

# Pengaruh prenatal yoga online terhadap pregnancy-anxiety dan maternal-fetal attachment selama pandemi COVID-19. = The Effects of online prenatal yoga on pregnancy-anxiety and maternal-fetal attachment during the COVID-19 Pandemic.

Simamora, Elfrida, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20520646&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Coronavirus 2 atau SARS-Cov-2 yang sampai saat ini masih berkembang pesat memberikan dampak kepada masyarakat termasuk ibu hamil. Pembatasan sosial skala besar yang diterapkan Pemerintah Indonesia sebagai dampak adanya pandemi COVID-19 menyebabkan beberapa tantangan kepada ibu hamil yang salah satunya kecemasan. Periode prenatal yang disertai dengan kecemasan dapat memengaruhi hubungan perlekatan antara ibu dan janin yang dapat bermanifestasi dalam bentuk emosi dan perilaku. Masa pandemi COVID-19 ini tampaknya juga telah mengubah cara interaksi masyarakat dunia dari tatap muka ke bentuk online. Prenatal yoga merupakan intervensi non-farmakologi yang bermanfaat dalam meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis selama periode prenatal. Prenatal yoga menjadi strategi yang cocok bagi ibu hamil untuk meningkatkan kesehatan selama pandemi COVID-19 yang dilakukan dalam bentuk kelas online. Desain penelitian dilakukan dengan pendekatan quasi-experiments (eksperimen semu) yang terbagi menjadi kelompok intervensi sebanyak 56 responden dan kelompok kontrol sebanyak 56 responden. Kelompok intervensi diberikan prenatal yoga online selama 4 sesi dan kelompok kontrol diberikan senam hamil selama 3 sesi. Instrument penelitian ini adalah peneliti itu sendiri sebagai guru prenatal yoga, PRAQ-R2 (pregnancy-related anxiety questionnaire-revised 2) dan MFAS (maternal-fetal attachment). Hasil penelitian ini menunjukkan MD (95% CI) = 0.256; 0.637 dan p value = 0.000 yang secara statistik ada perbedaan yang signifikan pada pregnancy anxiety sebelum dan sesudah diberikan prenatal yoga online pada kelompok intervensi. Pada kelompok kontrol didapatkan hasil MD (95% CI) = 0.629 dan p value = 0.532 yang secara statistik tidak ada perbedaan pregnancy anxiety sebelum dan sesudah diberikan senam hamil. Selanjutnya, untuk maternal-fetal attachment didapatkan hasil MD (95% CI) = -0.448; -0.195 dan p value = 0.000 yang secara statistik ada perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan prenatal yoga online pada kelompok intervensi. Pada kelompok kontrol didapatkan MD (95% CI) = -0.525; -0.261 dan p value = 0.000 yang secara statistik ada perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan senam hamil pada kelompok kontrol. Prenatal yoga online merupakan bagian dari terapi komplementer yang juga merupakan bagian salah satu intervensi pendekatan non-farmakologi di dalam asuhan keperawatan yang dapat diterapkan oleh perawat maternitas klinis

.....Coronavirus 2 or SARS-Cov-2, which is still growing rapidly and has an impact on society, including pregnant women. The large-scale social restrictions imposed by the Indonesian government as a result of the COVID-19 pandemic have caused several challenges for pregnant women, one of which is anxiety. The prenatal period with anxiety may affect the attachment relationship between mother and fetus which may manifest in the form of emotions and behavior. The COVID-19 pandemic has changed the way the world community interacts from face-to-face to online. Prenatal yoga is a non-pharmacological intervention that is beneficial in improving physical and psychological health during the pregnancy period. Prenatal yoga is a suitable strategy for pregnant women to improve health during the COVID-19 pandemic which can be done

in the form of online classes. The research design was carried out using a quasi-experiments approach, which was divided into an intervention group of 56 respondents and a control group of 56 respondents. The group was given online prenatal yoga intervention for 4 sessions and the control group was given pregnancy exercise for 3 sessions. The research instrument is the researcher himself as a prenatal yoga teacher, PRAQ-R2 (pregnancy-related anxiety question-revised 2) and MFAS (maternal-fetal attachment). The results of this study showed MD (95%CI) = 0.256; 0.637 and p value = 0.000 which is statistically significant difference in pregnancy anxiety before and after being given prenatal yoga online in the intervention group. In the control group, the results of MD (95% CI) = 0.629 and p value = 0.532 statistically there was no difference in pregnancy anxiety before and after being given pregnancy exercise. Furthermore, for maternal-fetal attachment the results obtained MD (95%CI) = -0.448; -0.195 and p value = 0.000 which statistically significant difference before and after being given prenatal yoga online in the intervention group. In the control group, MD (95%CI) = -0.525; -0.261 and p value = 0.000 which is statistically significant difference before and after being given pregnancy exercise in the control group. Online prenatal yoga is part of complementary therapy which is also part of a non-pharmacological approach in nursing care that may be applied by clinical maternity nurses.