

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 4.1. Data Demografi

Berdasarkan data pada 16 subjek member baru peserta yoga *prenatal primigravida* di *galenia mom and baby center*, didapatkan hasil sebagai berikut :

	Data demografi	Jumlah (%)
Usia	20-30 Tahun	16 orang (100%)
Usia kehamilan	Minggu ke-27 sampai ke-38-40	16 orang (100%)
Pendidikan terakhir	SMA	2 orang (12,5%)
	S1	14 orang (87,5%)
Status pekerjaan	Bekerja	9 orang (56,25%)
	Tidak bekerja	7 orang (43,75%)
Status pernikahan	Tidak Satu Rumah	4 orang (25%)
	Tinggal satu rumah	12 orang (75%)

**Tabel 4.1** Gambaran Umum Subjek Penelitian

Subjek	Status Pendidikan	Status Pekerjaan	Status Pernikahan	Kecemasan Sesaat	
				Pretest	Posttest
1	S1	Bekerja	Tinggal satu rumah	Tinggi	Tinggi
2	S1	Tidak Bekerja	Tidak Satu Rumah	Tinggi	<b>Rendah</b>
3	S1	Tidak bekerja	Tinggal satu rumah	<b>Rendah</b>	Tinggi
4	S1	Tidak Bekerja	Tinggal satu rumah	Tinggi	<b>Rendah</b>
5	SMA	Tidak Bekerja	Tidak Satu Rumah	Tinggi	Tinggi
6	S1	Bekerja	Tinggal satu rumah	Tinggi	<b>Rendah</b>
7	S1	Bekerja	Tinggal satu rumah	Tinggi	<b>Rendah</b>
8	S1	Bekerja	Tinggal satu rumah	Tinggi	Tinggi
9	S1	Tidak bekerja	Tinggal satu rumah	Tinggi	<b>Rendah</b>

10	S1	Tidak bekerja	Tinggal satu rumah	<b>Rendah</b>	<b>Rendah</b>
11	S1	Bekerja	Tinggal satu rumah	Tinggi	<b>Rendah</b>
12	SMA	Tidak Bekerja	Tidak Satu Rumah	Tinggi	Tinggi
13	S1	Bekerja	Tinggal satu rumah	Tinggi	Tinggi
14	S1	Bekerja	Tinggal satu rumah	Tinggi	Tinggi
15	S1	Bekerja	Tinggal satu rumah	Tinggi	<b>Rendah</b>
16	S1	Bekerja	Tidak Satu Rumah	Tinggi	Tinggi

**Tabel 4.2 Data Gambaran Umum Subjek**

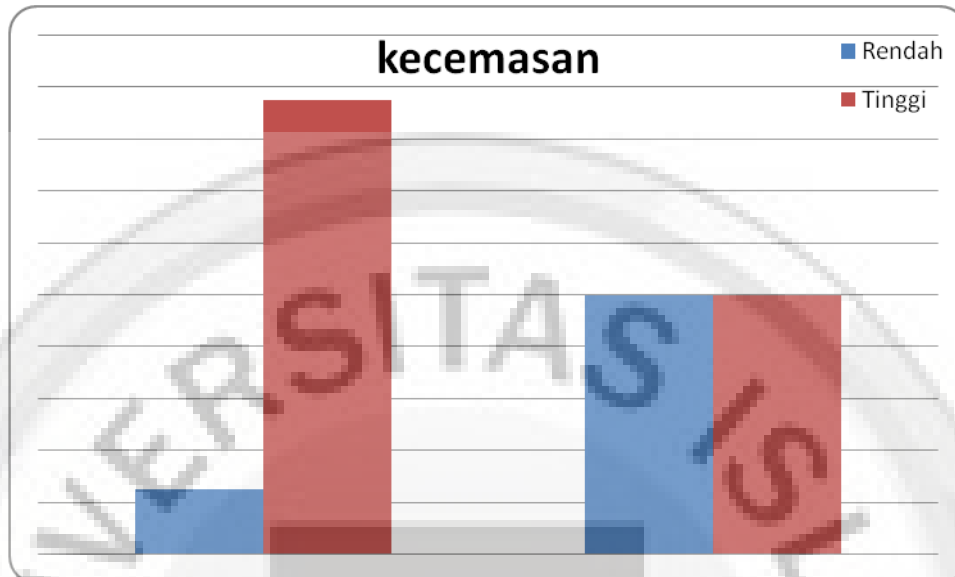
#### 4.2. Hasil pengolahan data kecemasan sesaat

Kuesioner penelitian kecemasan sesaat keseluruhan terdiri dari 19 item pernyataan yang valid dari 20 item. Akan terdapat skor maksimal dan skor minimal yang menjadi skor ideal dari kuesioner kecemasan sesaat. Berdasarkan skor ideal tersebut kemudian dijadikan acuan untuk membuat kategori untuk gambaran kecemasan sesaat untuk keseluruhan yang dibagi ke dalam dua kategori yaitu rendah dan tinggi.

Pretest				Posttest			
Kelas interval	Frekuensi	%	Kategori	Kelas interval	frekuensi	%	Kategori
0-9	2	12.5%	Rendah	0-9	8	50%	Rendah
10-19	14	87.5%	Tinggi	10-19	8	50%	Tinggi
Jumlah	16	100%		Jumlah	16	100%	

**Tabel 4.3 Kategori Kecemasan Sesaat**

Berdasarkan perhitungan, telah didapatkan data mengenai kecemasan, yaitu sebagai berikut :



**Gambar 4.1. Grafik persentase Kecemasan Sesaat**

Dari gambar di atas terlihat bahwa sebelum diberikan treatment, sebagian besar *primigravida* anggota baru kelas yoga *prenatal* sebanyak 14 orang atau 87.5% memiliki kecemasan sesaat yang tinggi dan sebanyak 2 orang atau 12.5% memiliki kecemasan sesaat yang rendah. Sedangkan setelah diberikan treatment, terdapat 8 orang atau 50% memiliki kecemasan sesaat yang rendah dan 8 orang atau 50% memiliki kecemasan sesaat yang tinggi. Dapat diartikan bahwa setelah diberikan treatment terjadi penurunan kecemasan pada subjek yang memiliki kecemasan sesaat tinggi.

1. Data kecemasan sesaat

Subjek	Pre-test	Post-test
	Kecemasan sesaat	
1	Tinggi	Tinggi
2	Tinggi	<b>Rendah</b>
3	<b>Rendah</b>	Tinggi
4	Tinggi	<b>Rendah</b>
5	Tinggi	Tinggi
6	Tinggi	<b>Rendah</b>
7	Tinggi	<b>Rendah</b>
8	Tinggi	Tinggi
9	Tinggi	<b>Rendah</b>
10	<b>Rendah</b>	<b>Rendah</b>
11	Tinggi	<b>Rendah</b>
12	Tinggi	Tinggi
13	Tinggi	Tinggi
14	Tinggi	Tinggi
15	Tinggi	<b>Rendah</b>
16	Tinggi	Tinggi

**Tabel 4.4 Data kecemasan sesaat**

Dari tabel di atas terlihat bahwa sebelum diberikan treatment, sebagian besar *primigravida* anggota baru kelas yoga *prenatal* sebanyak 14 orang atau 87.5% memiliki kecemasan sesaat yang **tinggi** dan sebanyak 2 orang atau 12.5% memiliki kecemasan sesaat yang **rendah**. Sedangkan setelah diberikan treatment, terdapat 8 orang atau 50% memiliki kecemasan sesaat yang **rendah** dan 8 orang atau 50% memiliki kecemasan sesaat yang **tinggi**. Dapat diartikan bahwa setelah diberikan treatment terjadi penurunan kecemasan pada subjek yang memiliki kecemasan sesaat tinggi.

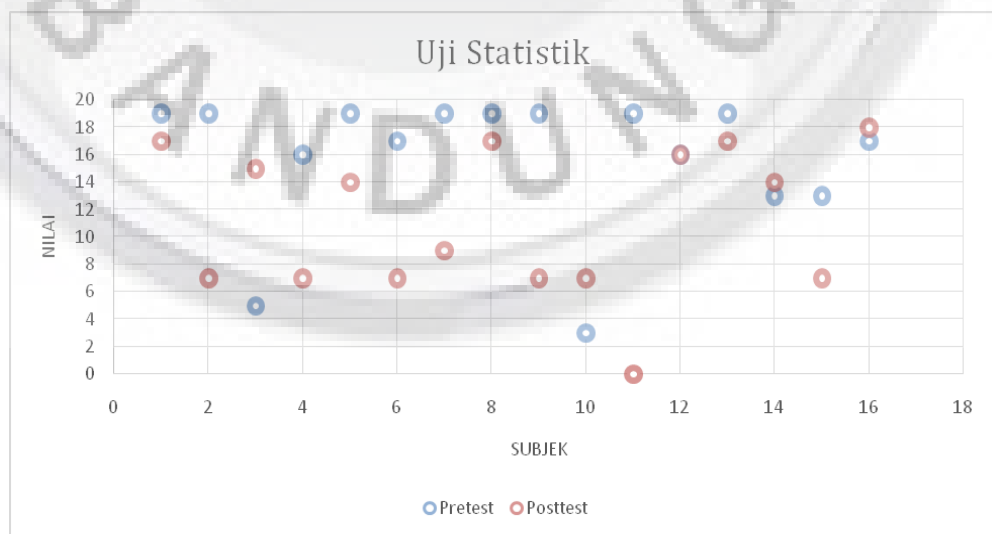
2. Gambaran dari Hasil Uji Statistik Paired Sample T-Test

Berdasarkan hasil perhitungan skor kecemasan sesaat sebelum dan sesudah diberikan treatment dan uji paired sample t-test, didapatkan data sebagai berikut:

Subjek	Pretest	Posttest
1	19	17
2	19	7
3	5	15
4	16	7
5	19	14
6	17	7
7	19	9
8	19	17
9	19	7
10	3	7
11	19	0
12	16	16
13	19	17
14	13	14
15	13	7
16	17	18

Tabel 4.5 Gambaran Uji Statistik

3. Gambaran Data Kecemasan Sesaat *pretest* dan *posttest* Per Individu



Tabel 4.6 Gabungan Hasil Kecemasan Sesaat *pretest* dan *posttest*

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 pretest & posttest	16	,036	,894

**Tabel 4.7 Paired Samples Statistics**

Dari tabel di atas, dapat dilihat bahwa terdapat korelasi (sebesar ,036 dengan nilai probabilitas jauh di atas 0,05 yaitu 0,894) antara nilai rata-rata kecemasan sesaat sebelum dan sesudah treatment pada 16 subjek yang tidak berhubungan secara nyata.

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 pretest	15,75	16	5,040	1,260
Pair 1 posttest	11,19	16	5,394	1,349

**Tabel 4.8 Paired Samples Correlations**

Dari tabel di atas, dapat dilihat bahwa nilai rata-rata kecemasan sesaat 16 subjek penelitian sebelum dan sesudah treatment mengalami perubahan yaitu dari 15,75 menjadi 11,19.

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 pretest - posttest	4,563	7,248	1,812	,700	8,425	2,518	15	,024

**Tabel 4.9 Paired Samples Test**

Berdasarkan hasil perhitungan uji T-test hasil yang didapatkan adalah 0,024 artinya  $H_0$  ditolak karena nilai  $< 0,05$ . Jadi,  $H_1$  diterima artinya rata-rata kecemasan sesaat sebelum dan sesudah treatment adalah tidak sama atau terdapat perbedaan.

Dari tabel di atas, dapat ditarik dua hipotesis sebagai berikut:

$H_0$ : Rata-rata kedua populasi adalah sama (rata-rata kecemasan sesaat sebelum dan sesudah treatment adalah sama atau tidak terdapat perbedaan)

$H_1$ : Rata-rata kedua populasi adalah tidak sama (rata-rata kecemasan sesaat sebelum dan sesudah treatment adalah tidak sama atau terdapat perbedaan)

Dengan syarat:

- $H_0$  diterima apabila nilai probabilitas (Sig. (2-tailed))  $> 0,05$
- $H_0$  ditolak apabila nilai probabilitas (Sig. (2-tailed))  $< 0,05$

### 4.3. Pembahasan

Yoga *prenatal* secara fisik merupakan proses mengembalikan tubuh dari ketegangan otot yang dirasakan. Pengurangan ketegangan otot tubuh yang ditandai dengan pelepasan pada otot sekitar punggung, perut, kaki, dan disertai pengaturan napas yang teratur sehingga peredaran darah menjadi lancar akan membuat tubuh merasa nyaman dan relaks.

Secara psikis, area motorik berperan dalam setiap melakukan gerakan, dan dari relaksasi fisik ini mempengaruhi pusat keseimbangan tubuh, yaitu ganglia basalis sebagai kabel menghubungkan dengan jembatan otak yang

menghubungkan pada hipotalamus yang menghasilkan hipofise, di mana hipofise merupakan penghasil kelenjar anak ginjal yang membuat adrenalin meningkat dan nucleus raphe sebagai pusat penghasil dopamine (hormone motivasi) meningkat akan membuat serotonin sebagai hormone tenang meningkat dan endorphin sebagai hormon gembira meningkat bekerjasama dengan anak ginjal membuat adrenalin meningkat. Yoga *prenatal* dapat meningkatkan kekuatan konsentrasi, meningkatkan daya ingat, mengatasi gangguan mata, menghilangkan insomnia, meringankan pikiran dan permasalahan dan emosi yang terpendam, sehingga lebih siap dalam menghadapi persalinan.

Pengukuran pertama para ibu hamil primigravida sebagai member baru sebelum diberikan treatment memiliki tingkat kecemasan yang tinggi yakni 87,5%. Atau 14 subjek yang memiliki tingkat kecemasan tinggi.

Kemudian para ibu hamil primigravida ini mengikuti yoga *prenatal* 1 minggu satu kali sebanyak 6 kali, karena yoga *prenatal* ini salah satu kegiatan olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama dalam *trimester* III.

Setelah rutin selama 6 kali mengikuti yoga *prenatal* , terjadi penurunan tingkat kecemasan yang semula 87.5% menjadi 50% atau ada 6 subjek yang mengalami penurunan tingkat kecemasan. Meskipun terlihat terdapat penurunan tingkat kecemasan, akan tetapi masih sekitar 50% subjek tidak mengalami penurunan tingkat kecemasan, juga terdapat 1 subjek yang berubah semula rendah kemudian menjadi tinggi tingkat kecemasannya. Hal ini berarti terdapat



beberapa hal diluar faktor dalam diri yang mempengaruhi ibu hamil dalam penghayatan selama mengikuti kegiatan yoga *prenatal* .

Berdasarkan hasil wawancara kepada peserta yoga *prenatal* diketahui bahwa instruktur yoga *prenatal* ketika memberikan materi tidak membedakan kepada member primigravida dengan member multigravida (kehamilan lebih dari satu kali). Instruktur seperti memaksakan bahwa member primigravida harus langsung mengerti dan bisa mempraktekan gerakan-gerakannya. Juga salah satu member yang semula rendah menjadi tinggi tingkat kecemasannya mengatakan bahwa ada suaminya tidak dapat menemani ketika melahirkan karena harus bekerja diluar kota sehingga faktor dukungan sosial juga mempengaruhi. Selain itu, peserta primigravida yang tidak menunjukkan penurunan tingkat kecemasan mengatakan bahwa mereka tidak pernah mengulang gerakan yoga *prenatal* ketika dirumah, sebaliknya para member yang menunjukkan penurunan tingkat kecemasan mengatakan selalu mengulangi gerakan yoga *prenatal* dirumah dengan dibantu oleh keluarga atau suami.

Apabila dilihat dari perhitungan uji paired samples t-test, didapatkan hasil bahwa rata-rata nilai *kecemasan sesaat primigravida* sebelum dan setelah mengikuti kegiatan *yoga prenatal* adalah tidak sama atau dapat dikatakan berbeda secara nyata. Hal ini dibuktikan dengan ditolaknya  $H_0$  karena *kecemasan sesaat primigravida* bernilai 0,024 atau  $< 0,05$ . Maka, dapat dikatakan bahwa primigravida anggota baru kelas yoga *prenatal* secara signifikan menunjukkan penurunan tingkat kecemasankarena telah mengikuti kelas yoga *prenatal* .

Dengan demikian, maka hipotesis dalam penelitian ini diterima, karena kelas yoga *prenatal* terbukti berpengaruh terhadap penurunan kecemasan sesaat ibu hamil primigravida di *galenia mom and baby center*.

