

Lampiran 25 Lembar Konsultasi



LAPORAN BIMBINGAN TA/SKRIPSI UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Jl. Diponegoro No 186 Gedanganak - Ungaran Timur, Kab. Semarang - Jawa Tengah
E-mail: ngudiwaluyo@unw.ac.id, Telp: Telp. (024) 6925408 & Fax. (024) -6925408

Nomor Induk 151191014

Mahasiswa :
 Nama **Adeya Ilma Permana**

Mahasiswa :
 KetuaProgram
 Studi Luvi Dian Afriyani, S.Si.T. , M.Kes.

Dosen
 Pembimbing
 (1) : **Hapsari Windayanti, S.Si.T.**

Dosen
 Pembimbing
 (2) : Hapsari Windayanti, S.Si.T.

Judul
 Ta/Skripsi : **PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP PENGURANGAN KECEMASAN
 IBU HAMIL DI DESA GOGDALEM KECAMATAN BRINGIN KABUPATEN
 SEMARANG**

Abstrak :
 Kehamilan atau masa ketika seorang wanita mempertahankan embrio dalam tubuhnya. Kehamilan manusia berlangsung selama 40 minggu sejak awal haid terakhir dan melahirkan (38 minggu sejak pembuahan) (Jahja dalam Janiwarty dan Pieter, 2013). Terjadi pertemuan antara sel telur dan sperma yang berlangsung selama 280 hari atau 40 minggu (Padilla, 2014).
 Selama kehamilan berlangsung terjadi perubahan fisiologis dan psikologis. Perubahan fisik, emosi dan mental dapat menyebabkan seorang wanita stres karena dia tidak lagi mengendalikan tubuhnya, dan dia khawatir dan takut karena dia tidak tahu yang terjadi padanya (Bingan,2019) . Perubahan fisik yang terjadi selama masa kehamilan memengaruhi calon ibu dan menimbulkan ketidaknyamanan baik secara fisik maupun mental. Perut yang terus membesar, sesak napas saat janin tumbuh, suasana hati yang berubah-ubah dan kecemasan persalinan karena membuat calon ibu merasa tidak aman dan tidak nyaman (Shindu, 2014). Perubahan fisik selama kehamilan dan masalah kesehatan memiliki dampak negatif pada citra tubuh (Kartal et al, 2018).
 Kehamilan sebagai fenomena psikologis yang kompleks dan mengkaji banyak perubahan dalam fungsi psikologis wanita selama kehamilan normal dan kompleks secara psikologis (Bjelica et al, 2018). Selama kehamilan ibu hamil akan merasakan perubahan psikologis berupa kecemasan. Kecemasan umum terjadi pada ibu hamil prenatal dalam bentuk rasa takut dan khawatir (Bingan, 2019).
 Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2020, terjadi kecemasan sekitar 8-10% selama kehamilan, meningkat menjadi 12% saat persalinan sudah dekat (World Health Organization, 2020). Menurut data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2020, prevalensi ibu hamil yang mengalami kecemasan sekitar 43,3% dan sekitar 48,7% menderita kecemasan akan menghadapi persalinan (Kemenkes RI, 2020).

Kecemasan dan depresi pada kehamilan merupakan masalah dengan prevalensi yang cukup tinggi yaitu sekitar (12,5-42%) bahkan diperkirakan gangguan ini akan menjadi penyebab penyakit kedua terbesar pada Tahun 2020 dalam kehamilan (Putri, 2019). Menurut Siregar (2021), prevalensi gangguan kecemasan selama kehamilan adalah 10% di negara industri dan 25% di negara-negara kurang berkembang, dengan tingkat insiden kecemasan pada kehamilannya berkisar dari 28,7% di Indonesia.

Gambaran kecemasan ibu hamil menjelang persalinan cukup tinggi, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Syafrie (2017) di Kabupaten Lebong Utara, dari 28 orang ibu hamil trimester III, 8 orang ibu hamil (36,4 %) mengalami kecemasan ringan, dan sebanyak 10 orang ibu hamil (45,5 %) mengalami kecemasan sedang, dan sebanyak 2 orang (9,1 %) kecemasan berat.

Kecemasan dan stres memiliki sejumlah dampak pada tubuh yang, jika tidak diobati, dapat menyebabkan penyakit kronis. Stres psikologis telah terhubung dengan disfungsi sistem kekebalan tubuh, sedangkan kecemasan telah dikaitkan dengan penyakit jantung koroner, kualitas hidup yang buruk, dan perilaku bunuh diri. Selain itu, kecemasan hamil telah terkait dengan peningkatan masalah kehamilan seperti kelahiran mati, berat badan lahir rendah, perawatan spesialis pasca kelahiran untuk bayi baru lahir, dan kerentanan terhadap hasil perkembangan saraf yang lebih buruk seperti gangguan tingkah laku, emosional, dan kognitif (Novelia et al, 2018).

Kecemasan tidak hanya mengganggu psikologi ibu tetapi dapat berpengaruh pada perkembangan dan pertumbuhan janin dalam kandungan. Kehamilan dengan gangguan kecemasan juga memiliki faktor resiko kematian bagi janin. Faktor resiko tersebut biasanya terjadi pada ibu yang berumur kurang dari 20 tahun atau lebih dari 35 tahun, riwayat penyakit sebelumnya, jarak kehamilan, dan lain sebagainya (Jayanti & Wibowo, 2016). Hasil penelitian Rianti (2019) bahwa kecemasan dan kadar kortisol berpengaruh terhadap terjadinya *premenstrual syndrome*, dari kedua variabel tersebut kortisol merupakan penyebab langsung terjadinya *premenstrual syndrome*.

Apabila kecemasan selama kehamilan tidak diatasi maka dapat berdampak pada periode post natal (McDonald, 2012 dalam Anggita, 2018). Pengobatan dengan obat atau pengobatan farmakologi dilakukan dengan pemberian obat kecemasan, namun pemberian obat ini dapat menyebabkan resiko tinggi kecanduan obat, berat bayi lahir rendah, kelahiran prematur (Setiani & Resmi, 2020). *Benzodiazepine*, *bupirone*, dan *antidepresan* dapat digunakan sebagai terapi farmakologi untuk menurunkan gangguan kecemasan yang biasanya bersifat kronis (Syukrini, 2016).

Terdapat beberapa pengobatan non farmakologi yang dapat digunakan masyarakat untuk mengurangi kecemasan, karena efek pengobatan non farmakologi lebih minimal dibandingkan dengan pengobatan farmakologi. Penanganan kecemasan ibu hamil secara non farmakologi dapat dilakukan melalui dukungan sosial, terapi murottal Al Quran, yoga untuk ibu hamil dan wawancara motivasi (Setiani & Resmi, 2020). Tingkat kecemasan pada ibu hamil dapat diminimalisir dengan intervensi non farmakologis. Salah satu teknik nonfarmakologis yang mengurangi kecemasan pada ibu hamil, selain mudah diperagakan, juga dapat dilakukan di rumah, yaitu prenatal yoga (Yuniza, Tasya, & Suzana, 2021).

Prenatal yoga yang mengajarkan tentang postur/posisi, yang digabungkan dengan meditasi dan teknik bernapas untuk rileksasi dan mengurangi gejala ketidaknyamanan psikologis maupun fisik. Teknik relaksasi dalam yoga dapat merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yaitu endorphin dan enkefalin (senyawa yang berfungsi untuk menghambat nyeri) (Kemenkes RI, 2017). Prenatal yoga membantu mengurangi kecemasan dan menciptakan rasa nyaman pada ibu hamil (Yuniza, Tasya, & Suzana, 2021).

Prenatal yoga dapat membantu mengurangi stres persalinan, mempersiapkan ibu secara fisik dan mental, memperkuat tubuh hamil dan meningkatkan kelenturan. Berlatih yoga saat ini merupakan salah satu metode swadaya yang mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan, membantu persalinan, bahkan mempersiapkan mental untuk hari-hari pertama setelah melahirkan dan membesarkan anak. Teknik pernapasan yang dilakukan oleh ibu hamil pada tahap awal kehamilan membantu ibu untuk lebih mudah fokus selama meditasi, yang sangat berguna untuk penguatan mental, mengatasi kecemasan dan menghemat energi selama persalinan berikutnya (Sindhu, 2014).

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Sulistyaningsih & Ana, (2020) menemukan bahwa ada pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan

prenatal gentle yoga terhadap kecemasan. Sebuah studi oleh Aryani et al. (2018) menunjukkan bahwa yoga prenatal secara positif mengurangi kecemasan dan tekanan terkait kehamilan dan meningkatkan indeks kesehatan mental wanita. Aktivitas fisik dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan. Penelitian Pascoe & Bauer, 2015, Yoga umumnya digunakan sebagai terapi manajemen stres yang melibatkan seluruh tubuh manusia dan lebih sering dipilih sebagai terapi kecemasan atau depresi dibandingkan dengan pengobatan farmakologis atau obat dari resep dokter karena tidak memiliki efek samping dan lebih bermanfaat. Sebuah studi oleh Kyle Davis, et al (2015) pada 46 ibu hamil dengan gejala depresi dan kecemasan menunjukkan bahwa yoga prenatal adalah intervensi yang layak dan dapat diterima untuk wanita hamil dengan gejala kecemasan dan depresi. Peserta juga melaporkan kepuasan yang tinggi dan tidak ada hasil yang merugikan. Prenatal yoga terbukti menurunkan gejala kecemasan dan depresi. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan ketika pelaksanaan praktik kerja lapangan pada bulan Juni 2022 selama 1 bulan ditemukan hasil permasalahan bahwa masyarakat pada lokasi penelitian belum memahami manfaat dan menerapkan prenatal yoga dibandingkan dengan 3 desa disekitarnya (Desa Popongan, Desa Rembes, Desa Pabelan). Masyarakat di Desa Gogodalem Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang tergolong pasif untuk mencari tau terkait prenatal yoga. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 24 ibu hamil pada hari Sabtu, 18 Maret 2023 di Desa Gogodalem Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang, 15 ibu hamil (26,3 %) mengalami kecemasan dalam mempersiapkan persalinannya, 15 ibu hamil (26,3 %) mengalami nyeri punggung, 9 ibu hamil (15,8 %) lebih emosional, 7 ibu hamil (12,3 %) mengalami mual & muntah, 6 ibu hamil (10,5 %) mengalami sakit kepala, 4 ibu hamil (7 %) mengalami kesemutan pada kaki dan tangan, dan 1 ibu hamil (1,8 %) mengalami kram pada kaki. Ibu hamil trimester II dan III lebih sering mengalami kecemasan namun lebih memilih untuk istirahat tanpa adanya penanganan. Mereka belum mengetahui gejala dan cara penanganan yang tepat untuk meminimalisir keluhan tersebut. Perlu adanya informasi mengenai gejala dan penanganan yang tidak memiliki efek samping. Penanganan tanpa efek samping dapat diberikan terapi secara nonfarmakologi yakni prenatal yoga. Dari penelitian yang dilakukan oleh Amalia, Rusmini, Yuliani (2021) mengenai prenatal yoga terhadap perbedaan tingkat kecemasan primigravida trimester III, hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan tingkat kecemasan primigravida trimester III sebelum dan sesudah prenatal yoga dengan p value= 0,000 ($p < 0,05$). Prenatal yoga berpengaruh terhadap tingkat kecemasan primigravida trimester III. Terdapat perubahan mean tingkat kecemasan sebesar 11,3. Perbedaan tingkat kecemasan ditunjukkan dengan rata-rata skor kecemasan sebelum diberikan perlakuan adalah 24,92. Rata-rata pengukuran post-test adalah 13,62. Rata-rata/rata-rata tingkat kecemasan menurun sebesar 11,3. Kecemasan sedang menurun 16,7% dan kecemasan berat menurun 100%. Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Perbedaan Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester II dan Trimester III di Desa Gogodalem Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang”.

Tanggal Pengajuan : 28/02/2023 21:42:54

Tanggal Acc : 01/03/2023 08:25:16

Tanggal Selesai Proposal : 27/06/2023 10:37:09

Judul :


Tanggal Selesai TA/Skripsi :

No	Hari/Tgl	Keterangan	Dosen/Mhs

No	Hari/Tgl	Keterangan	Dosen/Mhs
BIMBINGAN PROPOSAL			
1	Rabu,29/03/2023 12:27:44	Mohon konsul Bab 1	Adeya Ilma Permana
2	Senin,03/04/2023 20:44:55	diperbaiki sesuai masukan, tambahkan artikel-artikel ilmiah, susun terstruktur	Hapsari Wndayanti, S.Si.T.
3	Jumat,31/03/2023 15:45:06	Assalamualaikum Wr. Wb Mohon konsul Bab 1	Adeya Ilma Permana
4	Senin,03/04/2023 20:45:20	perbaiki sesuai masukan : keterkaitan antar paragraf	Hapsari Wndayanti, S.Si.T.
5	Selasa,11/04/2023 13:31:06	Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh, mohon maaf ibu, izin konsul BAB II ibu	Adeya Ilma Permana
6	Selasa,11/04/2023 13:55:17	BAB 2 ; dilengkapi dengan artikel penelitian di sub bab penelitian terkait, kerangka teori belum tergambar, referensi alat ukur dimasukan untuk alat ukur kecemasan, pastikan referensi terkait kehamilan dan kecemasan dalam kehamilan. silakan diperbaiki	Hapsari Wndayanti, S.Si.T.
7	Senin,17/04/2023 13:16:21	Assalamualaikum ibu, mohon izin konsul Bab I ibu	Adeya Ilma Permana
8	Senin,17/04/2023 13:17:06	Assalamualaikum ibu, mohon izin konsul BAB II ibu	Adeya Ilma Permana
9	Senin,17/04/2023 13:17:42	Assalamualaikum ibu, mohon izin konsul BAB II ibu	Adeya Ilma Permana
10	Senin,17/04/2023 13:19:01	bab 2 diperbaiki untuk kerangka teori, susun lebih rinci, tambahan keterangan untuk variabel yg diteliti dan referensi yg digunakan.	Hapsari Wndayanti, S.Si.T.
11	Jumat,05/05/2023 12:01:19	Assalamualaikum ibu, mohon izin konsul Bab 1 ibu Terimakasih	Adeya Ilma Permana
12	Jumat,05/05/2023 12:10:08	BAB 1 : sudah sesuai	Hapsari Wndayanti, S.Si.T.
13	Jumat,05/05/2023 12:01:54	Assalamualaikum ibu, mohon izin konsul bab 2 ibu Terimakasih	Adeya Ilma Permana
14	Jumat,05/05/2023 12:13:58	BAB 2 : lanjut bab 3	Hapsari Wndayanti, S.Si.T.
15	Senin,08/05/2023 17:55:54	Assalamualaikum ibu, mohon izin konsul bab 3 Terimakasih	Adeya Ilma Permana
16	Jumat,12/05/2023 18:30:58	bab 2 ; oke bab 3 ; disusun SOP dan EC	Hapsari Wndayanti, S.Si.T.
BIMBINGAN TA/SKRIPSI			

17	Selasa,27/06/2023 17:06:23	Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh, izin mengirimkan BAB IV saya ibu	Adeya Ilma Permana
18	Rabu,05/07/2023 12:58:59	perbaiki bab 4 sehingga lebih sederhana tapi menggambarkan hasil penelitian. konsul berikutnya sentakan bab 5.	Hapsari Widayanti, S.Si.T.
19	Rabu,05/07/2023 10:04:36	Assalamualaikum ibu, izin mengirimkan file Revisi BAB 4 ibu	Adeya Ilma Permana
20	Rabu 05/07/2023 12:59:27	hasil-hasil penelitian terkait di bab 4 dilambatkan. bab 5 ditambahkan.	Hapsari Widayanti, S.Si.T.
21	Jumat,07/07/2023 12:42:21	Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh, izin mengirimkan file BAB IV dan BAB V. Terimakasih	Adeya Ilma Permana
22	Senin,10/07/2023 11:18:18	dijinkan untuk ujian skripsi.	Hapsari Widayanti, S.Si.T.


Mengetahui,
Ketua Program Studi


Lwi Dian Ahyani, S.Si.T., M.Kes.
(NIDN: 0627348332)


Semarang, 10 Juli 2023


Adeya Ilma Permana
(NIM: 151191014)

Dosen Pembimbing (1)


Hapsari Widayanti, S.Si.T.
(NIDN: 0628018401)

Dosen Pembimbing (2)


Hapsari Widayanti, S.Si.T.
(NIDN: 0628018401)