



PENGARUH YOGA TERHADAP KECEMASAN IBU BERSALIN DI PUSKESMAS MERGANGSAN DAN TEGALREJO YOGYAKARTA

Priyani Haryanti priyani@stikesbethesda.ac.id
08156886631

LATAR BELAKANG

Kecemasan yang berlebihan pada saat bersalin, menyebabkan ibu berteriak dan menangis sehingga meningkatkan nyeri. Berdasarkan studi literatur penulis belum menemukan penelitian tentang pengaruh yoga pada kecemasan ibu bersalin di Yogyakarta.



PEMBAHASAN

Ada pengaruh yoga terhadap kecemasan trait (41,7 vs 45,9, $p= 0,03$). Analisis regresi linier menunjukkan p value 0,04 $p<0,05$, yoga mempengaruhi kecemasan state fase laten ibu bersalin. Nilai adjusted R2 sebesar 0,11, yang berarti yoga mempengaruhi kecemasan state sebesar 11% dan 89% dipengaruhi oleh variabel yang diteliti dalam penelitian ini.

Kecemasan pada ibu bersalin berhubungan dengan adanya peningkatan kadar hormon katekolamin, jika berolahraga menurunkan kontraksi uterus (Reeder dkk, 2011). Karena itu diperlukan manajemen untuk menurunkan kecemasan sehingga persalinan cepat dan ibu tidak kesakitan, seperti yoga.

Penelitian ini didukung penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa yoga terbukti bermanfaat untuk menangani depresi tahap awal dan kecemasan, selama persalinan pada tahap awal dan menengah (Silva, (2009); Marc (2011)).

METODE

Desain Randomized Control Trial dengan post tes-only control group design. Enam puluh responden dilakukan random alokasi. Kelompok intervensi ($n=30$) diberi pelatihan yoga. Pada kelompok kontrol ($n=30$) diberikan perawatan rutin. Instrumen penelitian ini menggunakan State Trait Anxiety Inventory. Analisis statistik menggunakan independent t test dan regresi linier.

Hasil:

Tabel 1. Pengaruh Yoga Terhadap Kecemasan Fase Laten Ibu Bersalin Di Puskesmas Mergangsan dan Tegalrejo Yogyakarta

Variabel	Yoga			Tidak Yoga			Beda rata-rata	P	CI 95%
	n	Rata-rata	±SD	n	Rata-rata	±SD			
Kecemasan State	28	41,7	6,9	30	45,9	7,9	-4,1	0,03	-8,06- -0,23
Kecemasan Trait	28	40,6	3,1	30	42,9	6,3	-2,2	0,08	-4,95-0,34

KESIMPULAN

Yoga selama trimester ketiga kehamilan memiliki pengaruh pada kecemasan state ibu bersalin.

REKOMENDASI

Peneliti selanjutnya menilai kecemasan di semua fase persalinan

Daftar Pustaka:

1. Reeder, Martin, dan Koniak-Griffin. (2011). *Keperawatan Maternitas: Kesehatan wanita, bayi dan Keluarga*, Jakarta: EGC.
2. Silva T., Ravindran Lakshmi N., Ravindran Arun V. (2009). Yoga in the treatment of mood and anxiety disorders: A review. *Asian Journal of Psychiatry* 2:6-16
3. Marc I, Toureche N, Ernst E, Hodnett ED, Blanchet C, Dodin S, Njoya MM. (2011). Mind-body interventions during pregnancy for preventing or treating women's anxiety , *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2011, Issue 7. Art. No: CD007559. DOI: 10.1002/14651858.CD007559.pub2. Di akses tanggal 1 Juli 2013