

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada masa kehamilan dan menjelang persalinan ketakutan ini sering terjadi terutama pada masa pandemi ini. Ansietas atau kecemasan adalah suatu perasaan khawatir seperti rasa takut atau perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya, serta keadaan emosi yang tidak jelas akan objek spesifiknya ⁽¹⁾. Pandemi covid 19 merupakan bencana non alam yang dapat berdampak pada kesehatan jiwa dan psikososial yang dapat menurunkan sistem imunitas tubuh ⁽²⁾. Ibu hamil rentan yang beresiko terinfeksi covid 19 adalah ibu hamil karena pada saat seorang ibu sedang hamil akan mengalami fluktuasi hormon. Fluktuasi hormon kehamilan antara lain hormon estrogen, hormon progesteron, dan hormon prolaktin adalah adaptasi metabolisme dari seorang ibu hamil yang memerlukan asupan nutrisi yang cukup dan ketahanan kesehatan jiwa dan psikososial. Apabila adaptasi terhambat dapat mengakibatkan penurunan sistem imunitas pada tubuh ibu hamil sehingga ibu hamil tersebut rentan terkena virus⁽²⁾.

Berdasarkan *United Nations International Children's Emergency Fund* (UNICEF) menyebutkan bahwa masalah ibu hamil 30% diantaranya adalah kecemasan. Menurut data *Anxiety and Depression Associations of America* (ADAA) menyebutkan bahwa 52% dari ibu hamil melaporkan mengalami peningkatan kecemasan saat hamil ⁽³⁾.

Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia tahun 2020 cakupan pelayanan ibu hamil mengalami penurunan dibandingkan tahun 2019, yaitu dari 88,54% menjadi 84,6% ⁽⁴⁾. Penurunan cakupan pelayanan ibu hamil juga terjadi di Jawa Timur dari 91,2% pada tahun 2019, menjadi 90,9% pada tahun 2020 ⁽⁵⁾. Di Kabupaten Banyuwangi Cakupan pelayanan ibu hamil tahun 2020 mengalami penurunan dari tahun 2019 sebanyak 92,1% menjadi 88,7% ⁽⁶⁾. Angka kejadian ansietas atau kecemasan lebih banyak dialami ibu primigravida yaitu sebanyak 66,2% dibandingkan dengan ansietas pada ibu hamil multigravida sebanyak 42,2% ⁽⁷⁾. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Zainiyah, didapatkan 31,4% ibu hamil mengalami kecemasan sangat berat, 12,9% mengalami kecemasan berat dan sisanya ibu tidak mengalami kecemasan atau dalam keadaan normal ⁽⁷⁾.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada bulan September-Oktober 2021 terhadap 10 ibu hamil, setelah dilakukan wawancara didapatkan hasil 7 ibu hamil mengatakan mengalami cemas ringan dan 3 responden mengalami cemas sedang menghadapi proses persalinan yang akan di masa pandemi covid 19.

Faktor-faktor yang dapat menyebabkan ansietas pada ibu hamil yaitu usia, dukungan sosial, lingkungan dan situasi, pendidikan, pekerjaan, status ekonomi, paritas, keadaan fisik, ancaman integritas diri dan ancaman system diri. Kecemasan selama masa kehamilan hingga trimester tiga apabila tidak mendapat penanganan akan berdampak terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin, dapat menyebabkan kelahiran prematur, Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), proses persalinan lama, gangguan mental dan motorik anak. Dampak kecemasan

begitu besar pengaruhnya terhadap kesehatan ibu dan janin, maka perlu intervensi untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil tersebut ⁽⁸⁾.

Solusi yang dilaksanakan untuk pelayanan kesehatan ibu dan bayi baru lahir dimasa pandemi adalah dengan menyusun/mengupdate pedoman-pedoman pelayanan kesehatan ibu dan bayi baru lahir di masa pandemi dan terus mensosialisasikannya, pelaksanaan kelas ibu hamil secara online, atau secara tatap muka pada daerah zona hijau dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan, memodifikasi pelayanan dengan mengoptimalkan janji temu di fasyankes atau layanan non tatap muka (telekonsultasi, kunjungan virtual, dan lain-lain), modifikasi kegiatan orientasi menjadi virtual dan/atau blended learning, modifikasi kegiatan AMP menjadi virtual, optimalisasi pemanfaatan buku KIA sebagai instrument pemantauan kesehatan ibu hamil dan bayi baru lahir ⁽⁴⁾.

Salah satu cara untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil yaitu dengan *prenatal yoga*, berlatih *prenatal yoga* merupakan solusi yang tepat untuk ibu hamil yang mengalami ansietas. *Prenatal yoga* membantu fokus ibu hamil dalam mengatur nafas, tetap berfokus pada perasaan nyaman, aman, tenang yang dirasakan ibu hamil dalam berlatih. *Prenatal yoga* adalah perpaduan olah tubuh, pikiran dan mental, perpaduan tersebut dapat membantu ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran. *Prenatal yoga* memiliki lima aspek yaitu latihan fisik yoga, pernafasan (*pranayama*), *positions (mudra)*, meditasi dan *deep* relaksasi. *Prenatal yoga* memiliki efek positif bagi ibu hamil yaitu mengurangi stress, kecemasan, ketidaknyamanan selama kehamilan dan membantu mengurangi nyeri persalinan ⁽⁹⁾.

Penelitian yang dilakukan oleh Vistra Vefisia dkk (2020) didapatkan Asymp $0,00 < 0,05$ yang artinya senam yoga pada fase prenatal berpengaruh terhadap turunnya rasa cemas ibu hamil ⁽¹⁾.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas *Prenatal Yoga* dalam Menurunkan Ansietas Ibu Hamil pada Masa Pandemi Covid 19 di PMB Nimas Ayu Asmarani Tahun 2022”

1.2 Rumusan Masalah

“Apakah ada Efektivitas *Prenatal Yoga* dalam Menurunkan Ansietas Ibu Hamil pada Masa Pandemi Covid 19 di PMB Nimas Ayu Asmarani Tahun 2022?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui apakah ada efektivitas *prenatal yoga* dalam menurunkan ansietas ibu hamil pada masa pandemi covid 19 di PMB Nimas Ayu Asmarani Tahun 2022

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi tingkat ansietas pada ibu hamil sebelum dilakukan *prenatal yoga* di PMB Nimas Ayu Asmarani.
- 2) Mengidentifikasi tingkat ansietas pada ibu hamil setelah dilakukan *prenatal yoga* di PMB Nimas Ayu Asmarani.
- 3) Menganalisis efektivitas *prenatal yoga* dengan penurunan ansietas pada ibu hamil di PMB Nimas Ayu Asmarani.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini mampu menambah ilmu dan wawasan bagi pembacanya terutama tentang efektivitas prenatal yoga dalam menurunkan ansietas pada ibu hamil.

1.4.2 Manfaat Praktis

1) Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bisa dijadikan sebagai sarana untuk mengembangkan jenis layanannya yaitu *prenatal yoga* dalam menurunkan ansietas pada ibu hamil.

2) Bagi Peneliti

Hasil Penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan dan memberikan pengalaman nyata mengenai *prenatal yoga* dalam menurunkan ansietas pada ibu hamil dan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya.

3) Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai alternatif dalam menurunkan ansietas pada ibu hamil sehingga dalam menjalani kehamilan dan menghadapi proses persalinan bisa mencapai perasaan aman, nyaman, rileks dan tenang.

4) Bagi Profesi Bidan

Hasil penelitian ini dapat menjadi asuhan kebidanan bagi pasien dengan ansietas .

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kehamilan

2.1.1 Definisi Kehamilan

Kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 9 bulan menurut kalender internasional. Kehamilan dibagi menjadi tiga trimester yaitu trimester satu berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua minggu ke-13 hingga ke-27 dan trimester ketiga minggu ke-28 hingga ke-40⁽¹⁰⁾.

2.1.2 Perubahan Psikologi Dalam Kehamilan

1) Perubahan psikologis trimester pertama

Pada kehamilan trimester pertama (13 minggu pertama kehamilan) sering timbul rasa bahagia bercampur rasa cemas bercampur rasa bahagia, rasa sedih, rasa kecewa, sikap penolakan, ketidakyakinan atau ketidakpastian, sikap ambivalen (bertentangan), perubahan seksual, fokus pada diri sendiri, stres dan goncangan psikologis sehingga dapat menimbulkan rasa tidak nyaman dan pertengkaran⁽¹¹⁾.

2) Perubahan psikologis trimester kedua

Perubahan psikologis ibu hamil pada trimester kedua yaitu timbulnya rasa khawatir, perubahan emosional, dan terjadi peningkatan libido. Pada trimester kedua kehamilan dibagi menjadi

dua fase, yaitu *pre-quickening* (sebelum ibu merasakan gerakan janin) dan *post-quickening* (setelah ibu merasakan gerakan janin). *Fase pre-quickening* merupakan fase untuk mengetahui hubungan interpersonal dan dasar interaksi sosial ibu dengan janin. Sikap negatif berupa penolakan yang tampak dari ibu seperti tidak memperdulikan dan mengabaikan, ibu sedang mengembangkan identitas keibuannya ⁽¹¹⁾. *Fase post-quickening* adalah fase dimana identitas keibuan semakin jelas, ibu lebih fokus pada kehamilannya dan lebih mempersiapkan diri untuk menghadapi peran baru sebagai seorang ibu. Kehidupan psikologis ibu hamil trimester kedua tampak lebih tenang, namun perhatian mulai beralih pada perubahan bentuk tubuh, keluarga, dan hubungan psikologis dengan janinnya. Pada fase ini, sifat ketergantungan ibu hamil terhadap pasangannya menjadi semakin meningkat seiring dengan pertumbuhan janin ⁽¹¹⁾.

3) Perubahan psikologis trimester ketiga

Perubahan psikologis ibu hamil pada trimester ketiga ini menjadi semakin kompleks dibandingkan trimester sebelumnya. Beberapa perubahan kondisi psikologis yang terjadi seperti perubahan emosional dan rasa tidak nyaman, sehingga ibu hamil membutuhkan dukungan suami, keluarga dan tenaga medis. Perubahan emosi yang terjadi akibat dari adanya perasaan khawatir dan rasa takut atas kondisi kehamilannya ⁽¹¹⁾.

2.2 Ansietas

2.2.1 Definisi Ansietas

Ansietas didefinisikan sebagai perasaan tidak tenang yang samar-samar karena ketidaknyamanan atau ketakutan yang disertai ketidakpastian, ketidakberdayaan, isolasi, dan ketidakamanan. Perasaan takut yang tidak menentu dapat mendatangkan sinyal peringatan tentang bahaya yang akan datang dan membuat individu untuk siap mengambil tindakan menghadapi ancaman yang mungkin terjadi. Adanya tuntutan, persaingan, serta bencana yang terjadi dalam kehidupan dapat membawa dampak terhadap kesehatan fisik dan psikologi ⁽¹²⁾.

Ansietas atau kecemasan adalah gangguan alam sadar (*effective*) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang berkelanjutan dan mendalam, tidak memiliki gangguan dalam menilai realitas (*Reality Testing Ability/RTA*), tidak mengalami keretakan kepribadian (*Splitting Of Personality*), perilaku dapat terganggu namun masih dalam batas normal ⁽¹³⁾.

2.2.2 Penyebab Ansietas

Peristiwa atau situasi khusus dapat mempercepat munculnya ansietas, terdapat dua faktor yang mempengaruhi ansietas, yaitu faktor internal dan faktor eksternal:

1) Faktor internal

Faktor internal timbulnya ansietas antara lain:

(1) Usia

Usia mempengaruhi kematangan kepribadian individu. Individu yang matang yaitu yang memiliki kematangan kepribadian. Usia yang matang akan lebih sukar mengalami gangguan akibat ansietas, sebab individu yang matang mempunyai daya adaptasi yang besar terhadap stressor yang timbul. Sebaliknya individu yang berkepribadian tidak matang akan bergantung dan peka terhadap rangsangan sehingga mudah mengalami ansietas akibat adanya stressor ⁽¹⁴⁾.

(2) Dukungan Sosial

Dukungan sosial dan lingkungan merupakan sumber coping individu, dukungan sosial dari kehadiran orang lain membantu mengurangi kecemasan sedangkan lingkungan mempengaruhi area berfikir individu ⁽¹⁵⁾.

(3) Lingkungan dan Situasi

Seseorang yang berada di lingkungan asing lebih mudah mengalami kecemasan dibandingkan di lingkungan yang sudah dikenalnya ⁽¹⁵⁾. Pada situasi masa pandemi Covid-19, banyak pembatasan hampir ke semua layanan rutin termasuk pelayanan kesehatan maternal dan neonatal. Ibu hamil menjadi enggan ke puskesmas atau fasilitas pelayanan kesehatan lainnya karena takut tertular ⁽¹⁾.

(4) Pendidikan

Tingkat pendidikan individu berpengaruh terhadap kemampuan berfikir. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka individu semakin mudah berfikir rasional dan menangkap informasi baru. Kemampuan analisis akan mempermudah individu menguraikan masalah ⁽¹⁵⁾.

(5) Pekerjaan

Ibu hamil yang bekerja dapat mengalami ansietas seperti rasa cemas akan kehilangan pekerjaan apabila pekerjaannya tidak dapat diselesaikan karena kehamilannya, sebaliknya apabila pekerjaan ibu hamil tidak terlalu berat dan tidak terlalu banyak tenaga, dimana ibu bisa menjalaninya selama kehamilan, pekerjaannya bisa membawa dampak positif ⁽¹⁵⁾.

(6) Status Ekonomi

Status ekonomi menjadi salah satu faktor yang berpengaruh terhadap ansietas pada ibu hamil. Status ekonomi pada keluarga kurang memadai berakibat pada nutrisi yang dikonsumsi ibu hamil dan pertumbuhan janinnya. Status sosial ekonomi yang rendah akan menyebabkan individu mudah mengalami ansietas. Pembatasan kegiatan sosial di masyarakat yang diterapkan oleh pemerintah untuk memutus mata rantai penyebaran Covid-19 berimbas pada sektor ekonomi. Banyak para pekerja yang kehilangan pekerjaan sehingga mempengaruhi

sumber pendapatan keluarga. Kondisi ini memicu ansietas akan pemenuhan kebutuhan pokok keluarga seiring dengan tidak adanya sumber pemasukan keluarga ⁽¹⁵⁾.

(7) Paritas

Setiap wanita mempunyai pengalaman yang berbeda dalam menjalani kehamilannya. Antara primigravida dan multigravida terjadi perbedaan suasana emosional, fisik, maupun psikososial. Reaksi psikologi dan emosional primigravida ditunjukkan dengan adanya ansietas, kegusaran, ketakutan, dan kepanikan akan kehamilannya. Selain itu, dukungan keluarga, keadaan fisik dan kesiapan kehamilan mempengaruhi kondisi psikologisnya. Selama periode kehamilan hampir sebagian besar ibu hamil merasakan ansietas terutama pada ibu primigravida berbeda dengan multigravida ⁽¹⁶⁾.

(8) Keadaan fisik

Individu yang mengalami gangguan fisik akan mudah mengalami kelelahan fisik. Kelelahan fisik yang dialami akan memicu timbulnya ansietas ⁽¹⁵⁾.

2) Faktor eksternal

Faktor eksternal timbulnya ansietas, antara lain:

(1) Ancaman Integritas Diri

Meliputi ketidakmampuan fisiologis atau gangguan terhadap kebutuhan dasar (penyakit, trauma fisik) ⁽¹⁵⁾.

(2) Ancaman Sistem Diri

Meliputi ancaman terhadap identitas diri, harga diri, hubungan interpersonal, kehilangan, dan perubahan status dan peran ⁽¹⁵⁾.

2.2.3 Patofisiologi Terjadinya Ansietas

Sistem syaraf pusat menerima suatu persepsi ancaman. Persepsi ini timbul akibat adanya rangsangan dari luar dan faktor genetik. Kemudian rangsangan dipersepsi oleh panca indra, diteruskan dan direspon oleh sistem syaraf pusat melibatkan jalur *cortex cerebri – limbic system – reticular activating system – hypothalamus* yang memberikan impuls kepada kelenjar hipofise untuk mensekresi mediator hormonal terhadap target organ yaitu kelenjar adrenal yang kemudian memicu syaraf otonom melalui mediator hormonal yang lain ⁽¹³⁾.

2.2.4 Gejala Ansietas

Gejala ansietas berupa:

- 1) Perasaan ansietas yaitu kondisi emosi individu yang menunjukkan rasa cemas, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri, dan mudah tersinggung.
- 2) Merasa tegang, tidak tenang, gelisah, mudah terkejut.
- 3) Takut sendirian, takut pada keramaian, dan banyak orang.
- 4) Gangguan pola tidur, mimpi-mimpi yang menegangkan.
- 5) Gangguan konsentrasi dan daya ingat.

6) Keluhan-keluhan somatik, misalnya rasa sakit pada otot dan tulang, pendengaran berdenging (*tinitus*), berdebar-debar, sesak nafas, gangguan pencernaan, gangguan perkemihan, sakit kepala dan lain sebagainya ⁽¹³⁾.

2.2.5 Tingkat Ansietas

Terdapat empat tingkat ansietas, yaitu:⁽¹⁷⁾

1) Ansietas ringan (*Mild Anxiety*)

Berbuhungan dengan kecemasan yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan adanya suatu perasaan bahwa ada sesuatu yang berbeda. Ansietas ringan masih dapat memotivasi individu untuk belajar menyelesaikan masalah, berfikir, bertindak, merasakan dan melindungi diri sendiri.

2) Ansietas sedang (*Moderat Anxiety*)

Perasaan yang mengganggu dan merasa bahwa ada sesuatu yang benar-benar berbeda yang dapat menyebabkan agitasi atau gugup. Hal ini memungkinkan individu untuk memusatkan perhatian pada hal yang penting atau selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah melalui arahan dari orang lain.

3) Ansietas Berat (*Severe Anxiety*)

Individu yakin bahwa ada sesuatu yang berbeda dan terdapat ancaman. Kecemasan berat ditandai dengan sempitnya persepsi seseorang, perhatian terpusat pada hal-hal yang spesifik dan tidak dapat berfikir tentang hal-hal lain.

4) Panik

Perasaan panik atau kepanikan ini muncul disebabkan karena hilangnya kendali diri dan detail perhatian yang kurang. Ketidakmampuan melakukan apapun meskipun dengan arahan atau perintah orang lain, menambah tingkat kepanikan individu.

2.2.6 Penatalaksanaan Ansietas

Menurut Hawari (2008) penatalaksanaan cemas memerlukan suatu metode pendekatan yang bersifat holistic, yaitu mencakup fisik (somatik), psikologik/psikiatrik, psikososial dan psikorelegius. Terapi psikofarmaka untuk mengatasi cemas menggunakan anticemas (anxiolytic) seperti diazepam, chlordiazepoxide HCL, oxazolam, hydroxine HCL, dan karva-karva rhizome⁽¹³⁾.

Terapi komplementer/alternatif juga dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan, seperti musik, aromaterapi, terapi tertawa, relaksasi otot progresif, meditasi dan lain-lain (Elliot et al, 2011). Di Amerika Serikat terapi musik sudah banyak dilakukan untuk mengatasi kekurangan dalam aspek fisik, emosi, kognitif dan sosial pada orang dewasa. Musik dan ritme-ritme tertentu dimainkan dengan berbagai alat dan diyakini dapat membawa ketenangan pikiran dan memberikan kenyamanan fisik. Dengan mendengarkan musik seseorang menjadi rileks (Djohan, 2006)⁽¹³⁾.

2.2.7 Alat Ukur Ansietas

Alat ukur yang paling umum digunakan dalam mengukur tingkat ansietas atau kecemasan adalah STAI (*State Trait Anxiety*

Inventory). STAI diciptakan pertama kali oleh Spielberger bersama dengan Gorsuch dan Lushene. Alat ukur ini merupakan *self-report* yang digunakan untuk mengukur *state-trait anxiety*, terdiri dari 20 item yang mudah di pahami. Alat ukur ini mengukur secara terpisah ansietas sesaat (*A-State*) dan ansietas dasar (*A-Trait*).

Skala respon pada *A-State* meliputi:

- 1 : sama sekali tidak merasakan
- 2 : sedikit merasakan
- 3 : cukup merasakan
- 4 : sangat merasakan

Sedangkan skala respon *A-Trait* meliputi:

- 1 : hampir tidak pernah
- 2 : kadang-kadang
- 3 : sering
- 4 : hampir selalu

Penentuan derajat ansietas, dilakukan dengan cara menjumlahkan nilai pertanyaan 1 hingga 20 dengan hasil, berikut:

- 1) Skor < 40 = ansietas ringan/rendah
- 2) Skor 40-60 = ansietas sedang
- 3) Skor > 60 = ansietas tinggi

Interpretasi skor:

- 1) Taraf ansietas ringan/rendah, skor < 40

Pada taraf ansietas ini individu tidak merasakan ada gangguan pada fungsi kognisi dan fisiologis.

2) Taraf ansietas sedang, skor 40-60

Pada taraf ansietas ini respon emosi berupa perasaan tegang dan gelisah dengan intensitas sedang. Muncul perasaan tidak aman.

Respon fisiologis: sering napas pendek, tekanan darah meningkat, mulut kering, mulai muncul keluhan fisik (sakit kepala, sembelit, diare, kelelahan), sering berkemih.

Respon kognitif: memusatkan perhatian pada suatu hal dan mengabaikan hal lain (*awareness* menurun).

Respon perilaku: gerakan tersentak-sentak, mudah kaget, mengalami gangguan tidur, terlihat tegang (banyak bicara, bicara dengan cepat).

3) Taraf ansietas tinggi, skor >60

Pada taraf ansietas ini individu mengalami ketakutan dan kegelisahan yang hampir mendekati panik. Individu cenderung memikirkan hal kecil saja dan mengabaikan hal lainnya.

Respon fisiologis: napas pendek, nadi dan tekanan darah naik, berkeringat, sakit kepala, mengalami kelelahan teramat sangat/lemah.

Respon kognitif: sulit berkonsentrasi, kehilangan minat, fokus pada stresor.

Respon perilaku: bicara sangat cepat, sulit beristirahat, sulit merasa tenang ⁽¹⁸⁾.

2.3 Pandemi Covid 19

2.3.1 Definisi Pandemi Covid 19

Pandemi adalah suatu epidemi penyakit yang menyebar di wilayah yang luas, misalnya beberapa benua atau diseluruh dunia. Pandemi adalah suatu epidemi yang terjadi pada skala yang melintasi batas internasional. Badan Kesehatan Dunia (*World Health Organization*) secara resmi mendeklarasikan virus corona sebagai pandemi pada tanggal 9 Maret 2020 yang berarti bahwa virus corona telah menyebar secara luas di dunia. Istilah pandemi terkesan menakutkan tetapi sebenarnya hal itu tidak ada kaitannya dengan keganasan penyakit tetapi lebih pada penyebarannya yang meluas ⁽¹⁹⁾.

Pada situasi pandemi Covid-19, banyak pembatasan hampir ke semua layanan rutin termasuk pelayanan kesehatan maternal dan neonatal. Ibu hamil menjadi enggan ke puskesmas atau fasilitas pelayanan kesehatan lainnya karena takut tertular ⁽¹⁾.

Menjalani kehamilan pada masa pandemi Covid-19 meningkatkan ansietas atau kecemasan seperti mempertanyakan bagaimana dampak virus terhadap kelahiran bayinya, sebagian lagi khawatir takut terinfeksi Covid-19 dan tidak dapat memeluk bayinya ⁽²⁰⁾.

2.3.2 Perubahan Pelayanan Maternal Neonatal pada Era Pandemi Covid 19

Perubahan pelayanan kesehatan ibu dan bayi baru lahir dimasa pandemi adalah dengan ⁽⁴⁾.

- 1) Menyusun/mengupdate pedoman-pedoman pelayanan kesehatan ibu dan bayi baru lahir di masa pandemic dan terus mensosialisasikannya.
- 2) Pelaksanaan kelas ibu hamil secara online, atau secara tatap muka pada daerah zona hijau dengan tetap memperhatikan protokol Kesehatan.
- 3) Memodifikasi pelayanan dengan mengoptimalkan janji temu di fasyankes atau layanan non tatap muka (telekonsultasi, kunjungan virtual, dan lain-lain).
- 4) Modifikasi kegiatan orientasi menjadi virtual dan/atau blended learning.
- 5) Modifikasi kegiatan AMP menjadi virtual.
- 6) Optimalisasi pemanfaatan buku KIA sebagai instrument pemantauan kesehatan ibu hamil dan bayi baru lahir.

Adapun ajuran yang diberikan kepada ibu hamil sesuai pedoman bagi ibu hamil, ibu nifas dan bayi baru lahir selama social distancing dapat dijabarkan sebagai berikut :

- 1) Untuk pemeriksaan hamil pertama kali, buat janji dengan dokter agar tidak menunggu lama. Selama perjalanan ke fasyankes tetap melakukan pencegahan penularan Covid-19 secara umum.
- 2) Pengisian stiker Program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi (P4K) dipandu bidan/perawat/dokter melalui media komunikasi.
- 3) Pelajari buku KIA dan terapkan dalam kehidupan sehari-hari.

- 4) Ibu hamil harus memeriksa kondisi dirinya sendiri dan gerakan janinnya. Jika terdapat risiko / tanda bahaya (tercantum dalam buku KIA), maka periksakan diri ke tenaga kesehatan. Jika tidak terdapat tanda-tanda bahaya, pemeriksaan kehamilan dapat ditunda.
- 5) Pastikan gerak janin diawali usia kehamilan 20 minggu dan setelah usia kehamilan 28 minggu hitung gerakan janin (minimal 10 gerakan per 2 jam).
- 6) Ibu hamil diharapkan senantiasa menjaga kesehatan dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang, menjaga kebersihan diri dan tetap mempraktikkan aktivitas fisik berupa senam ibu hamil / yoga / pilates / aerobic / peregangan secara mandiri dirumah agar ibu tetap bugar dan sehat.
- 7) Ibu hamil tetap minum tablet tambah darah sesuai dosis yang diberikan oleh tenaga kesehatan.
- 8) Kelas Ibu Hamil ditunda pelaksanaannya sampai kondisi bebas dari pandemik Covid-19 ⁽²⁰⁾.

2.4 Prenatal Yoga

2.4.1 Pengertian Prenatal Yoga

Yoga dibangun atas tiga struktur yaitu olahraga, pernapasan, dan meditasi. Yoga merupakan ilmu yang menjelaskan kaitan antara fisik, mental dan spiritual manusia untuk mencapai kesehatan yang menyeluruh. Yoga adalah aktivitas fisik yang meditatif dan intuitif dilakukan dengan penuh kesadaran yang tidak hanya membina tubuh secara fisik namun juga memperhalus rasa dan memperluas kesadaran. *Prenatal Yoga* (yoga bagi kehamilan) adalah modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan

dengan kondisi fisik seorang wanita hamil yang dilakukan dengan intensitas yang lebih lembut dan perlahan ⁽²¹⁾.

2.4.2 Manfaat Yoga Bagi Kehamilan

Perubahan fisik yang terjadi selama masa kehamilan akan berpengaruh terhadap kenyamanan ibu hamil baik secara fisik maupun psikis, berlatih yoga adalah salah satu solusi yang bermanfaat sebagai media *self help* yang dapat mengurangi ketidaknyamanan selama masa kehamilan. Beberapa manfaat berlatih yoga bagi kehamilan, yaitu:

- 1) Meningkatkan stamina dan kekuatan tubuh selama masa kehamilan.
- 2) Melancarkan sirkulasi darah dan asupan oksigen ke janin.
- 3) Mengurangi keluhan sakit punggung dan pinggang, skiatika, konstipasi, pegal-pegal dan pembengkakan pada sendi.
- 4) Melatih otot perineum untuk lebih kuat dan elastis sehingga mempermudah proses persalinan.
- 5) Mengurangi kecemasan dan mempersiapkan mental ibu untuk menghadapi persalinan.
- 6) Mempermudah proses kelahiran.
- 7) Komunikasi antara ibu dan anak terjalin sejak masih berada di dalam kandungan.
- 8) Mempercepat pemulihan fisik dan mengurangi resiko depresi pasca melahirkan ⁽²¹⁾.

Efek positif yoga untuk ibu hamil adalah mengurangi stress, kecemasan, sakit, ketidaknyamanan dan nyeri selama masa kehamilan dan persalinan ⁽²²⁾. Yoga prenatal adalah intervensi untuk ibu hamil yang mengalami gejala kecemasan dan depresi. Ibu hamil yang

menerapkan *prenatal yoga* menyampaikan kepuasan yang tinggi dan tidak ada yang merugikannya ⁽²³⁾.

2.4.3 Prosedur *Prenatal Yoga*

Prenatal yoga dapat dilakukan mulai kehamilan trimester pertama, berbeda dengan senam hamil yang dianjurkan dilakukan pada usia kehamilan memasuki 24 minggu keatas. Trimester pertama merupakan masa paling rawan dalam kehamilan karena kondisi embrio yang belum stabil dan masih memiliki resiko keguguran yang tinggi. Praktik yoga pada trimester pertama ini adalah yang “ringan” dan membantu calon ibu beristirahat seperti melakukan postur restoratif, relaksasi dan berlatih teknik olah napas yoga ⁽²¹⁾.

Pada kehamilan trimester kedua merupakan masa kehamilan yang “normal”, karena tingkat energi pada calon ibu telah kembali normal. Praktik yoga yang disarankan pada trimester kedua ini adalah meningkatkan kekuatan otot punggung agar dapat menyangga janin dan dapat melindungi pinggang dari cedera. Selain itu disarankan juga untuk melakukan praktik yoga yang dapat meningkatkan stamina serta mengurangi resiko pembengkakan pada pergelangan kaki ⁽²¹⁾.

Pada kehamilan trimester ketiga membuat postur tubuh lebih baik dan kuat semakin diperlukan dikarenakan beban kandungan mencapai berat maksimal pada trimester ini. Praktik yoga yang disarankan adalah menciptakan ruang bagi ibu dan janin agar dapat bernapas dengan nyaman, melatih otot dasar panggul agar lebih elastis, serta melakukan postur restoratif dan relaksasi ⁽²¹⁾.

2.4.4 Efektivitas *Prenatal Yoga* Dalam Menurunkan Ansietas

Berbagai emosi yang muncul adalah akibat dari perubahan kimiawi yang terjadi di dalam otak. Selama kehamilan, anda biasanya menemukan diri anda lebih rentan terhadap kekesalan emosi dan perubahan suasana hati yang tidak dapat ditebak. Hal ini terjadi karena meningkatnya produksi hormon adalah unsur-unsur kimia pembawa pesan pada tubuh. Berbagai hormon diproduksi oleh kelenjar endokrin dan diedarkan ke seluruh tubuh melalui darah. Hormon-hormon tersebut memastikan berfungsinya organ-organ tubuh anda dengan lancar dan pada wanita juga bertanggung jawab untuk memicu siklus menstruasi, mempertahankan kehamilan, dan mengatur kelahiran dan masa menyusui. Pengendalian pernapasan adalah bagian yang penting dari yoga. Terpisah dari kemampuannya untuk menjalankan fungsi dengan efisien, apabila anda dapat mengendalikan pernapasan, maka akan memudahkan anda dalam mengatur tubuh dan emosi anda. Ketika anda merasa marah atau kesal, adrenalin akan mengalir, denyut jantung, dan tekanan darah meningkat. Ketika anda kehilangan kendali atas emosi, maka anda akan dapat menangis atau mengatakan hal-hal yang akan anda sesali. Apabila anda secara sadar langsung mengendalikan pernapasan sejak awal dari munculnya konflik, maka akan lebih mudah bagi anda untuk mengatur tubuh dan emosi. Melatih yoga akan meningkatkan keberadaan diri dan meningkatkan ketenangan diri anda, dan latihan untuk melakukan pernapasan dengan benar akan sangat menolong pada proses melahirkan ⁽²⁴⁾.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Fauziah ibu primigravida yang melaksanakan *prenatal yoga* menunjukkan penurunan ansietas terkait proses persalinan, menambah keyakinan dan kemampuan diri terkait persalinan, serta mengurangi keluhan fisik ⁽²⁴⁾.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ashari menyatakan bahwa intervensi *prenatal yoga* berpengaruh terhadap turunnya tingkat ansietas pada ibu hamil yang memasuki fase trimester ketiga di Puskesmas Tamalate Kota Makassar ⁽²⁵⁾.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Renita Rizky Danti dkk (2019) didapatkan nilai $Asymp\ 0,000 < 0,005$ yang artinya ada penurunan kecemasan yang dibuktikan dengan adaptasi saraf otonom yang lebih baik selama kehamilan setelah ibu hamil berlatih prenatal yoga ⁽²⁶⁾.

2.4.5 Persiapan Pelaksanaan *Prenatal Yoga*

Berikut beberapa persiapan sebelum pelaksanaan *prenatal yoga*:

- 1) Pakailah pakaian yang pas (tidak terlalu ketat dan tidak terlalu longgar) berbahan ringan dan mudah menyerap keringat
- 2) Kenakan bra khusus ibu hamil sehingga dapat menyangga payudara dengan baik
- 3) Berlatih diatas matras yoga anti slip dan tanpa menggunakan kaos kaki atau sepatu
- 4) Gunakan alat bantu yang mudah ditemukan di rumah seperti bantal tidur, kursi pendek, kursi kayu, *bean bag*, dan ikat pinggang.
- 5) Berlatih dalam ruangan yang sama dengan waktu yang sama sehingga dapat tercipta suasana yang memudahkan pikiran ibu

langsung menyatu dengan suasana yoga. Ibu dapat menghidupkan musik yang berirama lembut saat melangsungkan latihan *prenatal yoga* untuk menciptakan suasana pikiran yang tenang

- 6) Berlatih dalam kondisi tidak terlalu kekenyangan (kosongkan perut sebelum berlatih) 2 jam setelah makan berat dan 1 jam setelah makan ringan
- 7) Minum air putih sebelum berlatih, saat berlatih dan setelah berlatih, ibu hamil sangat mudah terkena dehidrasi yang dapat membahayakan ibu dan janin ⁽²¹⁾.

2.4.6 Kontraindikasi *Prenatal Yoga*

Kontraindikasi *prenatal yoga* mengacu pada kesehatan ibu. Apabila selama masa kehamilan tidak terdapat catatan atau kondisi medis tertentu dari dokter maka yoga dapat dilaksanakan. *Prenatal yoga* tidak dianjurkan pada Ibu dengan kondisi *pre eklamsi*, *placenta previa* (plasenta menutupi jalan lahir), *cervix incompetent* (mulut rahim mengalami pembukaan dan penipisan sebelum waktunya), *hipertensi*, dan riwayat perdarahan/keguguran berulang pada kehamilan sebelumnya ⁽²⁷⁾.

2.4.7 Teknik *Prenatal Yoga* Untuk Mengurangi Ansietas

Teknik-teknik *prenatal yoga* berikut ⁽²¹⁾:

- 1) Latihan Pemusatan Perhatian (*Centering*)

Latihan pemusatan perhatian ini merupakan teknik awal untuk membuat posisi dan suasana menjadi rileks. Adapun tekniknya sebagai berikut:

- (1) Lakukan dengan duduk bersila
- (2) Letakkan kedua tangan di atas lutut
- (3) Mata terpejam sambil mendengarkan musik klasik
- (4) Fokuskan pendengaran sampai dengan suara terhalus
- (5) Rasakan detak jantung anda lebih teratur begitu juga nafas anda menjadi lebih teratur



Gambar 2.1 *Centering* ⁽²⁸⁾

2) Pengaturan Nafas (*Pranayama*)

Teknik pernapasan ini merupakan teknik pernapasan dasar dari semua teknik pernapasan yoga (*pranayama*). Teknik ini bermanfaat untuk mengaktifkan otot diafragma dan paru-paru bagian bawah, memijat organ perut bagian dalam, melancarkan pencernaan atau mengatasi sembelit, melatih otot-otot dasar panggul, serta meningkatkan ketenangan. Teknik ini juga digunakan saat bermeditasi. Adapun teknik pernapasan diafragma adalah sebagai berikut:

- (1) Letakkan satu tangan pada perut bagian atas, dan tangan lainnya pada perut bagian bawah.

- (2) Tarik nafas melalui hidung, rasakan perut mengembang dan jarak diantara kedua tangan semakin merenggang
- (3) Buang nafas, rasakan perut kembali melembut mengempis, dan jarak diantara kedua tangan kembali seperti semula
- (4) Lakukan sambil memejamkan mata



Gambar 2.2 Pengaturan Nafas ⁽²⁸⁾

3) Teknik Pernafasan Berdengung (*Brahmari*)

Brahmari disebut juga dengan teknik pernapasan lebah (*bee breath*) karena saat menghembuskan napas akan keluar suara berdengung Panjang. Teknik pernapasan ini bermanfaat untuk mengurangi kecemasan, menenangkan pikiran, dan mengatasi insomnia atau meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Teknik brahmari sebagai berikut:

- (1) Jari-jari tangan menyumbat telinga dan menutup mata
- (2) Tarik nafas dalam dari kedua lubang hidung dan sempitkan pita suara di ujung tarikan nafas
- (3) Buang nafas perlahan dan panjang, istirahatkan pikiran dengan mendengarkan suara mendengung panjang yang dihasilkan saat posisi ini

(4) Lakukan selama beberapa putaran hingga merasa nyaman



Gambar 2.3 Teknik *brahmari* ⁽²⁸⁾

4) Latihan Pemanasan (*Warming Up*)

Latihan pemanasan merupakan hal wajib dilakukan sebelum ibu beryoga. Latihan pemanasan bermanfaat untuk menghangatkan tubuh, meningkatkan kelenturan otot dan sendi dan mempermudah untuk melakukan postur yoga, serta menghindarkan cedera pada otot dan ligament. Lakukan pemanasan ringan sebagai berikut:

(1) Posisi duduk bersila



Gambar 2.4 *Warming Up* ⁽²⁸⁾

(2) Melakukan latihan untuk leher, dengan merentangkannya ke belakang-depan, menengok ke kiri-kanan, dan memutar leher



Gambar 2.5 *Warming Up* ⁽²⁸⁾

(3) Memutar sendi bahu, siku dan pergelangan tangan



Gambar 2.6 *Warming Up* ⁽²⁸⁾

(4) Merentangkan tubuh ke samping kiri dan kanan



Gambar 2.7 *Warming Up* ⁽²⁸⁾

(5) Luruskan kaki ke depan, dan tangan berada di belakang untuk menyangga badan.

(6) Tarik jari-jari kaki ke arah tubuh secara perlahan, lalu lipat ke depan

(7) Tarik kedua telapak kaki ke arah tubuh secara perlahan dorong ke depan



Gambar 2.8 *Warming Up* ⁽²⁸⁾

5) Prenatal Yoga *Sun Salution* (*Surya Namaskar*)

Surya namaskar merupakan serangkaian latihan holistik yang bukan hanya memberikan manfaat kesehatan fisik, tetapi juga mental serta manfaat spiritual. Gerakan *surya namaskar* mampu meningkatkan kepercayaan diri, meningkatkan konsentrasi dan menenangkan jiwa. Gerakannya sebagai berikut:

- (1) Berdiri dengan kedua kaki diregangkan sejajar pinggul. Tekuk lutut sedikit agar posisi berdiri lebih stabil dan tempelkan kedua tangan di depan dada dalam postur *Namaste Mudra*.



Gambar 2.9 *Yoga Sun Salution* ⁽²⁸⁾

- (2) Letakkan kedua tangan pada pinggul. Tarik nafas, dorong pinggul ke depan dan panjangkan tulang punggung ke belakang sambil mendorong dada ke depan. Tarik dagu ke belakang.



Gambar 2.10 *Prenatal Yoga Sun Salution* ⁽²⁸⁾

- (3) Buang nafas, tekuk lutut, dan condongkan tubuh bagian atas ke depan. Letakkan kedua tangan diantara kedua lutut dan istirahatkan kepala bergantung diantara kaki



Gambar 2.11 *Prenatal Yoga Sun Salution* ⁽²⁸⁾

- (4) Tarik napas, langkahkan kaki kanan ke belakang, turunkan lutut dan punggung kaki kanan. Diorong dada ke depan



Gambar 2.12 *Prenatal Yoga Sun Salution* ⁽²⁸⁾

- (5) Buang nafas langkahkan kaki kiri ke belakang
- (6) Tarik napas, arahkan tulang ekor ke luar dan panjangkan tulang punggung, dorong dada ke depan dan tarik dagu keatas. Mata menatap satu titik diatas.



Gambar 2.13 *Prenatal Yoga Sun Salution* ⁽²⁸⁾

- (7) Buang napas, Tarik tulang ekor masuk kedalam, bungkukan tulang punggung mulai dari pinggang hingga ke leher, dan Tarik dagu ke dada. Mata menatap pusar
- (8) Tarik napas, kembali arahkan tulang ekor ke luar, panjangkan tulang punggung, dorong dada ke depan, dagu ke atas.
- (9) Buang napas, angkat tulang ekor ke atas, luruskan lutut dan turunkan tumit.
- (10) Tarik nafas turunkan lutut dan langkahkan kaki kiri kedepan sisi luar tangan kiri.



Gambar 2.14 Prenatal Yoga Sun Salution⁽²⁸⁾

- (11) Buang napas, langkahkan kaki kanan ke sisi luar tangan kiri, gantungkan kepala beristirahat diantara kedua kaki
- (12) Kedua tangan memegang panggul belakang. Tarik nafas bawa tubuh kembali tegak dan panjangkan tulang punggung ke belakang, Tarik dagu ke atas.
- (13) Buang napas, kedua tangan kembali ke posisi *Namaste Mudra*.
- (14) Lakukan dengan sisi lainnya, yakni dengan melangkahkan kaki kiri untuk poin 4 dan 10 lakukan sebanyak 2-3 kali putaran. Lakukan teknik ini secara perlahan dan nyaman, seiring dengan tarikan dan hembusan napas.

6) *Virabhadrasana*

Gerakan *Virabhadrasana* ini merupakan gerakan yang bermanfaat untuk memperkuat otot kaki, lengan, bahu, punggung dan melatih keseimbangan tubuh. Gerakan *virabhadrasana* adalah sebagai berikut:

- (1) Berdiri tegak dengan kedua kaki diregangkan lebih lebar daripada bahu. Arahkan kaki kiri keluar dan kaki kanan kedalam. Arahkan tubuh sepenuhnya menghadap ke kiri. Tempelkan kedua telapak tangan di depan dada



Gambar 2.15 *Virabhadrasana* ⁽²⁸⁾

- (2) Tarik napas, rentangkan kedua tangan ke atas.
- (3) Buang napas, tekuk lutut kiri hingga sejajar dengan tumit kiri. Mata menatap lurus ke depan. Tahan dalam posisi ini selama 15-30 detik.
- (4) Tarik napas, kembali luruskan kaki kiri. Buang napas, tangan kembali pada pinggung. Lakukan dengan sisi lainnya.



Gambar 2.16 *Virabhadrasana* ⁽²⁸⁾

7) *Utkatasana*

Gerakan *utkatasana* ini dapat melatih kekuatan otot paha depan.

Gerakan *utkatasana* sebagai berikut:

- (1) Berdiri dengan kedua kaki diregangkan lebih lebar dari pada pinggul. Arahkan jari-jari kaki ke arah luar. Letakkan kedua tangan pada pinggul.



Gambar 2.17 *Utkatasana* ⁽²⁸⁾

- (2) Tarik napas, panjangkan tulang punggung. Buang napas, tekuk lutut hingga sejajar dengan tumit. Pastikan lutut tertarik ke luar dan tulang ekor masuk. Condongkan tubuh sedikit ke depan dan letakkan kedua tangan di atas paha. Tahan dalam posisi ini sambil bernapas perlahan selama yang anda rasakan nyaman. Saat menahan dalam posisi ini anda juga dapat merentangkan tangan ke samping dan menekuk siku.



Gambar 2.18 *Utkatasana* ⁽²⁸⁾

(3) Tarik napas, perlahan kembali luruskan lutut. Buang napas, lakukan postur ini dua putaran.



Gambar 2.18 *Utkatasana* ⁽²⁸⁾

8) *Bilikasana*

Postur ini bermanfaat untuk menguatkan dan melenturkan otot punggung, menguatkan dan terbebas dari tekanan akibat pertumbuhan janin, mengatasi sakit punggung (*back pain*), melatih otot dan sendi panggul serta melancarkan aliran darah ke janin. Postur Bilikasana sebagai berikut:

(1) Dalam posisi meja atau merangkak. Letakkan kedua telapak tangan dialas dan sejajar bahu, lutut dialas dan sejajar panggul. Telapak tangan menempel flat pada alas dan renggangkan jari-jari tangan.



Gambar 2.19 *Bilikasana* ⁽²⁸⁾

- (2) Perlahan buang napas dan tarik tulang ekor masuk ke dalam, bungkukkan tulang punggung mulai dari pinggang hingga ke leher, dan tarik dagu ke dada. Mata menatap pusar, bernapas perlahan.



Gambar 2.20 *Bilikasana* ⁽²⁸⁾

- (3) Tarik napas, arahkan tulang ekor ke luar dan panjangkan tulang punggung, dorong dada kedepan dan tarik dagu ke atas. Mata menatap satu titik diatas. Bernapas perlahan.



Gambar 2.21 *Bilikasana* ⁽²⁸⁾

9) *Baddha Konasana*

Gerakan *Baddha Konasana* dapat membantu kepala janin masuk ke panggul, gerakan ini sangat bermanfaat bagi kehamilan trimester 3.

Gerakan *Baddha Konasana* sebagai berikut:

- (1) Tekuk kedua lutut dan rapatkan kedua telapak kaki
- (2) Tarik kedua tumit ke arah dasar panggul
- (3) Perlahan, ayun kedua lutut bergerak naik turun. Lakukan perlahan seiring dengan napas selama 10 putaran.

- (4) Kembali luruskan kaki dan gerak-gerakkan kaki untuk melepaskan ketegangan dari otot kaki



Gambar 2.22 *Baddha Konasana* ⁽²⁸⁾

10) Putaran *Sufi*

Putaran *sufi* ini berasal dari tradisi kundalini karena menyerupai gerakan menari berputar para penari sufi. Bermanfaat untuk melenturkan sendi-sendi panggul dan melepaskan ketegangan pada pinggang dan panggul. Teknik putaran *sufi* sebagai berikut:

- (1) Duduk dengan kedua lutut ditekuk dan telapak kaki ditempelkan. Letakkan kedua tangan pada lutut. Condongkan tubuh kedepan, jaga agar punggung tidak membungkuk.
- (2) Perlahan, gerakkan tubuh berputar membuat lingkaran besar. Lakukan selama 5-10 putaran, kemudian ganti arah, lakukan sambil bernapas dalam dan perlahan.
- (3) Kembali luruskan kaki dan gerak-gerakkan otot kaki.

11) *Setu Bandha Sarvangasana*

Gerakan *setu bandha sarvangasana* ini membantu untuk memperkuat dasar panggul. Gerakannya yaitu sebagai berikut:

- (1) Berbaring dengan lutut ditekuk dan tumit ditarik sedekat mungkin ke arah bokong. Renggangkan kedua lutut sejajar pinggul, dan tumit sejajar lutut. Letakkan kedua lengan disamping tubuh

dengan kedua telapak tangan menempel pada alas. Agar lebih nyaman dapat meletakkan bantal dibawah pinggul.

(2) Tarik napas, angkat bokong dan punggung dari alas, dekatkan dada ke dagu. Jalin jari-jari tangan dibawah tubuh dan tekan lengan ke alas. Tahan dalam posisi ini selama 30 detik sambil bernapas dalam.

(3) Buang napas, perlahan turunkan punggung pada alas.



Gambar 2.23 *Setu Bandha Sarvangasana* ⁽²⁸⁾

12) *Restoratif Pose* dan Relaksasi Akhir

Pose ini sangat bermanfaat untuk menenangkan pikiran, relaksasi mengumpulkan energi. Gerakannya sebagai berikut:

Postur beristirahat miring:

- (1) Berbaring miring ke samping kiri. Tekuk lutut kanan dan sangga lutut dengan bantal. Biarkan kaki kiri dalam posisi lurus
- (2) Istirahatkan kepala dalam posisi miring pada bantal lainnya. Letakkan tangan kanan diatas perut, dan siku kiri pada alas.

Relaksasi akhir

- (1) Carilah posisi yang nyaman, dapat menggunakan posisi beristirahat miring. Usahakan agar tubuh dalam kondisi yang nyaman dan lemas, dan tidak mengencangkan satu pun otot tubuh. Jaga agar pikiran dalam kondisi tenang, dan emosi dalam kondisi damai dan bahagia.

- (2) Dalamkan napas selama beberapa saat. Alirkan rasa nyaman ke seluruh bagian tubuh seiring dengan tarikan napas. Lepaskan rasa tegang dan tidak nyaman seiring dengan embusan napas. Setelahnya kembali bernafas normal dan perlahan
- (3) Rasakan tubuh secara menyeluruh. Mulai dari puncak kepala, rasakan puncak kepala dan ucapkan dalam hati “pikiran saya rileks, saya bahagia”. Rasakan bahwa bagian yang dimaksud mulai melepaskan ketegangan dan rileks.
- (4) Perlahan, bawa kesadaran pada otot-otot wajah dan kembali ucapkan dalam hati “otot-otot wajah saya rileks” dan lepaskan ketegangan dari otot-otot wajah
- (5) Berturut-turut lakukan hal yang sama pada kulit kepala, otot leher dan garis bahu, kedua lengan, kedua telapak tangan dan jari-jari tangan, dada dan perut, punggung dan pinggang, pinggul dan bokong, kedua paha, kedua lutut, kedua betis dan tulang kering, kedua pergelangan kaki, serta kedua telapak kaki dan jari-jari kaki.
- (6) Rasakan kembali tubuh secara menyeluruh sambil bernapas perlahan, dalam dan nyaman. Rasakan tubuh anda terasa sangat nyaman, ringan dan tanpa beban.
- (7) Setelah beberapa saat, perlahan kembali membuka mata. Anda akan merasa lebih nyaman dan segar.



Gambar 2.24 Restoratif Pose dan Relaksasi Akhir ⁽²⁸⁾

2.5 Efektivitas *Prenatal Yoga* Dalam Menurunkan Ansietas Ibu Hamil Pada Masa Pandemi Covid 19

Ansietas atau kecemasan adalah suatu perasaan khawatir seperti rasa takut atau perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya, serta keadaan emosi yang tidak jelas akan objek spesifiknya ⁽¹⁾. Pandemi covid 19 merupakan bencana non alam yang dapat berdampak pada kesehatan jiwa dan psikososial yang dapat menurunkan sistem imunitas tubuh ⁽²⁾. Ibu hamil rentan yang beresiko terinfeksi covid 19 adalah ibu hamil karena pada saat seorang ibu sedang hamil akan mengalami fluktuasi hormon. Fluktuasi hormon kehamilan antara lain hormon esterogen, hormon progesteron, dan hormon prolaktin adalah adaptasi metabolisme dari seorang ibu hamil yang memerlukan asupan nutrisi yang cukup dan ketahanan kesehatan jiwa dan psikososial. Apabila adaptasi terhambat dapat mengakibatkan penurunan sistem imunitas pada tubuh ibu hamil sehingga ibu hamil tersebut rentan terkena virus ⁽²⁾.

Kecemasan atau *ansietas* adalah suatu keadaan tegang. Suatu ketegangan dapat timbul dari perasaan khawatir, takut, tertekan, kesal, gugup, gelisah dan bingung yang dialami oleh ibu. Adapun faktor yang mempengaruhi kecemasan, antara lain usia, pendidikan, pekerjaan, paritas dan riwayat kehamilan lalu. Kecemasan menimbulkan dampak buruk, baik bagi ibu maupun bayi. Perasaan tersebut dapat mengganggu atau menimbulkan ketidaknyamanan bagi ibu dalam menghadapi persalinan dan jika berlanjut sampai persalinan maka akan mempengaruhi kemajuan persalinan. Bila seorang ibu takut atau cemas maka tubuh akan mengaktifkan respon *flight*. Hal ini menyebabkan peningkatan produksi adrenalin. Jantung mulai berdetak lebih cepat, pernapasan menjadi

lebih cepat, otot tegang, tekanan darah meningkat. Selama persalinan terdapat beberapa tanda yang menunjukkan bahwa ibu tidak bisa mengatasi persalinan dengan baik, yaitu gelisah, panik, vokalisasi bernada tinggi, persepsi nyeri meningkat karena penurunan produksi endorfin, perlambatan kontraksi akibat turunnya produksi oksitosin dan gawat janin. Rasa takut dan semua perasaan yang dapat menimbulkan kecemasan merupakan musuh dalam menghadapi persalinan. Salah satu metode alternatif yang dapat digunakan untuk meningkatkan kenyamanan dan mengurangi kecemasan adalah *Prenatal Yoga*. *Prenatal Yoga* (yoga bagi kehamilan) merupakan modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan dengan kondisi fisik wanita hamil yang dilakukan dengan intensitas yang lebih lembut dan perlahan. *Prenatal Yoga* memiliki tiga prinsip penting yaitu napas dengan penuh kesadaran, gerakan yang lembut dan perlahan serta relaksasi dan meditasi. Napas yang dalam dan teratur bersifat menyembuhkan dan menenangkan. Melalui teknik pernapasan yang benar, ibu akan lebih dapat mengontrol pikiran, tubuhnya dan dengan relaksasi dan meditasi, seluruh tubuh dan pikiran ibu dalam kondisi rileks, tenang dan damai⁽²⁸⁾. Postur yang dilakukan pada latihan *prenatal yoga* 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. Dengan melemaskan dan meregangkan otot-otot seseorang dapat menghilangkan kontraksi otot dan mengalami keadaan rileks pada tubuhnya. 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.

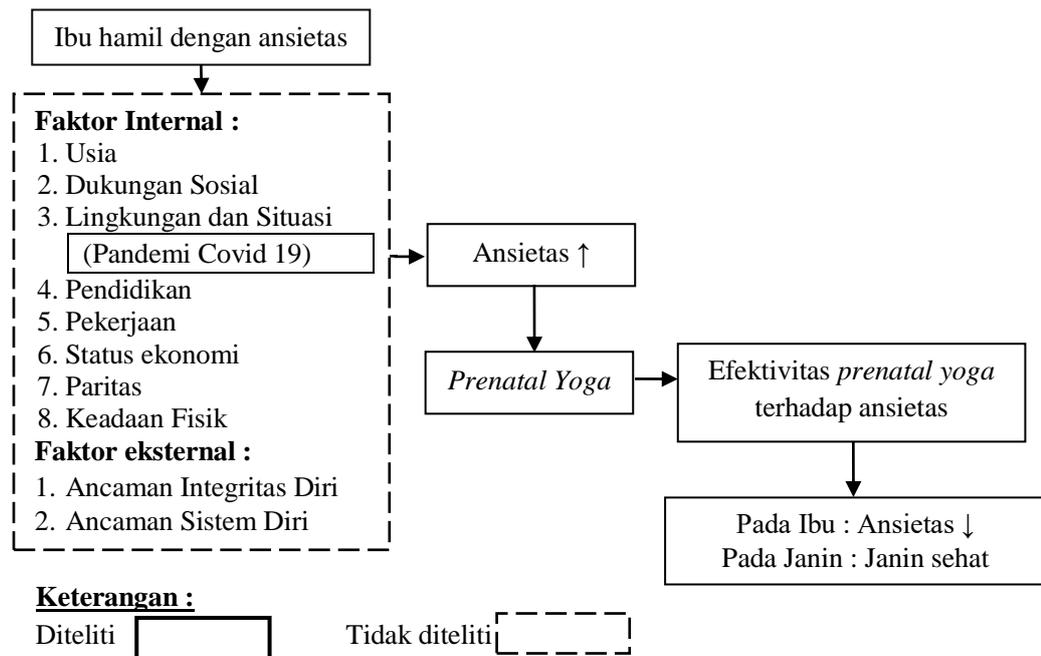
Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ni Komang Ayu Tri Muria (2017) didapatkan nilai $Asymp\ 0,035 < 0,05$, yang artinya ada pengaruh *prenatal yoga* dalam menurunkan tingkan kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan di BPM Kabupaten Kulon Progo ⁽²⁸⁾.

BAB 3

KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS

3.1 Kerangka Konseptual

Kerangka konsep merupakan abstraksi yang terbentuk oleh generalisasi dari hal-hal khusus. Kerang konsep penelitian pada dasarnya adalah kerangka hubungan antara konsep-konsep yang ingin diamati atau diukur melalui penelitian yang akan dilakukan. Oleh karena itu, kerangka konsep ini terdiri dari variabel-variabel serta hubungan variabel yang satu dengan yang lain.³²



Gambar 3.1 Efektivitas *prenatal yoga* terhadap ansietas ibu hamil di PMB Nimas Ayu Asmarani Kecamatan Glenmore

3.2 Hipotesis

Hipotesis adalah suatu jawaban sementara dari rumusan masalah, patokan atau dalil sementara yang kebenarannya akan dibuktikan melalui penelitian⁽²⁹⁾. Dalam hipotesis terdapat 2 hipotesis yaitu hipotesis alternatif (H1/Ha) atau disebut hipotesis peneliti dan hipotesis nol (Ho) atau hipotesis statistik. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada efektivitas *prenatal yoga* terhadap ansietas ibu hamil di PMB Nimas Ayu Asmarani Kecamatan Glenmore tahun 2022.

BAB 4

METODOLOGI PENELITIAN

4.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian eksperimen, yaitu metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen (*treatment*/perlakuan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendalikan ⁽³⁰⁾, yang bertujuan menganalisis efektivitas *prenatal yoga* terhadap ansietas ibu hamil di PMB Nimas Ayu Asmarani Kecamatan Glenmore tahun 2022.

4.2 Desain Penelitian

Desain penelitian atau rancangan penelitian merupakan suatu rancangan yang dapat menuntun peneliti untuk memperoleh jawaban terhadap pertanyaan penelitian. Pada pengertian yang luas desain penelitian mencakup berbagai hal yang dilakukan peneliti, mulai dari identifikasi masalah, rumusan, hipotesis, operasional hipotesis, cara pengumpulan data, hingga analisis data ⁽³⁰⁾.

Jenis penelitian pada penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *pra-experimental* yaitu *One Group Pra Test* dan *Post Test Design* (Pra Test dan Post Test dalam satu kelompok).

Tabel 4.1 Desain Penelitian One Group Pra Test dan Post Test Design

Nama	Pra Test	Treatment	Post Test
X	T ₁	Y	T ₂

Keterangan :

X : Sample/Klien

T₁ : Pra Test

Y : Treatment (*Prenatal Yoga*)

T₂ : Post Test

4.3 Populasi dan Sampel

4.3.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan dari suatu variable yang menyangkut masalah yang diteliti ⁽³¹⁾. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester I, trimester II dan trimester III yang berada di PMB Nimas Ayu Asmarani. Saat ini pasien ibu hamil di PMB Nimas Ayu Asmarani kecamatan Glenmore berjumlah 35 orang.

4.3.2 Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang dapat dipergunakan sebagai subjek penelitian yang dapat mewakili populasi yang ada ⁽³²⁾. Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 35 ibu hamil. Sampel pada penelitian ini ditentukan dengan menggunakan pendekatan statistik untuk tingkat kesalahan 5% dengan menggunakan rumur Slovin dapat ditentukan dengan rumus sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N (d)^2}$$

$$n = \frac{35}{1 + 35 (0,05)^2}$$

$$n = \frac{35}{1,0875}$$

$$n = 32,18$$

Keterangan:

N = Besar Populasi

n = Besar Sampel

d = Derajat Kebebasan (1%,5% dan 10%)

Setelah dimasukkan kedalam rumus tersebut, ditemukan jumlah sampel sebanyak 32 responden ibu hamil di PMB Nimas Ayu Asmarani kecamatan Glenmore.

Sampel dapat dipilih melalui 2 kriteria yaitu :

- 1) Kriteria inklusi adalah karakteristik atau persyaratan umum yang diharapkan peneliti untuk bisa memenuhi subjek penelitiannya ⁽³¹⁾.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- (1) Ibu hamil yang bersedia menjadi responden dan bersedia menandatangani *informed consent*.
- (2) Ibu hamil yang mengalami ansietas.

- 2) Kriteria eksklusi adalah suatu karakteristik dari populasi yang dapat menyebabkan subjek yang memenuhi kriteria inklusi namun tidak dapat disertakan menjadi subjek penelitian ⁽³¹⁾.

Kriteria Eksklusi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- (1) Ibu hamil yang tidak bersedia menjadi responden.
- (2) Ibu hamil yang mengalami komplikasi kehamilan atau penyakit penyerta kehamilan (*anemia, hyperemesis gravidarum, hipertensi*, kehamilan ganda, kehamilan dengan kelainan letak, sesak nafas, perdarahan pada kehamilan, kelainan jantung, PE).

4.3.3 Teknik Sampling

Teknik sampling adalah proses seleksi dari populasi untuk mewakili populasi. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah

purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu⁽³¹⁾.

4.4 Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di PMB Nimas Ayu Asmarani Desa Tegalharjo Kecamatan Glenmore Kabupaten Banyuwangi. Proses penelitian ini dilaksanakan pada bulan April – Mei 2022. Pelaksanaan penelitian dan pengumpulan data akan dilakukan mulai tanggal 1 April – 15 Mei 2022.

4.5 Variabel Penelitian, Definisi Operasional, dan Cara Pengukuran Variabel

4.5.1 Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan perilaku atau karakteristik yang memberikan nilai beda terhadap sesuatu (benda, manusia, dan lain-lain)⁽³³⁾.

1) Variabel bebas (*Independent Variable*)

Variabel independent adalah variabel yang nilainya menentukan variabel yang lain⁽³³⁾. Variabel independent dalam penelitian ini adalah ansietas pre *prenatal yoga*.

2) Variabel terikat (*Dependent Variable*)

Variabel dependen adalah variabel yang nilainya ditentukan oleh variabel lain⁽³³⁾. Variabel dependent dalam penelitian ini adalah ansietas post *prenatal yoga*.

4.5.2 Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan proses perubahan atau pemberian arti atau makna pada masing-masing variabel untuk kepentingan

akurasi, komunikasi dan replikasi agar memberikan pemahaman yang sama kepada orang mengenai variabel yang diangkat dalam suatu penelitian⁽³³⁾.

Tabel 4.2 Definisi operasional Efektitas *Prenatal Yoga* Dalam Menurunkan Ansietas Pada Ibu Hamil di Masa Pandemi Covid 19 di PMB Nimas Ayu Asmarani Tahun 2022

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Parameter	Hasil	Skala
1	Ansietas Pre <i>Prenatal Yoga</i> (variabel bebas/independen)	Kecemasan ibu hamil sebelum berlatih <i>prenatal yoga</i>	STAI	1) Skor < 40 2) Skor 40-60 3) Skor > 60	1. Ansietas Ringan 2. Ansietas Sedang 3. Ansietas Tinggi	Ordinal (Kategorik)
2	Anseitas Post <i>Prenatal Yoga</i> (variabel terikat/dependen)	Kecemasan ibu hamil setelah berlatih <i>prenatal yoga</i>	STAI	1. Skor < 40 2. Skor 40-60 3. Skor > 60	1. Ansietas Ringan 2. Ansietas Sedang 3. Ansietas Tinggi	Ordinal (Kategorik)

4.5.3 Cara Pengukuran Variabel

Responden mengisi lembar STAI sebelum melakukan *prenatal yoga* dan setelah melakukan *prenatal yoga*. Hasil dari pengisian lembar STAI akan di total kemudian dikelompok dengan kriteria ansietas ringan/rendah dengan skor <40, ansietas sedang dengan skor 40-60, ansietas tinggi dengan skor >60.

4.6 Teknik dan Prosedur Pengumpulan Data

4.6.1 Pengambilan Data

Prosedur pengambilan data dilakukan secara langsung dari responden. Prosedur pengumpulan data penelitian ini melalui beberapa tahap yaitu:

- 1) Mengajukan judul penelitian yang akan diteliti kepada dosen pembimbing.
- 2) Menyampaikan permohonan pengambilan data dari STIKES Banyuwangi kepada PMB Nimas Ayu Asmarani.
- 3) Menerima ijin dengan bukti pemberian ijin dari PMB Nimas Ayu Asmarani.
- 4) Memberikan penjelasan kepada calon responden yaitu ibu ibu hamil di PMB Nimas Ayu Asmarani.
- 5) Melakukan *informed consent* kepada calon responden yang bersedia.
- 6) Melakukan pengambilan data melalui pengisian STAI oleh ibu hamil di PMB Nimas Ayu Asmarani.

4.6.2 Tehnik Pengolahan Data

Tehnik pengolahan data pada penelitian ini dilakukan dengan tahap-tahap sebagai berikut:

- 1) Memeriksa (*editing*)

Editing adalah upaya untuk memeriksa kembali kebenaran data yang diperoleh atau dikumpulkan. Editing dapat dilakukan pada tahap pengumpulan data atau setelah data terkumpul⁽³³⁾.

2) *Coding* (Membuat Kode)

Coding merupakan kegiatan pemberian kode numerik (angka) terhadap data yang terdiri atas beberapa kategori.

1) Umur

Umur yang dimaksud dalam penelitian ini adalah usia ibu, dihitung sejak lahir hingga hari persalinan, dalam satuan tahun, didapat dari catatan medik pasien atau dengan wawancara dengan pasien. Dikategorikan sebagai berikut (Skala data nominal):

- b. Umur <20 tahun (kode 1)
- c. Umur 20-35 tahun (kode 2)
- c. Umur >35 tahun (kode 3)

2) Pekerjaan

Pekerjaan ibu dikelompokkan menjadi dua kategorik (Skala data nominal) yaitu:

- a. IRT (kode 1)
- b. Dagang (kode 2)
- c. PNS (kode 3)

3) Paritas

Paritas yang dimaksud dalam penelitian ini adalah jumlah kehamilan terdahulu yang telah mencapai batas viabilitas yang pernah dilahirkan, tanpa mengigat jumlah anaknya (Skala data nominal) :

- a. Primigravida : memiliki 1 anak lahir hidup (kode 1)

- b. Multigravida : memiliki lebih dari 1 anak lahir hidup (kode 2)
- c. Grandemultigravida : memiliki lebih dari 5 anak lahir hidup (kode 3)

4) Pendidikan

Pendidikan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah jenjang pendidikan yang ibu terima hingga saat ini (Skala data nominal).

- a. Dasar : SD, SMP (kode 1)
- b. Menengah : SMA (kode 2)
- c. Tinggi : Akademi/Perguruan Tinggi (kode 3)

5) Riwayat Abortus

Riwayat Abortus dimaksud dalam penelitian ini adalah kejadian keguguran yang pernah dialami responden (Skala data nominal):

- b. Pernah (kode 1)
- c. Tidak Pernah (kode 2)

6) Dukungan Keluarga

Dukungan Keluarga yang dimaksud dalam penelitian ini adalah respon yang diberikan kepada responden untuk melaksanakan *prenatal yoga* (Skala data nominal) yaitu:

- a. Mendukung (kode 1)
- b. Tidak Mendukung (kode 2)

7) Pendapatan

Pendapatan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah nominal yang dihasilkan oleh keluarga dalam 1 bulan (Skala data nominal) :

- a. Menengah Kebawah < UMR Banyuwangi (kode 1)
- b. Menengah Keatas > UMR Banyuwangi (kode 2)

8) Kasus Covid 19

Kasus Covid 19 yang dimaksud dalam penelitian ini adalah adanya penderita atau orang yang teridentifikasi Covid 19 di lingkungan rumah atau tempat kerja (Skala data nominal).

- a. Ada (kode 1)
- b. Tidak Ada (kode 2)

9) Nilai STAI Sebelum *Prenatal Yoga*

Jumlah dari nilai masing-masing pernyataan pada kuisioner STAI sebelum berlatih *prenatal yoga* (Skala data ordinal) :

- a. Skor < 40 = ansietas ringan/rendah (code 1)
- b. Skor 40-60 = ansietas sedang (code 2)
- c. Skor > 60 = ansietas tinggi (code 3)

10) Nilai STAI Setelah *Prenatal Yoga*

Jumlah dari nilai masing-masing pernyataan pada kuisioner STAI sebelum berlatih *prenatal yoga* (Skala data ordinal) :

- a. Skor < 40 = ansietas ringan/rendah (code 1)
- b. Skor 40-60 = ansietas sedang (code 2)
- c. Skor > 60 = ansietas tinggi (code 3)

3) *Scoring*

Skoring adalah jumlah dari masing-masing coding yang sama berdasarkan dari hasil lembar observasi, telah dilakukan skoring dari masing-masing coding yang sama⁽³³⁾.

4) Memasukkan Data (*data entry*)

Proses memasukkan data kode responden dan tingkat ansietas yang sudah diukur pada saat *pre test* dan *post test* setelah diberikan perlakuan *prenatal yoga*. Kode tersebut dimasukkan ke dalam program atau software computer berupa SPSS for window. Dalam proses ini dituntut ketelitian dari orang yang melakukan entry data, apabila tidak teliti maka akan terjadi bias, meskipun hanya memasukkan data saja⁽³³⁾.

5) Menyusun Data (*Tabulating*)

Tabulating dilakukan dengan mengorganisasikan data yang terkumpul dalam bentuk table agar mudah dijumlah, disusun, ditata, disajikan dan dianalisis.

4.7 Teknik Pengolahan dan Analisis Data

4.7.1 Analisa Data Univariat

Analisa univariat yaitu dengan menganalisa variabel-variabel secara deskriptif dengan menghitung distribusi frekuensi dan proporsinya untuk mengetahui distribusi setiap variabel. Analisa univariat dalam penelitian ini yaitu jenis persalinan dan waktu pengeluaran kolostrum. Data disajikan dalam bentuk tabulasi frekuensi dan narasi, selanjutnya menggunakan teknik analisa prosentase scoring dengan rumus Arikunto:

$$p = \frac{sp}{sm} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Penilaian

SP = Skor yang diperoleh dari responden

SM = Skor maksimal yang ditentukan

Adapun cara pembacaan tabel, yaitu:

- 1) 100% : seluruhnya
- 2) 76-99% : hampir seluruhnya
- 3) 51-75% : sebagian besar
- 4) 50% : setengahnya
- 5) 26-49% : hampir setengahnya
- 6) 1-25% : sebagian kecil
- 7) 0% : tidak satupun⁽³⁴⁾.

4.7.2 Analisa Data Bivariat

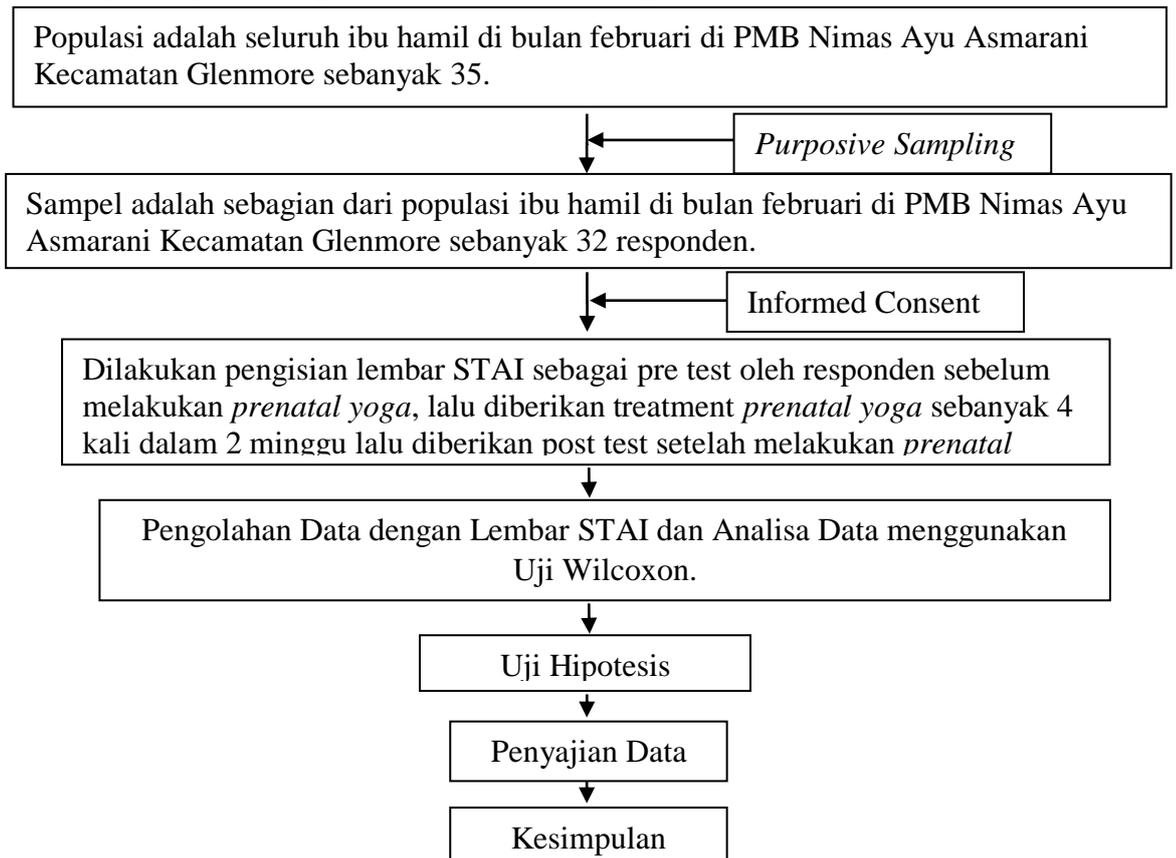
Setelah dilakukan pengumpulan dan pengolahan data, data diubah menjadi skala nominal dengan nominal, dengan tabel tabulasi atau tabel kontingensi 3x2, maka analisis data yang digunakan adalah analisis komparatif yang dilakukan terhadap dua variabel berhubungan dengan skala data ordinal ⁽³⁵⁾. Dalam penelitian ini analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui efektivitas prenatal yoga terhadap anseitas ibu hamil di PMB Nimas Ayu Asmarani di Kecamatan Glenmore, Uji statistik yang digunakan adalah *Wilcoxon* dengan menggunakan SPSS.

Kriteria pengambilan keputusan pada penelitian ini adalah H_0/H_1 diterima jika signifikansi atau Asymp. Sig. (2 tailed) \leq nilai probabilitas ($\alpha = 0,05$) yang artinya ada efektifitas yang signifikan antara *prenatal yoga* terhadap ansietas ibu hamil di PMB Nimas Ayu Asmarani di Kecamatan Glenmore tahun 2022. Jika signifikansi atau Asymp. Sig. (2 tailed) $>$ nilai probabilitas ($\alpha = 0,05$) maka H_0/H_1 ditolak yang artinya tidak ada efektifitas yang signifikan antara prenatal yoga terhadap ansietas ibu hamil di PMB Nimas Ayu Asmarani di Kecamatan Glenmore tahun 2022.

4.8 Kerangka Kerja

Kerangka kerja merupakan bagian rancangan kegiatan kerja penelitian yang akan dilakukan. Kerangka kerja meliputi populasi, sampel, dan teknik sampling penelitian, teknik pengumpulan data, serta analisis data⁽³⁴⁾.

Kerangka kerja dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 4.1 Kerangka

4.9 Ethical Clearance

4.9.1 *Informed Consent*

Subjek akan mendapatkan informasi secara lengkap terkait penelitian yang akan dilakukan serta tujuan dari penelitian. Subjek mempunyai hak untuk menyetujui atau menolak menjadi responden. Jika responden bersedia maka harus menandatangani lembar persetujuan. Jika responden tidak bersedia maka peneliti menghargai hak responden ⁽³⁴⁾.

4.9.2 *Anonymity* (tanpa nama)

Etika dalam memberikan jaminan dalam penggunaan subjek penelitian dengan cara tidak memberikan atau mencantumkan nama responden pada lembar atau alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang disajikan ⁽³⁴⁾.

4.9.3 *Confidentiality* (kerahasiaan)

Masalah ini merupakan masalah etika dengan memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah-masalah lainnya. Semua informasi yang telah di kumpulkan di jamin kerahasiaannya oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan pada hasil riset ⁽³⁴⁾.

4.9.4 *Justice* (Keadilan Bagi Seluruh Subjek Penelitian)

Justice merupakan suatu bentuk keadilan terhadap orang lain yang menjunjung tinggi prinsip moral, legal, dan kemanusiaan. Prinsip keadilan juga ditetapkan pada Pancasila Negara Indonesia pada sila ke 5 yaitu keadilan bagi seluruh rakyat Indonesia ⁽³⁵⁾.

4.9.5 *Respect For Person* (Menghormati Harkat dan Martabat Manusia)

Peneliti memberikan informasi pada responden mengenai manfaat, resiko, dan ketidaknyamanan selama dilakukan penelitian. Peneliti menjelaskan bahwa hasil penelitian akan dijaga kerahasiaannya. Jika responden menolak untuk mengikuti penelitian, maka peneliti tidak akan memaksa dan menghormati setiap hak individu ⁽³⁵⁾.