

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan mental dapat dikatakan sebagai salah satu dampak dari adanya pandemi COVID-19, terutama pada ibu hamil. Beberapa dampak dari pandemi terhadap ibu hamil adalah adanya perubahan fisik dan psikologis yang berakibat pada perubahan perilaku seseorang (Liu, dkk., 2020). Salah satu bentuk perubahan perilaku akibat adanya pandemi yang ditunjukkan antara lain adalah isolasi sosial. Perilaku isolasi diri selama pandemi berhubungan dengan masalah psikologis berupa kekhawatiran/kecemasan (Berghella, 2020). Pandemi COVID-19 menjadi salah satu awal sumber permasalahan psikologis pada ibu hamil. Selain itu, pandemi mengakibatkan pelayanan kesehatan maternal dan neonatal dibatasi, misalnya seperti pembatasan frekuensi kunjungan pemeriksaan kehamilan dan kelas ibu hamil tertunda. Keadaan tersebut menyebabkan permasalahan secara psikologis yaitu rasa cemas pada ibu hamil. Salah satu penelitian menyimpulkan bahwa ibu hamil mengalami gejala depresif dan kecemasan lebih tinggi saat adanya pandemi COVID-19. Perasaan cemas yang seringkali dirasakan saat kehamilan akan mencapai puncaknya pada saat persalinan. Adanya pandemi COVID-19 merupakan suatu hal yang berkontribusi meningkatkan risiko kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil dan memaksa ibu hamil untuk mampu beradaptasi dengan kondisi pandemi (Nurhasanah, 2021).

Selama pandemi COVID-19 ibu hamil menjadi salah satu kelompok yang rentan terhadap wabah virus. Masa kehamilan merupakan periode risiko tinggi mengalami gangguan mental. Kondisi ini diperburuk oleh adanya pandemi COVID-19 (Khoury, dkk., 2021). Dalam penelitian Corbett dan rekannya (2020) mengungkapkan bahwa adanya wabah COVID-19 merupakan salah satu ancaman ibu hamil mengalami risiko lebih tinggi mengalami kecemasan dan depresi. Beberapa penelitian juga melaporkan kerentanan ibu hamil terhadap ketidakstabilan emosi dan kesehatan mental. Dengan demikian, kehamilan dapat menjadi faktor risiko yang dapat memperdalam efek negatif dari pandemi COVID-19 saat ini (Morales, dkk., 2021).

Permasalahan psikologis akibat pandemi COVID-19 dirasakan secara nyata oleh ibu hamil salah satu masalah psikologis yang ditimbulkan oleh pandemi COVID-19 adalah kecemasan. Kecemasan yang terjadi pada ibu hamil selama pandemi dipengaruhi oleh ancaman COVID-19 terhadap kehidupan ibu dan bayi, kekhawatiran tidak terpenuhinya kebutuhan perawatan prenatal, serta ketegangan hubungan dan isolasi sosial. Kejadian gangguan psikologis pada ibu hamil dibuktikan dengan penelitian Durankus & Aksu (2020) yang menyatakan bahwa pandemi COVID-19 memberikan dampak akan kecemasan dan depresi ibu hamil di Turki. Kemudian penelitian Mappa, dkk. (2020) yang menyatakan bahwa wanita hamil memiliki dampak psikologis yang lebih besar serta kecemasan yang lebih tinggi terhadap wabah COVID-19. Serta penelitian Corbett, dkk (2020) menambahkan hasil penelitian yang didapatkan 83,1% wanita mengalami kekhawatiran tentang kesehatan mereka sejak terjadinya pandemi COVID-19,

sedangkan pada wanita hamil mengalami peningkatan kekhawatiran lebih dari 50,7%. Kekhawatiran ini meliputi kekhawatiran tentang kehamilan 66,7% dan perawatan bayi sebanyak 35% (Corbett, 2020).

Gangguan kesehatan mental adalah penyebab umum morbiditas selama kehamilan dengan sekitar 12% wanita mengalami depresi dan hingga 22% mengalami tingkat kecemasan yang tinggi pada akhir kehamilan. Selain itu, ibu hamil mungkin lebih rentan terhadap kecemasan karena meningkatnya kekhawatiran tentang penularan vertikal ke janinnya (Wu, dkk., 2020). Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan bahwa di seluruh dunia sekitar 10% wanita hamil dan 13% wanita yang baru saja melahirkan mengalami gangguan mental, terutama kecemasan dan depresi. Di negara berkembang bahkan lebih tinggi, yaitu 15,6% selama kehamilan dan 19,8% setelah melahirkan (WHO, 2020) dalam (Fan, dkk., 2021). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Einsenberg (1996), menyatakan bahwa 94% wanita khawatir mengenai apakah bayi mereka akan normal, 93% wanita khawatir mengenai apakah mereka dan bayinya akan melewati persalinan dengan selamat dan 91% wanita khawatir tentang badan mereka ketimbang kesehatan mereka selama kehamilan. Menurut Corbett (2020) Saat masa pandemi, tubuh terjebak ke dalam respon stres yang sangat tinggi yang menyebabkan rasa sedih, mudah tersinggung, dan lelah. Sehingga belum terbiasa dengan keadaan pandemi virus corona, tapi tubuh dituntut harus kembali beradaptasi dengan lingkungan baru. Rasa stres tadi yang masih tertinggal di dalam tubuh bisa saja kembali meningkat dan justru bisa membuat pribadi bertambah cemas.

Wanita hamil sedang mengalami perubahan halus baik secara mental maupun fisik karena peran mereka berubah dari wanita biasa menjadi ibu. Menurut Na'im (2010) kehamilan adalah suatu krisis maturitas yang dapat menimbulkan kecemasan atau bahkan stres, tetapi berharga karena wanita tersebut menyiapkan diri untuk memberi perawatan dan mengemban tanggung jawab yang lebih besar. Seiring persiapan menghadapi peran baru, wanita mengubah konsep dirinya agar siap menjadi orang tua. Pertumbuhan ini membutuhkan penguasaan tugas-tugas tertentu, menerima kehamilan, mengidentifikasi peran ibu, mengatur hubungan dengan pasangannya, membangun hubungan dengan anak yang belum lahir, dan mempersiapkan diri menghadapi persalinan.

Awal kehamilan, ibu hamil sudah mengalami kegelisahan dan kecemasan. Kegelisahan dan kecemasan selama kehamilan merupakan kejadian yang sulit untuk dihindari, hampir selalu menyertai kehamilan dan bagian dari suatu proses penyesuaian yang wajar terhadap perubahan fisik dan psikologis yang terjadi selama kehamilan. Perubahan ini terjadi akibat perubahan hormon yang akan mempermudah janin untuk tumbuh dan berkembang saat dilahirkan (Kushartanti, dkk., 2010). Seorang ibu yang sedang mengandung seringkali merasa takut, khawatir dan tidak siap dalam menghadapi persalinan karena beberapa hal. Penyebab dari ketakutan dan kekhawatiran wanita dalam menghadapi persalinan adalah ketakutan akan mengalami perubahan fisik yang identik dengan rasa sakit dan pengalaman secara psikologis selama menghadapi proses persalinan (Widiantari & Dewianti, 2021).

Wanita hamil mengalami stres, ketakutan dan kecemasan saat melahirkan, tingkat kecemasan ibu hamil meningkat menjelang persalinan. Selama persalinan, rasa sakit yang berlebihan menyebabkan peningkatan rasa takut. Konsep siklus rasa takut ketegangan nyeri muncul. Selain itu, kecemasan menyebabkan pelepasan hormon stres, yang menyebabkan pelepasan kortisol ke sirkulasi umum (Cicek & Basar, 2017). Hal senada juga diungkapkan oleh Maramis (2005) menyebutkan bahwa sebagian besar calon ibu yang menghadapi kelahiran anaknya dengan perasaan takut dan cemas. Semakin tua kehamilan, maka perhatian dan pikiran ibu hamil mulai tertuju pada sesuatu yang dianggap klimaks, sehingga kecemasan dan ketakutan yang dialami ibu hamil akan semakin intensif saat menjelang persalinan.

Pilliteri (2010) menyebutkan penyebab gangguan kecemasan dan stres pada ibu hamil berasal dari dua faktor, faktor internal dan eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang memicu stres dan berasal dari dalam diri ibu hamil seperti meningkatnya hormon kortisol atau hormon stres, hormon tersebut dapat naik secara signifikan ketika hamil, hormon stres berperan dalam memicu berbagai komplikasi kehamilan salah satunya yaitu ketidakseimbangan hormon estrogen, progesterone, dan hormon gonadotropin (HCG). Hormon estrogen pada ibu hamil berfungsi sebagai pendukung perkembangan janin, hormone progesterone berfungsi untuk menjaga system kekebalan tubuh terhadap kehadiran janin serta menyiapkan payudara untuk memproduksi ASI. Hormone gonadotropin (HCG) berfungsi untuk menjaga kehamilan dan perkembangan janin.

Sedangkan, faktor eksternal yang dapat menyebabkan stres pada ibu hamil adalah keadaan fisik yang sering merasa sakit dan nyeri, hubungan dengan suami

kurang terjaga, terlalu banyak pikiran seperti memikirkan keadaan keuangan, saran dan juga larangan yang diberikan orang tua maupun mertua. Kegelisahan dan kecemasan selama kehamilan merupakan kejadian yang tidak dapat dihindari, hampir selalu menyertai kehamilan, dan bagian dari suatu proses penyesuaian yang wajar terhadap perubahan fisik dan psikologis yang terjadi selama kehamilan. Perubahan ini terjadi akibat perubahan hormon yang akan mempermudah janin untuk tumbuh dan berkembang sampai saat dilahirkan (Kushartanti, dkk., 2008).

Kecemasan atau ansietas ibu hamil yang akan menghadapi proses persalinan salah satu masalah gangguan emosional yang sering ditemui dan menimbulkan dampak psikologis cukup serius (Sari, 2020). Kecemasan merupakan suatu keadaan emosi yang tidak memiliki objek yang spesifik, dialami secara subjektif dan dikomunikasikan secara interpersonal. Kemampuan dalam menghadapi kondisi cemas tergantung pada beberapa hal yaitu usia, pendidikan, maturitas (kesiapan), kepribadian, pengalaman kehamilan, persalinan sebelumnya dan keadaan sosial ekonomi (Ikarus, 2009). Ikarus (2009) menambahkan kematangan kepribadian mencakup kemampuan individu dalam menguasai diri dan pengaturan tingkah laku serta emosi yang baik. Gross dan Thompson (2007) mengemukakan regulasi emosi adalah sekumpulan berbagai proses dalam mengatur emosi. Proses regulasi emosi dapat otomatis atau dikontrol, disadari atau tidak disadari dan dapat memiliki efek pada satu atau lebih proses yang membangkitkan emosi. Emosi adalah proses yang melibatkan banyak komponen yang bekerja terus menerus sepanjang waktu. Regulasi emosi melibatkan perubahan dalam dinamika emosi, atau waktu munculnya, besarnya, lamanya dan mengimbangi respon perilaku, pengalaman atau

fisiologis. Regulasi emosi dapat mengurangi, memperkuat atau memelihara emosi tergantung pada tujuan individu. Regulasi emosi juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengevaluasi dan mengubah reaksi-reaksi emosional untuk bertindak laku tertentu yang sesuai dengan situasi yang sedang terjadi.

Kekhawatiran dan kecemasan pada ibu hamil apabila tidak ditangani dengan serius akan membawa dampak dan pengaruh terhadap fisik dan psikis. Fisik dan psikis adalah dua hal yang terkait dan saling mempengaruhi. Jika kondisi fisiknya kurang baik, maka proses berpikir, suasana hati, tindakan yang bersangkutan dalam kehidupan sehari-hari akan terkena imbas negatifnya (Al-Atiq, 2012). Gejala emosional yang tampak ketika ibu hamil mengalami stres adalah ibu sering marah, khawatir, ketakutan, merasa terancam, tidak aman, mudah menangis, dan tidak bisa mengatasi masalah. Wanita hamil mempunyai risiko tinggi gangguan kejiwaan, karena emosi adalah faktor utamanya, sehingga dibutuhkan pelatihan pengaturan emosi yang dapat mengubah gangguan emosi ibu. (Sari, 2020). Kecemasan berat ketika hamil bisa berdampak negatif baik bagi ibu maupun bayi. Bagi ibu, dengan mengalami kecemasan berat selama kehamilan dapat mengakibatkan hiperemesis gravidarum, preeklampsia dan eklampsia. Selain itu, suasana psikologis yang tidak mendukung dapat mempersulit proses persalinan dan memperberat nyeri persalinan. Sedangkan dampak pada bayi adalah memiliki Berat Badan Lahir Rendah (BLBR), kelahiran *preterm*, keguguran spontan, rendahnya skor APGAR, dan *disregulasi neuroendokrin*. (Aprisandityas & Elfrida, 2012).

Basharpoor dan Taherifard (2019) dalam (Sari, 2020) menjelaskan bahwa bias kognitif dan strategi regulasi emosional merupakan prediktor penting dari

kecemasan kehamilan. Oleh karena itu perlu diperhatikan gejala wanita dengan kecemasan kehamilan dan dari hal tersebut dibutuhkan alternatif kegiatan untuk mengurangi kecemasan kehamilan. Beberapa penelitian terkait dengan regulasi emosi dan kecemasan ibu hamil diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Murni (2014) Senam hamil berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Kegiatan yaitu latihan relaksasi *Guided Imagery and Music* (GIM) dan senam hamil efektif dalam menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan pertama. Selain itu, pernafasan yoga lebih efektif terhadap perubahan penurunan kecemasan ibu hamil dibandingkan dengan hipnoterapi (Bingan, 2019). Latihan manajemen emosional dapat mengontrol kecemasan dan perasaan depresi pada nuliipara dan dapat menjadi salah satu alternatif dalam menurunkan tingkat kelahiran secara sesar (Huang, dkk., 2015).

Berangkat dari banyaknya alternatif kegiatan itu, peneliti memilih kegiatan yang pernah dilakukan sebelumnya berupa yoga prenatal untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi ibu hamil sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Hal ini mengingat pendekatan emosi dalam mengatasi kecemasan belum banyak dikembangkan dan keterampilan ibu terkait bagaimana memahami emosi yang terjadi selama proses kehamilan pun tidak banyak diajarkan. Selain itu, regulasi emosi berperan penting dalam perkembangan dan pemeliharaan gangguan kecemasan karena dengan kemampuan yang dimiliki ibu dalam meregulasi emosi, maka emosi-emosi negatif akan lebih mudah untuk diadaptasi menjadi emosi positif (Hurlock, 1980). Greenberg (2004) menambahkan indikator regulasi emosi terdiri dari keterampilan mengenal emosi, mengekspresikan emosi,

mengelola emosi, dan mengubah emosi negatif menjadi emosi positif. Greenberg (2004) menjelaskan salah satu aspek penting dari regulasi emosi adalah kemampuan untuk menenangkan diri (*self-soothe*). Hal ini mengingat proses menenangkan diri secara fisiologis mengaktifkan sistem saraf parasimpatis guna mengatur detak jantung, pernafasan dan fungsi simpatik lainnya yang mampu menurunkan stres (Greenberg, 2004).

Penanganan masalah kecemasan pada ibu hamil dilakukan dengan berbagai macam pendekatan, baik secara farmakologi maupun non farmakologi. Pendekatan secara non farmakologi mulai dikembangkan mengingat keefektifan pendekatan farmakologi tidak mampu menghindarkan individu dari dampak negatif dalam jangka panjang. Salah satunya yaitu kemampuan regulasi emosi, memiliki peran penting dalam perkembangan dan pemeliharaan gangguan kecemasan karena dengan kemampuan yang dimiliki ibu dalam meregulasi emosi, maka emosi-emosi negatif akan lebih mudah untuk diadaptasi menjadi emosi positif. Hal ini mengingat tekanan emosi yang berlangsung lama dan tidak ditangani oleh ibu akan menimbulkan dampak negatif bagi ibu dan bayi serta akan mempengaruhi sikap ibu kepada anak dan dalam rentan waktu yang lama secara otomatis mempengaruhi tumbuh kembang anak (Hurlock, 1980). Kecemasan yang dialami ibu hamil berkaitan dengan cara kemampuan pengelolaan emosi dirasakan semakin mencemaskan karena semakin dekat dengan proses persalinan. Oleh karena itu diperlukan adanya alternatif kegiatan untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan kemampuan ibu hamil dalam mengelola emosi selama kehamilan penting untuk kesehatan mental ibu hamil terutama di masa pandemi.

Chen, dkk (2017) mengemukakan beberapa alternatif kegiatan non farmakologis yang terbukti dapat meredakan stres dan kecemasan prenatal meliputi terapi musik, latihan kognitif-perilaku, aroma terapi, yoga dan teknik relaksasi. Yoga prenatal merupakan pendekatan holistik terhadap kesehatan, tampaknya aman dalam kehamilan dan mengarah pada hasil yang lebih baik. Latihan yoga prenatal membangkitkan tubuh dan pikiran, membantu ibu hamil untuk mengembangkan kesabaran dan suasana hati yang lebih santai untuk menghadapi perubahan yang terjadi pada tubuh mereka (Chen, dkk., 2017). Chen, dkk (2017) menambahkan yoga prenatal sejenis latihan relaksasi pikiran tubuh roh telah ditetapkan sebagai alternatif kegiatan yang berpotensi kuat. Gerakan pada yoga prenatal bisa dimodifikasi agar sesuai dengan kemampuan ibu hamil. Yoga prenatal telah diusulkan untuk memodulasi aksis HPA dengan menyangga pelepasan kortisol sebagai respons terhadap stres dan dianggap membuat wanita rileks selama kehamilan. Yoga prenatal juga meningkatkan kesehatan pada janin yaitu, lebih sedikit gangguan prenatal dan kelahiran prematur serta lebih sedikit nyeri persalinan, mengurangi kecemasan, depresi dan nyeri pinggang selama kehamilan.

Regulasi emosi yang baik sangat diperlukan demi mengurangi kecemasan pada kehamilan. Berdasarkan fenomena yang sering terjadi, ibu hamil seharusnya memiliki regulasi emosi yang baik, sehingga dapat meminimalisir rasa cemas terhadap kehamilan. Hamdiah, dkk (2017) mengemukakan yoga prenatal adalah sistem gerakan dan latihan pernapasan yang menggabungkan hubungan fisik dengan mental, emosional dan spiritual. Latihan relaksasi pada yoga prenatal bermanfaat dalam membantu ibu hamil tetap fokus dan menutup segala gangguan

lingkungan eksternal yang mengakibatkan ketidakstabilan emosi selama masa kehamilan yang mana hal tersebut dapat menyebabkan terjadinya kecemasan, dengan adanya unsur latihan pada yoga prenatal sehingga membuat ibu hamil merasa lebih tenang dan rileks (Rong, dkk., 2021). Latihan yoga juga dapat membuat praktisi merasa lebih nyaman, mengurangi rasa takut dan khawatir, serta meningkatkan sikap emosi positif dalam menghadapi masalah selama kehamilan.

Berdasarkan pemaparan tersebut dapat dilihat bahwa regulasi emosi mempengaruhi timbulnya kecemasan pada ibu hamil. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Aprisandityas dan Elfida (2012) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan kecemasan pada ibu hamil, semakin baik kemampuan regulasi emosi ibu hamil, maka semakin rendah kecemasan yang dirasakan. Namun, bertolak belakang dengan yang diungkapkan oleh Hamilton (1955) pada penelitiannya mengungkapkan faktor-faktor lain mempengaruhi kecemasan yaitu stressor psikososial, tingkat pendidikan, status ekonomi, kondisi fisik, sosial budaya, usia, maturitas, paritas, dan *antenatal care*. Penelitian Hamilton (1955) tidak mengungkapkan regulasi emosi berpengaruh secara langsung terhadap kecemasan, sama halnya dengan penelitian Azhar (2021) mengemukakan faktor kecemasan menghadapi COVID-19 sebesar 86% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar regulasi emosi. Berangkat dari pembahasan diatas penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kecemasan dengan mengendalikan regulasi emosi ditinjau dari keikutsertaan yoga prenatal pada ibu hamil.

Beberapa penelitian menyarankan yoga prenatal untuk ibu hamil merupakan alternatif pilihan bagi calon ibu bebas dari kecemasan selama masa kehamilan. Saat ini studi tentang regulasi emosi dan kecemasan ibu hamil masih minim. Oleh karena itu berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Perbedaan Regulasi Emosi dan Kecemasan Ibu Hamil Ditinjau dari Keikutsertaan Yoga Prenatal di Masa Pandemi COVID-19.”

1.2 Identifikasi Masalah

Adanya pandemi COVID-19 yang hingga saat ini belum diketahui kapan penularan virus tersebut berakhir sangat berdampak terhadap kondisi psikologis ibu hamil. Pada penelitian oleh Wang, dkk., mengemukakan terjadi peningkatan gejala kecemasan (59%) selama pandemi COVID-19. Survei yang dilakukan terhadap penduduk Tiongkok di awal wabah COVID-19, sebanyak 29% melaporkan mengalami kecemasan tingkat sedang hingga parah (Wang dkk., 2020). Tingkat gejala kecemasan yang meningkat pada kelompok wanita kehamilan yang tinggi ini menunjukkan bahwa dampak psikologis dari wabah tersebut mungkin menjadi perhatian khusus bagi individu hamil. Peningkatan kecemasan ini secara umum juga dilaporkan dengan perbandingan data kecemasan saat kehamilan dengan meta-analisis yang melaporkan prevalensi 18-25% dan prevalensi populasi umum AS sebesar 16% (Cella, dkk., 2019, dalam Anjani (2021)). Peningkatan gejala kesehatan mental didukung oleh penelitian Zhou, dkk (2020) mengungkapkan pada masa pandemi COVID-19 ketika wanita hamil mungkin memiliki akses yang terbatas ke layanan kesehatan mental. Di Cina, sebanyak 5.3% ibu hamil

mengalami gejala depresi, 6.8 % mengalami kecemasan, 2.4 % mengalami ketidaknyamanan fisik, 2,6 % mengalami insomnia, dan 0.9 % mengalami *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) (Zhou, dkk., 2020).

Terjadinya perubahan fisiologis pada masa kehamilan mengakibatkan kekebalan parsial menurun sehingga dapat berdampak serius pada ibu hamil, hal inilah penyebab ibu hamil dijadikan kelompok rentan resiko terinfeksi COVID-19 (Liang & Acharya, 2020, dalam Anjani, dkk., 2021)). Isolasi, sosial, dan perubahan ekstrim dalam kehidupan sehari-hari dapat meningkatkan risiko depresi dan kecemasan di antara populasi yang rentan seperti wanita hamil. (Arinda & Herdayati, 2021). Kecemasan merupakan suatu kekhawatiran individu pada masa mendatang dimana biasanya disertai dengan gejala fisik seperti gugup, tegang, berusaha menghindar, berdebar-debar, dan berkeringat dingin dalam hal ini takut atas ancaman tertular COVID-19 (Putri & Septiawan, 2020). Menurut Corbett (2020) Saat masa pandemi, tubuh terjebak ke dalam respon stres yang sangat tinggi yang menyebabkan rasa sedih, mudah tersinggung, dan lelah. Sehingga belum terbiasa dengan keadaan pandemi virus corona, tapi tubuh dituntut harus kembali beradaptasi dengan lingkungan baru. Rasa stres tadi yang masih tertinggal di dalam tubuh bisa saja kembali meningkat dan justru bisa membuat pribadi bertambah cemas.

Munthe dan Widyastuti (2000) mengungkapkan bahwa selama masa kehamilan akan terjadi perubahan hormon estrogen dan progesteron. Perubahan pada sistem hormonal yang terjadi pada kehamilan akan memicu *mood swing*, yaitu kondisi emosi yang cenderung berubah-ubah. Selain itu, masalah psikologis yang

sering menyerang ibu hamil adalah kecemasan. Selain perubahan fisiologis, perubahan psikologis dan emosional juga terjadi pada masa kehamilan. Emosi yang labil pada ibu hamil terjadi akibat perubahan hormonal. Keadaan emosi yang labil juga tidak jarang memunculkan perasaan cemas dan khawatir pada ibu hamil. Kecemasan yang sering muncul yaitu adanya rasa takut terhadap kondisi kesehatan, kondisi kehamilan, kesulitan keuangan, dan masalah lainnya (Kartono K, 2007). Kecemasan lain yang sering muncul yaitu kekhawatiran atas persalinan yang nantinya akan dihadapi, kekhawatiran akan kondisi bayi, dan bagaimana kondisi keluarga nantinya setelah bayi lahir (Handayani , 2015). Kecemasan yang dialami oleh ibu hamil dapat membawa dampak negatif bagi bayi maupun calon ibu.

Kecemasan merupakan suatu permasalahan psikis yang kerap dialami oleh ibu hamil. Hal ini terjadi karena kehamilan merupakan proses yang sangat kompleks sehingga dapat menimbulkan reaksi ketidakseimbangan psikologis, secara umum hal tersebut dilihat dari segi emosi, adanya perasaan bimbang, tertekan dan cemas. Pada trimester pertama ibu mulai mengalami mual, muntah–muntah, lemah, lelah, dan membesarnya payudara sehingga ibu mulai merasa tidak sehat (Mandagi & Sinolungan, 2013). Oleh karena itu, sebanyak 80% ibu hamil akan mengalami kecemasan, pada trimester pertama murung, gelisah, depresi, dan menolak terkait kehamilan yang dialami. Pada trimester kedua kecemasan dirasakan mengingat ibu hamil mulai mengevaluasi hubungan dengan suami, orang tua, dan perubahan sosial yang terjadi. Kecemasan semakin meningkat ketika usia kehamilan memasuki trimester ketiga seiring ketakutan ibu jika bayinya lahir sewaktu-waktu atau lahir tidak normal; meningkatnya kewaspadaan untuk

melindungi bayi; bayangan rasa sakit dan bahaya fisik ketika melahirkan; merasa aneh dan jelek; serta merasa akan kehilangan bayinya dan perhatian dari keluarga (Mansur, 2009).

Pada umumnya kecemasan diakibatkan oleh berbagai faktor baik faktor kognitif maupun faktor biologis. Faktor kognitif gangguan kecemasan adalah rasa takut secara berlebihan pada suatu hal, keyakinan irasional, sensitivitas berlebihan terhadap ancaman, salah mengartikan sinyal-sinyal tubuh, dan keyakinan diri yang rendah. Selanjutnya, faktor biologis gangguan kecemasan adalah genetis dan neurotransmitter (Nevid, dkk., 2005). Kecemasan pada ibu hamil dipengaruhi oleh berbagai faktor. Hasil penelitian menunjukkan bahwa paritas berkaitan dengan kecemasan menjelang persalinan pada ibu hamil (Heriani, 2016). Ibu primigravida (kehamilan pertama) cenderung lebih mengalami kecemasan lebih tinggi dibandingkan dengan ibu multigravida (kehamilan kedua dan seterusnya). Hal ini karena ibu primigravida baru pertama kali dan mayoritas tidak mengetahui berbagai cara mengatasi kehamilan sampai pada proses persalinan dengan lancar dan mudah (Shodiqoh & Syahrul, 2014).

Kecemasan yang dialami oleh ibu akan mempengaruhi sikap ibu kepada anak dan dalam rentan waktu yang lama secara otomatis mempengaruhi tumbuh kembang anak (Hurlock, 1980). Efek kecemasan prenatal terus berlanjut hingga masa kanak-kanak, seperti perkembangan emosi negatif anak, perkembangan mental yang rendah, dan beberapa masalah-masalah internalisasi (Field, 2011). Penelitian lain menjelaskan bahwa tingkat kecemasan yang tinggi selama

kehamilan (*pregnancy-related anxiety*) berhubungan dengan kecemasan umum (*generalized anxiety*) (Huizink, dkk., 2014).

Kecemasan atau ansietas ibu hamil yang akan menghadapi proses persalinan salah satu masalah gangguan emosional yang sering ditemui dan menimbulkan dampak psikologis cukup serius. Gejala emosional yang tampak ketika ibu hamil mengalami stres adalah ibu sering marah, khawatir, ketakutan, merasa terancam, tidak aman, mudah menangis, dan tidak bisa mengatasi masalah. Banyak hal yang menjadi faktor munculnya kecemasan pada ibu hamil pertama, terkait proses melahirkan, kesehatan diri serta kesehatan bayi yang dikandung. Maka dari itu dapat dikatakan bahwa kehamilan merupakan salah satu periode krisis pada perempuan dalam menjalani kehidupannya. Kehamilan dan kelahiran bayi pada umumnya memberikan arti emosional dan penekanan-penekanan. Pada dasarnya seorang wanita yang tengah hamil melanjutkan kecenderungan psikologis dan ciri-ciri tingkah laku yang dimiliki sebelum hamil. Yang jelas kehamilan pada umumnya menambah intensitas emosi dan tekanan batin pada kehidupan psikis wanita dan setiap wanita mempunyai reaksi yang sangat individual dan bergantung pada kepribadiannya dalam menghadapi proses kehamilan tersebut (Kartono, 1992).

Menurut Barlow (2007) dalam Azhar (2021) individu yang mengalami kecemasan atau gangguan suasana hati disebabkan oleh penurunan regulasi emosi dalam arti kata regulasi emosi yang dilakukan tidak efektif untuk mengatasi kecemasan, strategi regulasi emosi yang tidak tepat akan menimbulkan kecemasan dan depresi. Regulasi emosi merupakan salah satu alternatif untuk menjadi solusi

agar individu tetap bertahan dan mengatur respon emosinya agar dapat menghadapi kecemasan yang dialaminya. Pada penelitian Reivich dan Shatte (dalam Gross, 2004), regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang berada dibawah tekanan karena individu dapat mengatasi rasa cemas, sedih, atau marah yang dapat mempercepat penyelesaian masalah. Terutama di masa pandemi COVID-19, regulasi emosi yang tepat bisa membantu meredakan kecemasan terhadap COVID-19.

Menurut hasil penelitian Aprisandityas dan Elfida (2012) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan kecemasan pada ibu hamil, semakin baik kemampuan regulasi emosi ibu hamil, maka semakin rendah kecemasan yang dirasakan. Jadi yang dimaksud dengan regulasi emosi berusaha untuk menampilkan suatu ekspresi, perilaku, dan emosi sesuai yang diinginkan diri pribadi. Selain itu, regulasi emosi juga bertujuan untuk pengendalian diri agar bisa beradaptasi di situasi baru seperti kondisi pandemi Covid-19 dan *new normal* seperti sekarang ini.

Kemampuan regulasi emosi merupakan proses intrinsik dan ekstrinsik yang bertanggung jawab atas monitoring, evaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi untuk mencapai suatu tujuan (Thompson, 1994). Chen (2016) mengungkapkan bahwa regulasi emosi adalah proses seorang individu dalam mengatur dan mengubah emosi dirinya atau orang lain. Individu mampu tetap tenang ketika berada di bawah situasi tekanan dengan memiliki keterampilan regulasi emosi (Reivich & Shatte, 2002). Untuk menghadapi semua situasi yang menekan dan untuk meminimalisasi dampak negatifnya secara psikologis, kita membutuhkan sebuah kemampuan untuk

mengelola emosi secara efektif. Maka dari itu apabila seseorang dapat menguasai emosi-emosi yang negatif bisa membuat mereka sanggup mengontrol emosi di berbagai situasi. Individu mampu tetap tenang ketika berada di bawah situasi tekanan dengan memiliki keterampilan regulasi emosi (Reivich & Shatte, 2002). Pengaturan emosi dapat dilakukan dengan latihan dan relaksasi. Seperti yang diungkapkan pada penelitian Fitriani dan Alsa (2015) relaksasi dapat meningkatkan regulasi emosi siswa, relaksasi dinilai efektif untuk pengendalian emosional dan kontrol perilaku.

Untuk itu perlu adanya alternatif kegiatan untuk mengurangi kecemasan dan mengatur emosi pada ibu hamil selama masa kehamilan. Salah satu metode yang efektif mengurangi kecemasan yaitu melalui yoga prenatal. Selain itu, yoga prenatal memiliki efek pada sistem endokrin dan saraf selama kehamilan dalam hal meningkatkan sekresi hormon, yang mengurangi stres dan emosi negatif (Rong, dkk., 2020). Berdasarkan studi metode yoga prenatal memiliki efek positif pada pengurangan stres, kecemasan, gangguan yang berkaitan dengan kehamilan dan meningkatkan indeks kesehatan mental perempuan (Sulistiyaningsih & Rofika, 2020). Yoga prenatal selama kehamilan dapat membantu wanita fokus pada proses persalinan, bersiap untuk mentolerir nyeri, serta mengubah stres dan kecemasan menjadi energi (Aprillia, 2020).

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa pandemi COVID berdampak terhadap kondisi fisik dan psikologis ibu hamil selama masa kehamilan. Masa pandemi merupakan suatu situasi penuh tekanan yang mengharuskan ibu hamil untuk beradaptasi dengan keadaan tersebut. Hal ini bisa saja mempengaruhi

kondisi psikologi ibu hamil terutama dalam hal mengelola emosi. Untuk menghadapi semua situasi yang menekan dan untuk meminimalisasi dampak negatifnya secara psikologis, kita membutuhkan sebuah kemampuan untuk mengelola emosi secara efektif. Dampak pandemi juga menjadi suatu ancaman terhadap ibu hamil sehingga memicu peningkatan kecemasan ibu selama masa kehamilan. Unsur pada yoga yang dikatakan dapat membantu menurunkan kecemasan ibu hamil adalah pada sesi relaksasi dan meditasi. Dengan adanya yoga prenatal dapat menjadi alternatif kegiatan untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan kemampuan regulasi emosi.

1.3 Batasan Masalah

1.3.1 Kemampuan Regulasi Emosi

Menurut Gross (2007) kemampuan regulasi emosi adalah cara individu dalam mempengaruhi, merasakan, serta mengekspresikan emosi yang dimiliki. Cara individu dalam mengatur emosi meliputi proses atau usaha yang dilakukan untuk menurunkan dan meningkatkan emosi, baik emosi yang positif maupun negatif.

1.3.2 Kecemasan Ibu Hamil

Nevid, dkk., (2005) menjelaskan, kecemasan (*anxiety*) merupakan keadaan ketika seseorang merasa khawatir akan terjadinya sesuatu. Kecemasan merupakan reaksi normal ketika seseorang menghadapi suatu ancaman atau gangguan, namun

kecemasan akan menjadi suatu reaksi yang abnormal ketika seseorang mengalami kecemasan tanpa sebab dan alasan yang jelas.

1.3.3 Yoga Prenatal

Wulandari, dkk (2018) yoga prenatal merupakan modifikasi dari senam yoga dasar yang disesuaikan gerakannya dengan kondisi ibu hamil yang dilakukan oleh ibu hamil sebelum proses persalinan sehingga sangat membantu ibu hamil dalam mengatasi permasalahan yang terjadi selama masa kehamilan.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembahasan latar belakang dan identifikasi masalah sebelumnya, maka rumusan masalah yang akan dibahas pada penelitian ini adalah Apakah ada perbedaan regulasi emosi dan kecemasan ibu hamil ditinjau dari keikutsertaan yoga prenatal di masa pandemi COVID-19?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas dapat disimpulkan tujuan dari penelitian ini, untuk mengetahui perbedaan regulasi emosi dan kecemasan ibu hamil ditinjau dari keikutsertaan yoga prenatal di masa pandemi COVID-19.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

1. Manfaat Teoritis Penelitian ini dapat menambah pengetahuan peneliti lain dan pembaca mengenai pengaruh yoga prenatal terhadap perbedaan kecemasan dan regulasi emosi ibu hamil di masa pandemi COVID-19.
2. Melakukan pengembangan ilmu pengetahuan terutama dalam bidang psikologi klinis mengenai pengaruh yoga prenatal terhadap perbedaan kecemasan dan regulasi emosi ibu hamil di masa pandemi COVID-19.
3. Penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi peneliti lain yang tertarik dengan topik pengaruh yoga prenatal terhadap perbedaan kecemasan dan regulasi emosi ibu hamil untuk mengkaji lebih lanjut.
4. Penelitian ini dapat dijadikan bahan kajian penelitian lebih lanjut untuk mengatasi dampak-dampak negatif secara psikologis dari pandemi COVID-19 terhadap ibu hamil.

1.6.2 Manfaat Praktis

Manfaat penelitian ini baik untuk para subjek penelitian dan pembaca adalah untuk mengetahui bahwa yoga prenatal mempengaruhi kemampuan regulasi emosi dan kecemasan ibu hamil di masa pandemi, adanya yoga prenatal dapat mempengaruhi kemampuan regulasi emosi dan kecemasan ibu hamil di masa pandemi COVID-19.