkembangan janinnya.

DAFTAR PUSTAKA

Ashari, G., & Sura Pongsibidang, D. (2019). Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Tambang Kabupaten Kampar. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 5(2), 24-29.

Chugh-Gupta, K., Baldacci, J., & Dhruv, P. (2013). Prenatal yoga: Building strength and flexibility for birth. *International Journal of Childbirth Education*, 28(3), 45-50.

- de Manincor, M., Mendelson, M., Malin, M., Polzer, R., & Harkness, A. (2016). Meditation and yoga for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 13(1), 43.
- Friscila, L. (2021). Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Kesehatan Mental Ibu Hamil: Sebuah Tinjauan Sistematis. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(2), 143-158.
- Garcia, R., et al. (2020). Exploring the effectiveness of prenatal yoga in improving maternal mental health: A randomized controlled trial. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 41(3), 180-187.
- Jones, B., & Brown, C. (2018). Prenatal yoga: An effective approach to improving maternal mental well-being. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 24(7), 692-700.
- Kaplan, H. I., & Sadock, B. J. (2015). *Synopsis of psychiatry: Behavioral sciences/clinical psychiatry* (11th ed.). Wolters Kluwer.
- Kusaka, M., Matsuzaki, M., Shiraishi, M., Haruna, M., Tsuchiya, M., Hara, T., ... & Sasaki, S. (2016). Effects of prenatal yoga: A systematic review of randomized controlled trials. *Journal of Perinatal Medicine*, 44(1), 9-18.
- Smith, A., et al. (2019). The impact of yoga on maternal mental health during pregnancy: A systematic review. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, 48(4), 432-441.