



Hubungan Terapi Meditasi Dengan Kecemasan Menghadapi Persalinan

Annisa' Wigati Rozifa ¹, Rachmawati Ika Sukarsih ², Farida ³

^{1,2} Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan UMSurabaya

³ RSI Darus Syifa' Surabaya

INFORMASI

Korespondensi:
anisa.15wigati@gmail.com



Keywords:
 effleurage massage, labor,
 pain

ABSTRACT

Objective: Labor pain is a natural process that, if not handled properly, will cause problems such as increased anxiety during labor. Several methods to reduce pain in delivery include pharmacological and non-pharmacological approaches. One of the non-pharmacological methods that are effective in reducing pain is meditation. The purpose of this study was to analyse the relationship between meditation and anxiety levels in dealing with childbirth.

Methods: The design of this study used a descriptive-analytic research design. This research was conducted in April 2022. This study used the research subjects of third-trimester primigravida pregnant women who meditated and did not meditate at RSI Darus Syifa' Surabaya. Sample selection using purposive sampling technique following the inclusion and exclusion criteria that have been determined.

Results: The results showed that the mother's occupation had a significant relationship with the level of anxiety in the face of childbirth, namely $p < 0.05$. Meanwhile, the education category did not have a significant relationship with anxiety in the face of delivery with $p > 0.05$. The characteristic relationship between doing and not doing meditation in primigravida showed a significant relationship between age, occupation, and meditation ($p < 0.05$). Education level has no meaningful relationship with meditation.

Conclusion: This study concludes a significant relationship between maternal characteristics (age and occupation) and meditation in primigravida. However, education does not have a significant relationship with meditation in primigravida. There is a strong relationship between the level of anxiety in the face of labor between those who do and do not meditate in primigravida

PENDAHULUAN

Persalinan adalah proses di mana janin dan plasenta dikeluarkan dari rahim melalui vagina. Persalinan secara umum dibagi menjadi tiga tahap. Tahap pertama terdiri dari dua tahap. Keberhasilan persalinan melibatkan tiga faktor: upaya ibu dan kontraksi rahim, karakteristik janin, dan anatomi panggul. Ketiga hal ini disebut sebagai *power*, *passenger*, dan *passage*. Pada umumnya tenaga kesehatan menggunakan beberapa modalitas untuk memantau persalinan. Pemeriksaan serviks digunakan untuk menentukan dilatasi serviks, penipisan, dan posisi janin (*station*).

Peristiwa persalinan menyebabkan efek psikologis bagi wanita dan keluarganya. Ibu yang tidak merasa takut dan cemas saat persalinan akan berdampak baik dan meningkatkan motivasi dalam menciptakan hubungan antara ibu dan anak. Nyeri persalinan yang parah dapat menyebabkan gangguan psikologis jangka panjang, gangguan kesehatan mental ibu, dan berdampak negatif terhadap hubungan ibu dan bayi (Santiváñez-Acosta et al., 2020). Ketakutan terhadap nyeri persalinan merupakan salah satu penyebab terpenting mengapa wanita tidak menerima persalinan normal pervaginam. Partisipasi aktif ibu dalam persalinan dapat menyebabkan penurunan angka sesar dan durasi persalinan tanpa efek yang merugikan baik pada ibu maupun janin (Santiváñez-Acosta et al., 2020). Salah satu faktor utama adalah kecemasan yang dialami ibu disebabkan oleh kurangnya informasi tentang persalinan.

Cemas adalah sesuatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan menghadapi masalah atau adanya rasa aman. Gejala kecemasan meliputi gejala fisiologis (gemetar, berkeringat, dan detak jantung meningkat) dan gejala psikologis (panik, tegang, bingung, dan tidak dapat berkonsentrasi) (Bredin et al., 2013). Faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan selama kehamilan diantaranya pengetahuan, psikologi, ekonomi, pengalaman, dukungan keluarga serta dukungan suami. Pada umumnya, ibu hamil mengalami kecemasan karena merasa tidak mampu untuk menjalankan tugas sebagai ibu. Disamping itu, kecemasan yang timbul disebabkan karena ibu menghadapi situasi-situasi

tertentu yang penuh tuntutan menjelang melahirkan (Mandriwati et al., 2016).

Stress akibat kecemasan dalam menghadapi persalinan tidak hanya berakibat pada ibu, tetapi juga berdampak pada janin. Pada ibu hamil yang mengalami stress, sinyal yang berjalan lewat *Hypothalamic-Pituitary-Adrenal* (HPA) dapat menyebabkan lepasnya hormon stress. Selanjutnya terjadi vasokonstriksi sistematis, yang disebut dengan kontriksi vaso utero plasenta yang menyebabkan gangguan aliran darah di dalam rahim, sehingga penyaluran oksigen kedalam miometrium terganggu. Pada akhirnya, proses ini berdampak pada semakin lamanya proses persalinan (*partus lama*) sehingga janin dapat mengalami *fetal-distress* (Irianti et al., 2014).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil yaitu dengan melakukan senam yoga. Senam yoga sangat baik bagi ibu hamil dan pada saat ibu menghadapi persalinan, karena senam yoga dapat meningkatkan stamina dan kondisi tubuh. Senam yoga tidak hanya memperkuat otot dan sendi yang berkaitan dengan proses persalinan, tetapi juga dapat melatih pernapasan yang dapat membantu menurunkan ketegangan saat persalinan (Suananda, 2016). Selama kehamilan yoga dapat membantu menjaga kekuatan dan kelenturan sehingga dapat memperbaiki postur tubuh. Ibu hamil dapat melakukan senam yoga secara teratur 2 – 3 kali seminggu dengan durasi 60 – 90 menit/sesi, Senam yoga dapat menciptakan kesehatan fisik dan mental menjadi lebih kuat dan fleksibel untuk menyesuaikan diri terhadap berbagai situasi yang tidak menyenangkan selama kehamilan (Sindhu, 2015).

Senam yoga dapat meningkatkan kesehatan fisik, dimana *hipotalamus* dan hipofise serta saraf simpatik dipicu untuk mengeluarkan hormon *kortikosteroid* dan *katekolamin* (*epineprin* dan *norepineprin*) yang dapat mengurangi stres. Senam yoga ideal untuk kehamilan dan saat setelah menghadapi persalinan karena dapat menjadi sarana untuk melatih fisik dan spritual serta mengembangkan kepercayaan diri dan kesadaran diri, termasuk dalam mengatasi stress (Sun et al., 2010).

METODE

Senam yoga adalah suatu tehnik yang berfokus pada susunan otot, mekanisme pernafasan, postur, dan kesadaran tubuh. Yoga bertujuan untuk memperoleh kesehatan fisik dan mental melalui pencapaian kesempurnaan tubuh dengan olahraga, pernafasan yang benar, mempertahankan postur tubuh, dan meditasi (R. Govindaraj et al., 2016). Senam yoga berpotensi untuk menciptakan keseimbangan dan merupakan sistem yang komprehensif karena yoga dapat berupaya dalam menyelaraskan tubuh, pikiran dan jiwa dengan menggunakan postur fisik (*asana*) latihan pernapasan (*prayanama*), konsentrasi dan meditasi (*dharana* dan *dhyana*) (Sindhu, 2015). Meditasi adalah suatu pemusatan perhatian yang menyebar menjadi satu perhatian yang dilakukan secara sadar (Suryani, 2020).

Berdasarkan banyaknya penelitian yang telah mengkaji pengaruh terapi komplementer terhadap intensitas nyeri persalinan. Tujuan dari studi literatur ini yaitu untuk mengkaji dan membandingkan beberapa hasil penelitian sebelumnya yang membahas tentang pengaruh terapi komplementer *massage effleurage* terhadap intensitas nyeri persalinan

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif analitik. Penelitian ini dilakukan pada April 2022. Subjek penelitian pada penelitian ini adalah ibu primigravida Trimester III yang melakukan senam yoga dan tidak melakukan senam yoga di RSI Darus Syifa' Surabaya. Variabel independen pada penelitian ini adalah terapi meditasi yang diperoleh dari data sekunder yang diperoleh dari catatan pemeriksaan ANC. Data variabel dependen pada penelitian ini adalah tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan, yang diperoleh melalui wawancara oleh peneliti dengan menggunakan kuesioner untuk menilai tingkat kecemasan ibu.

Bentuk meditasi yang dilakukan selama yoga antenatal ini yaitu berupa imajinasi terbimbing. Pada tahap ini, ibu dianjurkan mengatur posisi yang paling rileks, kemudian diminta untuk memejamkan mata dan mengikuti imajinasi yang diarahkan oleh petugas. Petugas mendeskripsikannya melalui kalimat dengan diiringi irama musik yang lembut. Yoga antenatal yaitu gabungan antara senam hamil dan distraksi melalui imajinasi terbimbing (Narendran, 2005).

Tabel 1. Hubungan Karakteristik Berdasarkan Umur, Pendidikan, dan Pekerjaan dengan kecemasan menghadapi Persalinan pada primigravida.

Karakteristik	Kecemasan			Jumlah	x ²	Nilai P
	Ringan	Sedang	Berat			
Umur						
< 20 Tahun	2	11	4	16	12,1	0,014
20 – 30 Tahun	19	13	3	38		
>30 Tahun	0	4	2	6		
Jumlah	21	28	9			
Pekerjaan						
Tidak Bekerja	4	12	2	19	5,863	0,052
Bekerja	17	16	7	41		
Jumlah	21	28	9			
Pendidikan						
Pendidikan dasar (SD) dan	0	2	1	3	0,439	0,720
Pendidikan menengah (SMP)						
Pendidikan Menengah Atas (SMA)	20	22	8	55		
Pendidikan Tinggi	1	4	0	2		
Jumlah	21	28	9			

HASIL

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa karakteristik ibu primigravida trimester III berdasarkan usia menjelaskan bahwa sebagian besar ibu mengalami kecemasan sedang yaitu sebanyak 28 responden. Responden yang mengalami kecemasan sedang mayoritas berusia 20-30 tahun yaitu sebanyak 13 responden, ibu bekerja yaitu sebanyak 16 responden, dan memiliki latar belakang pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) yaitu sebanyak 22 responden.

Berdasarkan data Tabel 1, pekerjaan ibu dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan terdapat hubungan yang bermakna yaitu $p < 0,05$. Sedangkan kategori pendidikan tidak memiliki hubungan yang bermakna terhadap kecemasan dalam menghadapi persalinan, dilihat dari nilai $p > 0,05$. Hal ini menggambarkan bahwa terdapat hubungan sangat lemah antara pekerjaan dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan pada primigravida.

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa karakteristik ibu primigravida trimester III berdasarkan usia menjelaskan bahwa sebagian besar

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa karakteristik ibu primigravida trimester III berdasarkan usia menjelaskan bahwa sebagian besar ibu yang melakukan meditasi berusia 20-30 tahun yaitu sebanyak 24 responden. Data distribusi frekuensi karakteristik pekerjaan responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang melakukan meditasi adalah ibu bekerja yaitu sebanyak 24 responden, sedangkan ibu yang tidak bekerja sebanyak 6 responden. Berdasarkan karakteristik responden dari segi pendidikan menunjukkan responden yang melakukan meditasi memiliki latar belakang pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) yaitu sebanyak 28 orang perguruan tinggi yaitu sebanyak 2 orang, dan responden dengan berpendidikan dasar sebanyak 1 orang.

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 60 responden terdapat 30 responden yang melakukan senam yoga dan 30 responden yang tidak melakukan senam yoga hamil. Berdasarkan hasil uji *chi-square* terdapat hubungan yang bermakna antara usia dengan meditasi ($p < 0,05$). Selain itu, pekerjaan memiliki hubungan bermakna dengan senam hamil ($p < 0,05$). Namun, untuk tingkat pendidikan tidak memiliki hubungan bermakna dengan meditasi dilihat dari nilai $p > 0,05$.

Tabel 2. Hubungan Karakteristik Antara Melakukan dan tidak Melakukan Meditasi pada primigravida.

Karakteristik	Meditasi		x2	Nilai P
	Melakukan	Tidak Melakukan		
Umur				
< 20 Tahun	6 (37,5%)	10 (62,5%)	11,82	0,003
20 – 30 Tahun	24 (63,1%)	14 (36,8%)		
>30 Tahun	1 (16%)	5 (83,3%)		
Pekerjaan				
Tidak Bekerja	6 (31,6%)	13 (68,4%)	4,12	0,041
Bekerja	24 (55,8%)	17 (39,5)		
Pendidikan				
Pendidikan dasar (SD) dan Pendidikan menengah (SMP)	1 (33,3%)	2 (66,7%)	0,28	0,547
Pendidikan Menengah Atas (SMA)	28 (50,9%)	27 (49,0%)		
Pendidikan Tinggi	2 (100%)	0 (%)		

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa karakteristik usia ibu memiliki hubungan yang bermakna dengan meditasi. Hal tersebut sesuai dengan Depkes RI (2009) dan Manuaba (2010) yang menyatakan bahwa usia yang matang untuk reproduksi sehat dari segi fisik dan psikis adalah usia dalam rentang 20-35 tahun (Manuaba et al., 2010). Ibu hamil dengan usia kurang dari 20 tahun atau lebih dari 35 tahun merupakan usia hamil resiko tinggi karena dapat terjadi kelainan atau gangguan pada janin, sehingga dapat menimbulkan kecemasan pada ibu hamil tersebut (Nurfaizah Alza, 2017). Ibu hamil dan ibu pasca bersalin sebaiknya mempersiapkan Kesehatan fisik, mental (psikologis), kesiapan sosial, dan ekonomi. Pada umumnya seseorang wanita dikatakan siap hamil secara fisik di usia 20 tahun (Rakhshani et al., 2010).

Selain itu, pekerjaan memiliki hubungan bermakna dengan meditasi. Pekerjaan dapat menggambarkan status ekonomi seseorang, status ekonomi yang rendah akan menyebabkan kurangnya pengetahuan yang didapat oleh ibu dan persiapan ibu dalam mempersiapkan persalinan kelak (Pieter, 2010). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Chalimah (2013) yang menunjukkan bahwa 60% dari 55 responden yang memiliki status ekonomi tinggi diantaranya mengalami kecemasan ringan sebanyak 11 responden, kecemasan sedang 18 responden, dan 4 responden mengalami kecemasan berat. Penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa meditasi dan *prenatal gentle yoga* dapat memiliki tingkat kecemasan sedang (Chalimah, 2013). Seorang ibu hamil trimester III akan mengalami kecemasan akibat adanya perubahan fisik dan psikologis (Bobak et al., 2005).

Namun, untuk tingkat pendidikan tidak memiliki hubungan bermakna dengan meditasi. Hal ini tidak sesuai dengan pernyataan yang menjelaskan bahwa tingkat pendidikan berpengaruh pada kemampuan berfikir rasional dan pola cepat dalam menguraikan masalah yang baru yang dapat memicu kecemasan pada seseorang. Tingkat pendidikan berpengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu. Pendidikan yang rendah pada seseorang beresiko menyebabkan terjadinya stress dan kecemasan. Stress psikologi dipengaruhi oleh interaksi dari potensi stressor, status pendidikan, keadaan fisik, tipe kepribadian, sosial budaya, usia, jenis kelamin, lingkungan dan situasi (S. Govindaraj et al., 2017). Pendidikan pada hakekatnya bertujuan mengubah tingkah laku.

Tingkah laku (hasil perubahan) itu dirumuskan dalam suatu tujuan pendidikan sehingga tujuan pendidikan pada dasarnya adalah deskripsi dari pengetahuan, sikap, tindakan, penampilan dan sebagainya yang diharapkan akan memiliki pada periode tertentu. Ibu yang berpendidikan tinggi, akan memiliki wawasan lebih baik dibandingkan dengan yang berpendidikan rendah. Hal ini secara tidak langsung dapat memengaruhi tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi persalinannya yang pertama (Notoatmodjo, 2010).

Pengetahuan ibu yang baik tentang kehamilan dan persalinan secara langsung atau tidak langsung akan memengaruhi pula psikisnya dalam menghadapi persalinan yang pertama tersebut. Setelah itu, akan berpengaruh pula terhadap perilakunya dalam menjaga agar dapat bersalin dengan lancar, seperti mengikuti kegiatan senam yoga yang dapat membantu meregangkan otot. Sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami kecemasan. Sebagian belum pernah merasakan tingkat kecemasan ini dan tidak dapat mengatasi tersebut dengan baik. Penyebab peningkatan rasa cemas adalah ketakutan untuk melahirkan dan kekhawatiran terhadap anaknya (Sun et al., 2010).

Ibu yang hamil pertama kali (primigravida) mengalami sesuatu yang belum pernah dialaminya dan pengalaman tersebut membuat ibu merasa tidak nyaman. Kehamilan pertama merupakan fase baru dalam perkembangan hidupnya yang penuh teka-teki, kebahagiaan dan penghargaan tertentu. Ibu akan merasakan ketidaknyamanan fisik, merasakan kelelahan, merasakan cemas akan kesejahteraan atau keadaan janin yang dikandung, serta merasa takut sakit pada persalinan nanti. Calon ibu lebih menjadi introspektif dan mulai banyak memikirkan dan mencemaskan persalinan, kelahiran, dan bayinya. Kecemasan menghadapi persalinan membuat ibu mulai protektif terhadap bayi yang sedang berkembang dan mencoba menghindari hal-hal yang dapat mengganggu kesejahteraannya (Pieter, 2010).

Kecemasan yang dialami ibu hamil dapat disebabkan karena masa panjang saat menanti kelahiran dengan penuh ketidakpastian. Selain itu, bayangan tentang hal-hal yang menakutkan saat proses persalinan, padahal apa yang dibayangkan tersebut belum tentu terjadi. Keadaan ini menimbulkan perubahan drastis, tidak hanya fisik tetapi juga psikologis. Kecemasan adalah suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menyebabkan kegelisahan sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan menghadapi masalah

atau adanya rasa aman. Perasaan kecemasan ini umumnya menimbulkan gejala-gejala fisiologis dan gejala-gejala psikologis. Semakin bertambahnya usia kehamilan, maka perhatian dan pikiran ibu hamil semakin tertuju pada sesuatu yang dianggap klimaks. Kecemasan yang dialami ibu hamil ini akan meningkat secara signifikan saat menjelang persalinan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam mengurangi tingkat kecemasan dan mempersiapkan ibu dalam menghadapi persalinan adalah melalui senam yoga (Aswitami, 2017).

Pada penelitian ini, meditasi terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Dian (2015), bahwa efek yoga terhadap kecemasan ibu hamil menunjukkan penurunan kecemasan yang signifikan. Penurunan kecemasan yang dipengaruhi oleh *prenatal gentle yoga* ini akibat dari rasanyaman yang dirasakan ibu hamil selama mengikuti kelas, sehingga akan membuat otot-otot rileks, pikiran tenang, dan meningkatkan kemampuan berkonsentrasi. Latihan *prenatal gentle 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 seseorang yang melakukannya dikatakan dapat membantu menurunkan kecemasan (Yessie, 2014).

Unsur pada *prenatal gentle yoga* yang dapat membantu menurunkan kecemasan adalah pada bagian relaksasi dan meditasi. yoga adalah latihan pikiran dan tubuh yang mencakup latihan peregangan dan postur tubuh (*asana*) yang dikombinasikan dengan pernapasan dalam dan meditasi (*pranayama*). Yoga membutuhkan koordinasi gerakan tubuh dan napas dengan fokus pada kesadaran diri (Babbar & Shyken, 2016).

Prenatal gentle yoga dapat membantu ibu hamil untuk mengendalikan pikiran, keinginan, dan reaksi terhadap stress. *Prenatal gentle yoga* ini terdiri dari tiga bagian, antara lain relaksasi, mengatur postur, dan olah napas. Prenatal yoga dan meditasi dilakukan pemberian aba-aba setiap gerakan, dengan suara yang lembut, kalimat yang mudah dipahami, dan diiringi musik dengan irama lembut. Pada saat sesi relaksasi, ibu hamil diminta untuk berbaring dan memejamkan mata, kemudian mengikuti imajinasi dan napas dalam yang diarahkan oleh instruktur. Pernapasan dalam dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, terutama

dengan meregangkan jaringan paru dan saraf vegal. Hal ini menyebabkan respon fisiologis ditandai dengan penurunan denyut jantung, tekanan darah, tingkat metabolisme, dan konsumsi oksigen. Pernapasan dalam juga meningkatkan neuroplastisitas, yang didefinisikan sebagai reorganisasi jalur saraf sebagai respon adaptif. Secara umum orang yang melakukan yoga akan mendapatkan banyak manfaat, salah satunya adalah menurunkan kecemasan pada ibu hamil (Jerath & Barnes, 2009).

Nyeri persalinan merupakan pengalaman universal bagi wanita bersalin. Hal ini telah terbukti bahwa nyeri persalinan adalah salah satu bentuk nyeri paling intens yang dapat dialami seorang wanita sepanjang hidupnya. Beberapa metode telah digunakan untuk meredakan nyeri persalinan ini (M & Andani, 2018). Perbedaan intensitas nyeri persalinan yang dirasakan oleh masing-masing responden dapat disebabkan oleh perbedaan waktu mulainya persalinan dan perbedaan persepsi nyeri yang dialami. Pengalaman nyeri seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor yang kemudian dapat meningkatkan atau menurunkan persepsi nyeri, antara lain: toleransi atau respon individu terhadap nyeri yaitu pengalaman nyeri sebelumnya, budaya, kecemasan, jenis kelamin, usia dan harapan terhadap upaya pereda nyeri (Smeltzer, 2014).

Oleh karena itu, manajemen nyeri persalinan yang efektif diperlukan. Metode nonfarmakologis untuk menghilangkan nyeri persalinan sederhana dan murah serta dapat digunakan sebagai pengobatan alternatif atau pengobatan ringan dengan obat-obatan. Dalam metode non-farmakologis, wanita itu sendiri yang mengambil keputusan. Dengan demikian, perasaan kekuatan dan kontrol diciptakan dalam dirinya yang efektif dalam pengurangan waktu kerja (Simkin & Bolding, 2004). Senam yoga yang dilakukan selama hamil, bersalin, bahkan sampai masa nifas yang dilaksanakan secara teratur dapat meningkatkan elastisitas otot bawah panggul, pelvik dan ligamentum. Selain itu, senam yoga pada kehamilan juga dapat menurunkan terjadinya perdarahan pada saat persalinan maupun setelah persalinan sebagai akibat adanya penurunan stress (Suananda, 2016).

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *chi-square* untuk menganalisis hubungan antara meditasi dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil TW III dalam menghadapi proses persalinan. Pada penelitian ini diperoleh bahwa terdapat hubungan antara intervensi meditasi dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil TW III dalam menghadapi proses persalinan.

Meditasi yang termasuk dalam yoga antenatal adalah sebuah ilmu yang menjelaskan kaitan antara fisik, mental, dan spiritual manusia untuk mencapai kesehatan yang menyeluruh (Sindhu, 2009). Melakukan latihan yoga pada saat hamil, akan mempersiapkan tubuh maupun pikiran untuk siap dan tegar menghadapi masa persalinan (Wiadnyana, 2011). Manfaat yoga antenatal terbukti memudahkan proses persalinan, mengurangi kecemasan dan mempersiapkan mental sang ibu untuk menghadapi persalinan, melancarkan sirkulasi darah dan asupan oksigen ke janin, menjalin komunikasi antara ibu dan anak sejak masih berada di dalam kandungan, mempercepat pemulihan fisik dan mengatasi depresi pasca melahirkan, meningkatkan kekuatan dan stamina tubuh saat hamil.

Manfaat melakukan prenatal yoga bisa membantu memudahkan persalinan. Yoga melatih otot-otot tubuh yang disertai cara olah nafas. Melalui gerakan tubuh yang disertai teknik pengaturan nafas dan pemusatan konsentrasi, fisik akan lebih sehat, bugar, kuat dan emosi akan lebih seimbang. Yoga juga bermanfaat untuk mencegah dan pengelolaan penyakit kronis yang beraitan dengan gaya hidup. Yoga yang dilakukan selama kehamilan akan mengurangi terjadinya komplikasi (Aryani et al., 2018; Aswitami, 2017; Bangun, 2019; Suristyawati et al., 2019).

KESIMPULAN

Simpulan berdasarkan analisis yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan meditasi dengan kecemasan menghadapi persalinan.

SARAN

Berdasarkan temuan penelitian ini, ada beberapa saran yang diajukan, yaitu: untuk penyedia pelayanan kesehatan dapat menerapkan pemberian asuhan tentang meditasi dan senam yoga pada ibu hamil terutama trimester III untuk menambah wawasan dan mengatasi beberapa kecemasan ibu selama hamil dan menjelang persalinan. Mekanisme senam yoga dalam mengatasi kecemasan yaitu dengan membuat ibu hamil menjadi lebih rileks. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi persalinan seperti dukungan suami dan keluarga, kebudayaan, persepsi tempat

persalinan, dan tenaga Kesehatan sehingga hasil penelitian yang diperoleh lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryani, R. Z., Handayani, R., & Susilowati, D. (2018). Pengaruh Pelaksanaan Prenatal Gentle Yoga terhadap Kecemasan Menjelang Persalinan pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Klinik Bidan Kita Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 3(2), 78–83.
- Aswitami, N. G. A. P. (2017). Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Tw Iii Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Klinik Yayasan Bumi Sehat. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 1(1).
- Babbar, S., & Shyken, J. (2016). Yoga in pregnancy. *Clinical Obstetrics and Gynecology*, 59(3), 600–612.
- Bangun, P. (2019). Hubungan antara senam yoga dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan pada primigravida. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 10(2), 291–296.
- Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., Jensen, M. D., & Perry, S. E. (2005). Buku ajar keperawatan maternitas. *Jakarta: Egc*, 7–8.
- Bredin, S. S. D., Foulds, H. J. A., Burr, J. F., & Charlesworth, S. A. (2013). Risk assessment for physical activity and exercise clearance: in pregnant women without contraindications. *Canadian Family Physician Medecin de Famille Canadien*, 59(5), 515–517.
- Chalimah, S. (2013). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Ibu dalam Menghadapi Persalinan Kala I di Rumah Bersalin Mardi Rahayu Semarang. *Karya Ilmiah*.
- Govindaraj, R., Karmani, S., Varambally, S., & Gangadhar, B. N. (2016). Yoga and physical exercise—a review and comparison. *International Review of Psychiatry*, 28(3), 242–253.
- Govindaraj, S., Shanmuganathan, A., & Rajan, R. (2017). Maternal psychological stress-induced developmental disability, neonatal mortality and stillbirth in the offspring of Wistar albino rats. *PLoS One*, 12(2), e0171089.

- Irianti, B., Halida, E. M., Duhita, F., Prabanda, F., Yulita, N., Hartiningtyaswati, S., & Anggraini, Y. (2014). Asuhan kehamilan berbasis bukti. *Jakarta: Sagung Seto*.
- Jerath, R., & Barnes, V. A. (2009). Augmentation of mind-body therapy and role of deep slow breathing. *Journal of Complementary and Integrative Medicine*, 6(1).
- M, M., & Andani, S. T. (2018). Difference Effect of The Combination of Lavender Aromatherapy and Effluerage with Breathing Relaxation on Pain Intensity During Labor among Primiparas. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 1(1), 144–159. <https://doi.org/10.36780/jmcrh.v1i1.2>
- Mandriwati, A. G., Ariani, W. N., Harini, T. R., Darmapatni, M. W. G., & Javani, S. (2016). Asuhan kebidanan kehamilan berbasis kompetensi. *Jakarta: EGC*, 3–4.
- Manuaba, I. A., Manuaba, I., & Manuaba, I. B. (2010). Buku ajar penuntun kuliah ginekologi. *Jakarta: Penerbit CV. Trans Ino Media*.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Ilmu perilaku kesehatan*.
- Nurfaizah Alza, I. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan. Yogyakarta. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*.
- Rakhshani, A., Maharana, S., Raghuram, N., Nagendra, H. R., & Venkatram, P. (2010). Effects of integrated yoga on quality of life and interpersonal relationship of pregnant women. *Quality of Life Research*, 19(10), 1447–1455.
- Santivi nez-Acosta, R., Tapia-López, E. de L. N., & Santero, M. (2020). Music Therapy in Pain and Anxiety Management during Labor: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Medicina (Kaunas, Lithuania)*, 56(10). <https://doi.org/10.3390/medicina56100526>
- Simkin, P., & Bolding, A. (2004). Update on nonpharmacologic approaches to relieve labor pain and prevent suffering. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 49(6), 489–504.
- Sindhu, P. (2009). *Yoga Untuk Kehamilan: Sehat, Bahagia & Penuh Makna*. Qanita.
- Sindhu, P. (2015). *Panduan Lengkap Yoga: untuk hidup sehat dan seimbang*. Mizan Qanita.
- Smeltzer. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Bruner & Suddarth Edisi 12*. EGC.
- Suananda, Y. (2016). Tulang Sendi Otot Buku Wajib Praktisi dan Pengajar Yoga. *Cetakan Pertama. Bandung: Pustaka Muda*.
- Sun, Y.-C., Hung, Y.-C., Chang, Y., & Kuo, S.-C. (2010). Effects of a prenatal yoga programme on the discomforts of pregnancy and maternal childbirth self-efficacy in Taiwan. *Midwifery*, 26(6), e31–e36.
- Suristyawati, P., Yuliari, S. A. M., & Suta, I. B. P. (2019). Meditasi Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Widya Kesehatan*, 1(2), 20–27.
- Suryani, L. K. (2020). *Meditasi mencapai hidup bahagia*. Suryani Institute for Mental Health.
- Wiadnyana, M. S. (2011). *The power of yoga for pregnancy and post-pregnancy*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Yessie, A. (2014). *Gentle Birth Balance*. Klaten: Qanita Mizan.