

**EFEKTIVITAS *PRENATAL YOGA* TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL  
TRIMESTER III DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI PMB BAROKAH  
WONOREJO GONDANGREJO KARANGANYAR**

Ika Agustina<sup>1)</sup>, Ernawati<sup>2)</sup>, Wahyu Dwi A<sup>3)</sup>

- 1) Mahasiswa Universitas Kusuma Husada Surakarta
  - 2) Dosen Jurusan Kebidanan Universitas Kusuma Husada Surakarta
  - 3) Dosen Jurusan Kebidanan Universitas Kusuma Husada Surakarta
- 

**Abstrak**

Latar Belakang : Kehamilan merupakan sebuah pengalaman hidup yang sangat penting. Dalam masa kehamilan wanita sangat rentan terhadap gangguan psikologis seperti kecemasan. Cemas yang berlebihan menyebabkan kadar hormone stress meningkat dan dapat menghambat dilatasi servik normal, menghalangi relaksasi tubuh, keletihan dan ketegangan otot rahim sehingga dapat meningkatkan persepsi nyeri dan mengakibatkan persalinan lama. Tingkat kecemasan pada ibu hamil dengan kehamilan trimester III dapat diminimalisir menggunakan tindakan non farmakologi diantaranya yaitu *prenatal yoga*. Prenatal yoga memiliki efek positif untuk ibu hamil yaitu mengurangi stress, kecemasan, rasa sakit saat kehamilan, ketidaknyamanan dan mengurangi nyeri persalinan.

Tujuan Penelitian : untuk mengetahui Efektivitas *Prenatal Yoga* Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di PMB Barokah Wonorejo Gondangrejo Karanganyar.

Metode Penelitian : Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode *Pra-eksperimental* dengan *one grup pretest-posttest design*. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang memeriksakan kehamilannya di PMB Barokah Wonorejo, Gondangrejo, Karanganyar yang berjumlah 27 orang. Teknik sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Instrumen dalam penelitian ini yaitu kuesioner dari Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS).

Hasil Penelitian : Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden berusia 17 – 25 tahun sebanyak (62%), pendidikan SMA (40,7%), kehamilan yang kedua (59,3%) dan tidak bekerja (66,7%). Hasil nilai rata – rata pengetahuan sebelum dilakukan prenatal yoga 22,27 dan setelah dilakukan prenatal yoga nilai rata – rata kecemasan menjadi 12,73, sehingga mengalami penurunan nilai rata – rata 9,45. Hasil Uji Paired T Test didapatkan nilai  $p = 0,000 < \alpha 0,05$ .

Kesimpulan : Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Ada efektivitas prenatal yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III di PMB Barokah Wonorejo, Gondangrejo, Karanganyar

Kata kunci : Prenatal Yoga, Ibu hamil trimester III

## **Abstract**

**Background** : Pregnancy is a very important life experience. During pregnancy, women are very vulnerable to psychological disorders such as anxiety. Excessive anxiety causes stress hormone levels to increase and can inhibit normal cervical dilatation, hinder body relaxation, fatigue and tension in the uterine muscles which can increase the perception of pain and result in prolonged labor. The level of anxiety in pregnant women in the third trimester of pregnancy can be minimized using non-pharmacological measures, including prenatal yoga. Prenatal yoga has a positive effect on pregnant women, namely reducing stress, anxiety, pain during pregnancy, discomfort and reducing labor pain.

**Research Objective** : to determine the effectiveness of prenatal yoga on the anxiety of pregnant women in the third trimester when facing childbirth at PMB Barokah Wonorejo Gondangrejo Karanganyar.

**Research Method** : This type of research is quantitative research with a pre-experimental method with a one group pretest-posttest design. The sample in this study was 27 third trimester pregnant women who had their pregnancies checked at PMB Barokah Wonorejo, Gondangrejo, Karanganyar. The sampling technique in this research uses a total sampling technique. The instrument in this research is a questionnaire from the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS).

**Research Results** : The research results show that the majority of respondents were aged 17 – 25 years (62%), had a high school education (40.7%), had a second pregnancy (59.3%) and were not working (66.7%). The average knowledge score before prenatal yoga was 22.27 and after prenatal yoga the average anxiety score was 12.73, resulting in a decrease in the average score of 9.45. The results of the Paired T Test showed a value of  $p = 0.000 < \alpha 0.05$ .

**Conclusion** : This research can be concluded that there is the effectiveness of prenatal yoga in reducing the level of anxiety facing childbirth in third trimester pregnant women at PMB Barokah Wonorejo, Gondangrejo, Karanganyar

**Keywords** : Prenatal Yoga, Third trimester pregnant women

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan sebuah pengalaman hidup yang sangat penting bagi seorang ibu. Kehamilan diawali dengan fertilisasi atau penyatuan dari *spermatozoa* dan *ovum* yang dilanjutkan dengan implantasi, bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan umumnya akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 9 bulan. Kehamilan dibagi dalam tiga trimester, dimana trimester pertama berlangsung sampai 12 minggu, trimester kedua berlangsung dari minggu ke 13 sampai minggu ke 27, trimester ketiga berlangsung dari minggu ke 28 sampai minggu ke 40 (WHO, 2019).

Dalam masa kehamilan wanita sangat rentan terhadap gangguan psikologis seperti kecemasan. Perubahan psikologi setiap trimester kehamilan berdeba-beda, misalnya pada trimester pertama timbul rasa penolakan, kekecewaan, rasa sedih dan cemas. Pada trimester kedua ibu mulai merasa tenang dan mampu beradaptasi dengan kehamilannya, namun pada trimester ketiga perubahan psikologi kembali meningkat menjelang proses persalinaan, bayangan akan bagaimana proses persalinaan, hal-hal apa yang terjadi saat persalinaan, kondisi bayinya saat lahir dan ketakutan akan hilangnya perhatian yang didapat selama kehamilan, hal ini terus muncul dalam pikiran ibu hamil (Novi Elisadevi, 2018). Kecemasan merupakan respon emosional terhadap

penilaian individu secara subjektif yang dipengaruhi alam bawah sadar dan tidak diketahui secara khusus penyebabnya (Ermawati, dkk. 2014).

Cemas yang berlebihan menyebabkan kadar hormon stress meningkat dapat menghambat dilatasi serviks normal, menghalangi relaksasi tubuh, keletihan dan ketegangan otot rahim, sehingga dapat meningkatkan persepsi nyeri dan mengakibatkan persalinaan lama. Menjelang persalinaan ibu hamil membutuhkan ketenangan agar proses persalinaan menjadi lancar tanpa hambatan. Semakin ibu tenang menghadapi persalinaan maka persalinaan akan berjalan semakin lancar (Parni & Tambunan, 2022).

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa kecemasan merupakan penyebab dari komplikasi dalam kehamilan (Dunkel Schetter et al., 2016). Penelitian yang dilakukan oleh Hanifah 2018 menyatakan hal-hal yang berpengaruh terhadap kecemasan antenatal adalah paritas, status obstetric, dukungan suami dan perilaku kesehatan. Untuk menilai tingkat kecemasan dilakukan pengukuran dengan skala Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) yang memiliki 14 kelompok pertanyaan, setiap item bernilai 0,1,2,3, dan 4. Nilai 0 menunjukkan tidak ada gejala yang nampak dan nilai 4 menunjukkan gejala sering dialami dan sangat mengganggu. Total nilai yang diperoleh menentukan tingkat kecemasan: ringan (14-20), sedang (21-27), berat (28-41), sangat berat (42-56) (Surijadi, 2014).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Choudhury, dkk (2017), terdapat empat komplikasi penyebab langsung kematian ibu didunia yang tertinggi adalah karena partus lama sebanyak 1270 kasus kejadian (24,5%) Salah satu penyebabnya di Indonesia adalah kala II lama (37%). Penyebab kala II lama diantaranya tingkat kecemasan ibu yang membuat ibu gelisah, menjadikan ibu melakukan kesalahan dalam mengejan dan membuat ibu kelelahan (Mutmainah & Rodiyah, 2019). Sebanyak 95% tenaga kesehatan tidak terlalu memperhatikan kondisi psikis wanita melahirkan tetapi lebih memperhatikan kondisi fisik ibu dan bayi yang dilahirkannya. Banyak wanita memilih persalinan dengan operasi atas dasar pertimbangan tertentu terutama ibu membayangkan rasa sakit pada proses persalinan. Tidak jarang kehamilan membawa rasa cemas yang akan berpengaruh terhadap fisik dan psikis baik pada ibu maupun janin yang dikandung, misalnya mengakibatkan kecacatan jasmani dan kemunduran potensi intelegensi serta aspek mental emosional (Hartaty, 2016).

Berdasarkan *United Nations International Children's Emergency Fund* (UNICEF) menyebutkan bahwa data ibu hamil yang mengalami masalah sekitar 12.230.142 juta jiwa dan 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 (Putri dkk, 2022). Sedangkan angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai 373.000. Sebanyak 107.000 atau 28,7% diantaranya kecemasan sedang terjadi pada ibu hamil menjelang proses persalinan (Anitasari, 2018).

Tingkat kecemasan pada ibu dengan kehamilan trimester III dapat diminimalisir menggunakan tindakan nonfarmakologi. Beberapa contoh tindakan nonfarmakologi yang dapat mengurangi rasa cemas dan memberikan rasa nyaman pada ibu trimester III yaitu senam hamil, terapi aroma, terapi uap, sentuhan teraapeutik, dan lain sebagainya. Salah satu Teknik nonfarmakologi untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil, selain mudah diperagakan juga dapat dilakukan dirumah yaitu prenatal yoga (Yuniza et al., 2021).

*Prenatal yoga* (yoga selama kehamilan) merupakan salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan *prenatal yoga* adalah mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual (Rafika, 2018). Prenatal Yoga di Indonesia diatur dalam Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 103 tahun 2014 tentang Pelayanan Kesehatan Tradisional. Dalam Pelaksanaannya yoga prenatal dapat dilakukan terintegrasi dengan pelayanan kesehatan di fasilitas kesehatan. *Prenatal Yoga* memiliki efek positif untuk ibu hamil, yaitu mengurangi stress, kecemasan, rasa sakit saat kehamilan, ketidaknyamanan dan mengurangi

nyeri persalinan (Rusmita, 2015). Sindhu (2014) menyatakan salah satu manfaat berlatih yoga bagi kehamilan dapat mengurangi kecemasan dan mempersiapkan mental ibu untuk menghadapi persalinan.

Menurut Davis dkk (2018) *prenatal yoga* merupakan intervensi yang layak dan dapat diterima oleh ibu hamil yang memiliki gejala cemas dan depresi. Hasil penelitian Maharani dan Hayati (2020) yang melakukan penelitian di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi Tahun 2019 mendapatkan hasil prenatal yoga berpengaruh signifikan terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tria nopi herdiani dan Violita siska mutiara (2023) dalam penelitiannya yang berjudul Pengaruh *prenatal yoga* terhadap kecemasan ibu hamil *primigravida* di PMB Puskesmas Pasar Kepahiang menyatakan bahwa sebelum dilakukan prenatal yoga sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang dan berat sedangkan setelah dilakukan interbvensi *prenatal yoga* kecemasan responden menjadi ringan dan sedang

#### METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan desain *Pra-eksperimental* yaitu *one group pretest-posttes design*. Dimana *one group pretest-posttes design* merupakan pengukuran variabel tergantung dari satu

kelompok subyek (*pre-test*), subyek diberi perlakuan untuk jangka waktu tertentu (*exposure*) dan dilakukan pengukuran kedua (*post-test*) terhadap variabel bebas, serta hasil pengukuran *pre-test* dibandingkan dengan hasil pengukuran post-test

#### HASIL PENELITIAN

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persen (%)
Usia	17 – 25 tahun	17	62.9
	26 – 35 tahun	10	37.1
Total		27	100.0
Paritas	Kehamilan 1	11	40.7
	Kehamilan ke 2	16	59.3
Total		27	100.0
Pendidikan	SMP	6	22.2
	SMA	11	40.7
	PT	10	37.1
Total		27	100.0
Pekerjaan	Bekerja	9	33.3
	Tidak bekerja	18	66.7
Total		27	100.0

Berdasarkan tabel 4.1 karakteristik responden di PMB Barokah Wonorejo Gondangrejo, Karanganyar, sebagian besar responden berusia 17 – 25 tahun dengan jumlah 17 responden (62,9%), lalu untuk paritas sebagian responden merupakan kehamilan yang kedua sebanyak 16 responden (59,3%), pendidikan SMA sebanyak 11 responden (40,7%) dan tidak bekerja sebanyak 18 responden (66,7%).

Tabel 4.2 Kecemasan menghadapi persalinan

sebelum diberi intervensi *Prenatal Yoga* di PMB Barokah Wonorejo, Gondangrejo

#### Karanganyar

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Mean	SD
Kecemasan menghadapi persalinan sebelum perlakuan	27	18	26	22.27	2.463

Berdasarkan tabel 4.2 diperoleh bahwa sebelum mendapatkan *prenatal yoga* kecemasan menghadapi persalinan dengan diperoleh skor minimal 18 dan skor maksimal 26 dengan nilai rata – rata sebesar 22.27. Sebelum diberi intervensi senam hamil mengalami mayoritas responden mengalami kecemasan sedang sebanyak 21 responden (77,8%), kecemasan ringan sebanyak 5 responden (18,5%) dan tidak mengalami kecemasan 1 responden (3,7%)

Tabel 4.3 Kecemasan menghadapi persalinan setelah diberi intervensi *Prenatal Yoga* Di PMB Barokah Wonorejo, Gondangrejo, Karanganyar

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Mean	SD
Kecemasan menghadapi persalinan sebelum perlakuan	27	7	17	12.73	2.789

Berdasarkan tabel 4.3 diperoleh bahwa sesudah mendapatkan prenatal yoga kecemasan menghadapi persalinan dengan diperoleh skor minimal 7 dan skor maksimal 17 serta nilai rata – rata 12,73. Setelah diberi intervensi mayoritas responden tidak mengalami cemas sebanyak 24 responden (88,9%) dan kecemasan ringan 3 respondren (11,1%)

Tabel 4.4 Kecemasan menghadapi persalinan sebelum dan sesudah dilakukan *prenatal yoga* di PMB Barokah Wonorejo, Gondangrejo, Karanganyar

	Mean	Selisih	P value
Paired T Test			
Kecemasan menghadapi persalinan sebelum intervensi	22.27		
Kecemasan menghadapi persalinan sesudah intervensi	12.73	9.54	0,000

Berdasarkan tabel 4.4 diperoleh rata – rata kecemasan menghadapi persalinan di PMB Barokah, Wonorejo, Gondangrejo, Karanganyar sebelum diberi intervensi prenatal yoga adalah 22,27 dan sesudah mendapatkan intervensi prenatal yoga rata – rata nilai kecemasan menjadi 12.73. Sehingga mengalami penurunan rata – rata nilai kecemasan sebesar 9.54. Hasil uji Paired T Test didapatkan nilai  $p=0,000 < \alpha = 0,05$  sehingga ada perbedaan (penurunan) kecemasan menghadapi persalinan sesudah mendapatkan prenatal yoga di PMB Barokah Wonorejo, Gondangrejo, Karanganyar

Tabel 4.5 Analisis Efektivitas *prenatal yoga* Kecemasan menghadapi persalinan di PMB Barokah Wonorejo, Gondangrejo, Karanganyar

	Mean	Selisih	P value
Paired T Test			
Kecemasan menghadapi persalinan sebelum intervensi	22.27		
Kecemasan menghadapi persalinan sesudah intervensi	12.73	9.54	0,000

Berdasarkan tabel 4.5 diperoleh rata – rata kecemasan menghadapi persalinan di PMB Barokah, Wonorejo, Gondangrejo, Karanganyar sebelum diberi intervensi *prenatal yoga* adalah 22,27 dan sesudah mendapatkan intervensi *prenatal yoga* rata – rata nilai kecemasan menjadi 12.73. Sehingga mengalami penurunan rata – rata nilai kecemasan sebesar 9.54. Hasil *uji Paired T Test* didapatkan nilai  $p=0,000 < \alpha = 0,05$  sehingga ada perbedaan (penurunan) kecemasan menghadapi persalinan sesudah mendapatkan prenatal yoga di PMB Barokah Wonorejo, Gondangrejo, Karanganyar

Tabel 4.6 Hasil Uji Beda T test (Paired T Test)

Keterangan	Mean	Hasil Uji Paired T Test
Kecemasan menghadapi persalinan sebelum intervensi	22.27	0.000
Kecemasan menghadapi persalinan sesudah intervensi	12.73	

Berdasarkan tabel 4.5 Hasil Uji Paired T Test didapatkan nilai  $p = 0,000 < \alpha = 0,05$  sehingga ada perbedaan penurunan kecemasan menghadapi persalinan sesudah mendapatkan *prenatal yoga* di PMB Barokah Wonorejo, Gondangrejo, Karanganyar.

## PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa sebagian besar responden dalam penelitian berusia 17 – 25 tahun (62,9%), menurut teori dalam masa reproduksi

sehat, usia aman untuk kehamilan dan persalinan adalah usia 20-35 tahun, dan usia diatas 35 tahun dan dibawah 20 tahun menjadi usia yang rawan usia untuk kelahiran dan persalinan.Usia ibu sangat menentukan kesehatan maternal dan berkaitan dengan kondisi kehamilan, persalinan, dan nifas.

Menurut Dewi cahyaningsih (2020), presentase umur ibu muda dan tua (<25 tahun dan >35 tahun) sebagian besar mengalami kecemasan sedang hingga berat, dan yang berusia matang (20 - 35 tahun) sebagian mengalami kecemasan ringan sampai dengan sedang.

Hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar responden merupakan ibu hamil dengan kehamilan ke 2 sebanyak 16 responden (59,3%). Menurut Dian Pratiwi halman (2022) ditemukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida dan multigravida pada trimester III dalam menghadapi persalinan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan SMA sebanyak 11 responden (40,7%). Pendidikan adalah salah satu kegiatan atau proses pembelajaran untuk mengembangkan atau meningkatkan pengetahuan tertentu sehingga sasaran pendidikan itu dapat berdiri sendiri. Pendidikan merupakan faktor predisposisi atau faktor pemudah yang mempengaruhi perilaku seseorang. Tingkat pendidikan ibu berpengaruh terhadap pegetahuanya mengenai kesehatan dan perilaku hidup sehat (Notoadmojo, 2016).

Menurut Leni tri wahyuni dan Frans hardin (2022), menurut analisa penelitian adanya hubungan antara pendidikan dengan kecemasan dikarenakan pendidikan akan mempengaruhi proses seseorang dalam memberikan respon yang lebih rasional dibandingkan mereka yang berpendidikan lebih rendah, seseorang yang berpendidikan tinggi cepat tanggap dengan perubahan kondisi lingkungan dengan demikian lebih cepat menyesuaikan diri dan selanjutnya akan mengikuti perubahan tersebut.

Dari hasil peneitian dapat dilihat bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini tidak bekerja sebanyak 18 responden (66,7%). Bahwa bekerja pada umumnya adalah kegiatan yang menyita waktu sehingga ibu hamil yang bekerja mengalami kecemasan lebih ringan dibandingkan ibu yang tidak bekerja dikarenakan pekerjaan dapat menghilangkan perasaan cemas (Puspitasari & Wahyuntari, 2020)

Pada penelitian yang dilakukan oleh oleh Puspitasari & Wahyuntari (2020), didapatkan bahwa dari 42 orang responden ibu hamil, 10 (23,8%) orang ibu hamil diantaranya merupakan ibu hamil yang bekerja dimana mereka lebih banyak tidak mengalami kecemasan, sedangkan dari 32(76,2%) orang ibu hamil yang tidak bekerja, lebih banyak yang mengalami kecemasan (Puspitasari & Wahyuntari, 2020)

Hasil penelitian diperoleh bahwa sebelum mendapatkan prenatal yoga kecemasan menghadapi persalinan dengan diperoleh skor minimal 18 dan skor maksimal 26 dengan nilai rata – rata 22,27. Kondisi ini menunjukkan bahwa ibu hamil menjelang atau menghadapi perslinan mengalami cemas. Menurut Rahma Kusuma Dewi (2018) dengan makin tuanya kehamilan, maka perhatian dan pikiran ibu hamil tertuju pada sesuatu yang dianggap klimaks, sehingga kegelisahan dan ketakutan yang dialami ibu hamil akan semakin intensif saat menjelang persalinan

Menurut Sari&Novriani (2017) mengatakan bahwa kecemasan menghadapi persalinan berkaiatan dengan emosi ibu yang berpengaruh pada proses persalinan. Kecemasan yang terjadi pada ibu menghadapi persalinan disebabkan karena adanya ketidak stabilan psikologis yang ibu rasakan. Hasil penelitian Sholeha dan Rahmadania (2022) menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan responden dengan tingkat kecemasan berat sebanyak 23 orang (57,5%) dan kecemasan berat sekali 12 orang (30%), kecemasan sedang 4 orang (10%) dan kecemasan ringan hanya 1 orang (2,5%).

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa sesudah mendapatkan prenatal yoga kecemasan menghadapi persalinan dengan diperoleh skor minimal 7 sementara skor maksimal 17 dengan nilai rata – rata 12,73. Kondisi ini menunjukkan bahwa rata – rata ibu hamil pasca mendapatkan prenatal yoga sudah berkurang kecemasannya. Senam yoga ini sangat diperlukan karena saat menghadapi

persalinan ibu biasanya dilanda kecemasan dan panic. Prenatal yoga memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pernafasan (pranayama), position (mudra), meditasi dan deep relaksasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilann sehingga dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran secara alami dan membantu memastikan bayi yang sehat. Unsur pada yoga yang dikatakan dapat membantu menurunkan kecemasan adalah pada bagian relaksasi dan meditasi. Yoga selama kehamilan dapat membantu wanita focus pada proses persalinan, bersiap untuk mentolelir nyeri serta mengubah stress dan kecemasan menjadi energi (Sulistiyarningsih dan Rofika, 2020)

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh rata – rata nilai kecemasan menghadapi persalinan di PMB Barokah Wonorejo, Gondangrejo, Karanganyarsebelum prenatal yoga adalah 22,27 dan sesudah dilakukan prenatal yoga rata – rata nilai kecemasan menjadi 12,73 sehingga mengalami penurunan rata – rata nila kecemasan sebesar 9,54. Hasil uji Paired T Test didapatkan nilai  $p = 0,000. < \alpha = 0,05$  sehingga ada perbedaan peneurunan kecemasan menghadapi persalinan sesudah mendapatkan prenatal yoga di PMB Barokah Wonorejo, Gondangrejo, Karanganyar. Senam yoga ini sangat dipelukan karena saat menghadapi persalinan ibu biasanya dilanda kecemasan dan panic. Penatal

yoga memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pernafasan (pranayama), position (mudra), meditasi dan deep relaksasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilann sehingga dapat membanu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran secara alami dan membantu memastikan bayi yang sehat. Unsur pada yoga yang dikatakan dapat membantu menurunkan kecemasan adalah pada bagian relaksasi dan meditasi. Yoga selama kehamilan dapat membantu wanita focus pada proses persalinan, bersiap untuk mentolelir nyeri serta mengubah stress dan kecemasan menjadi energi (Sulistiyarningsih dan Rofika, 2020)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Flora Natali Simanjutak dan Resi Galaupa (2023) menunjukkan bahwa berdasarkan data perhitungan ditemukan  $p = 0,038 < \alpha (0,05)$ , dengan demikian artinya prenatal yoga efektif menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil di posyandu dahlia tahun 2023. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Eci Julianti dkk (2023) hasil penelitian menunjukkan bahwa prenatal yoga berpengaruh signifikan dalam penurunan kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan. Hal ini sejalan dengan teori bahwa gerakan relaksasi yang ditemukan dalam gerakan prenatal yoga bermanfaat untuk meningkatkan pernafasan, menurunkan adrenalin, meredakan ketegangan otot, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan aliran darah, melepaskan endrofin , mengurangi stress dan ketegangan, meningkatkan rasa sejahtera, tenang, nyaman

dan cocok untuk persiapan persalinan (Pujiastuti S, 2014)

Barokah Wonorejo, Gondangrejo, Karanganyar

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil menghadapi proses persalinan di PMB Barokah Wonorejo, Gondangrejo, Karanganyar dapat disimpulkan bahwa :

1. Berdasarkan karakteristik responden yang diteliti berusia 17 – 25 tahun (62,%), pendidikan SMA (40,7%), kehamilan yang kedua (59,3%) dan tidak bekerja (66,7%)
2. Tingkat kecemasan sebelum dilakukan prenatal yoga diperoleh skor minimal 18 dan skor maksimal 26 dengan nilai rata – rata 22,27.
3. Tingkat kecemasan setelah dilakukan prenatal yoga diperoleh skor minimal 7 dan skor maksimal 17 dengan nilai rata – rata 12,73
4. Prenatal yoga efektif menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan dengan nilai sebelum dilakukan prenatal yoga nilai rata – rata 22,27 sedangkan setelah dilakukan prenatal yoga menjadi 12,73 sehingga mengalami penurunan rata – rata nilai kecemasan sebesar 9,54. Hasil uji Paired T Test didapatkan nilai  $p = 0,000. < \alpha = 0,05$  sehingga ada Ada efektivitas prenatal yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III di PMB

## DAFTAR PUSTAKA

- Alifia, F., Siska, H., & Hamidah. (2017). Hubungan Dukungan Suami Terhadap Kejadian Postpartum Blues Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru Tahun 2017. *Jurnal Proteksi Kesehatan*,7,(1),45-52.
- [Anitasari. 2018. Psikologi Reproduksi Wanita. Yogyakarta: Nuhamedika](#)
- Ardhina Nugraheni, 2018, Pengantar Ilmu Kebidanan dan Standar Profesi Kebidanan, Yogyakarta : Healthy.
- Asrinah, dkk, (2014). *Asuhan Kebidanan Masa Kehamilan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Astria, Yonne Irma Norbaeti, & Catur Rosidati, (2011) *Hubungan Karakteristik Ibu Hamil Trimester III dengan Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan Di Poliklinik Kebidanan dan Kandungan Rumah Sakit X Jakarta*, Jurnal Universitas Padjadjaran, Volume 10 No. XIX, 38- 48
- Chaudhary, Rajendra., A. Dubey., and A. Sonker. 2017. Techniques Used for The Screening of Hemoglobin Levels in Blood Donors: Current Insights and Future Directions. *Journal of Blood Medicin*
- Dewi, S., Erildy, Astrid, A. 2016. Studi Komparatif Prenatal Yoga dan Senam Hamil terhadap Kesiapan Fisik. Artikel Penelitian. Akademi Kebidanan Yayasan Perguruan Djublek Ranuatmadja Jakarta : 155-166
- Fazdria Fazdria, Meliani Sukmadewi Harahap. (2014). *Gambaran Tingkat Kecemasan*

- Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Desa Tualang Teungoh Kecamatan Langsa Kota Kabupaten Kota Langsa Tahun 2014.* Jurnal Kedokteran Syiah Manuaba, Ida Bagus. (2016). *Ilmu Kebidanan Kuala*. Vol. 16. No. 1.
- Ghufron, M. Dan Risnawati, N.R. (2016). *Teori – Teori Psikologi*. Yogyakarta: Meihartati, T. (2018) *1000 Hari Pertama ArRuzz Media*.
- Hagins M. 2014. Perceived Benefits of Yoga among Urban School Students: A Qualitative Analysis. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 16:1-7
- Hartaty, D. (2016). *Hubungan Keikutsertaan Senam Hamil Dengan Kecemasan Primigravida Dalam Menghadapi Persalinan*. Jurnal Ilmiah Bidan, 1(2), 8–13
- Hawari, Dadang. (2017). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta FKUI
- Hidayat, A.A. (2007). *Metode Penelitian Keperawatan dan teknik Analisa Data*. Penerbit Salemba medika
- Indrayani. 2011. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Jakarta : Trans Info Media.
- KEMENKES. *Klasifikasi Obesitas setelah pengukuran IMT .2021*. Available from: <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/klasifikasi-obesitassetelah-pengukuran-imt>
- Maharani, S., & Hayati, F. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan. *Jurnal Endurance*, 5(1), 161. <https://doi.org/10.22216/jen.v5i1.4524>
- Maharani.T.I.,7Fakhrurrozi, M. (2014). *Hubungan Dukungan Sosial dan Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal Ilmiah Psikologi. 2
- Ilmu Kebidanan Penyakit dan Kandungan dan Kb untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta : EGC
- Kehidupan*. Yogyakarta: Deepublish
- Murni, N. N., Suhartono, S., & Suherni, T. (2018). *Pengaruh Latihan Relaksasi Guided Imagery And Music (Gim) pada Kelas Ibu terhadap Derajat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Pertama Studi Kasus di Puskesmas Meninting Kabupaten Lombok Barat*. Kesehatan Prima .
- Mutmainah, V. T., & Rodiyah, D. (2021). *Hubungan Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Menghadapi Proses Persalinan di Rumah Sakit Suci Paramita Tahun 2021*. JIDAN: Jurnal Ilmiah Bidan, 6(2016), 1–6. <https://journal.stikespid.ac.id/index.php/jspid/article/view/26>
- Mutmainah, V. T., & Rodiyah, D. (2021). *Hubungan Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Menghadapi Proses Persalinan di Rumah Sakit Suci Paramita Tahun 2021*. JIDAN: Jurnal Ilmiah Bidan, 6(2016), 1–6. <https://journal.stikespid.ac.id/index.php/jspid/article/view/26>
- Notoatmodjo, S. (2014). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. 2020. *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Edisi 5. Jakarta: Salemba Medika.

- Parni, & Tambunan, N. (2022). SENTRI: Rustikayanti, N.R, et all. 2016. *Perubahan Jurnal Riset Ilmiah*. SENTRI: Jurnal Psikologis pada Ibu Hamil Trimester III. Riset Ilmiah, 1(3), 17–34. *The Southeast Asian Journal of Midwifery*. 2(1): 45-46
- Pratigny, T. 2014. *Yoga Ibu Hamil*. Jakarta : Pustaka Bunda
- Rafika, R. (2018). Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 86. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i1.763>
- Rafika. 2018. Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, volume 9 (1), pp 86-92
- Ratnawati, A. 2020. *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: PUSTAKA BARU PRESS
- Reber, S. A., & Emil, S. R. (2016). *Kamus Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rinaldi, S, F., dan Mujianto, B. 2017. *Metodologi Penelitian dan Statistik*. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan. Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan
- Rinata, Evi dan Andayani, Gita Ayu 2018, 'Karakteristik Ibu (Usia, Paritas, Pendidikan) dan Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III', *MEDISAINS: Jurnal Ilmiah Ilmu-ilmu Kesehatan*, vol.16, no.1
- Rusmita, E. 2015. Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan di RSIA Limijati Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 3(2), pp. 38-46
- Suananda, Yhossie. 2018. *Prenatal dan Postnatal Yoga*. Jakarta : Kompas
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta., CV.
- Suhartika. (2018). *Kebidanan Teori dan Asuhan* (vol. 1). Jakarta: EGC.
- Sulistiyawati, A. (2016). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Susanto, V.A dan Fitriana Y. (2019). *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Tria nopi herdiani dan Violita siska mutiara. 2023. Pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil primigravida di PMB Puskesmas Pasar Kepahiang. <https://jurnal.stikeswilliambooth.ac.id/index.php/Keb/article/view/490/553>
- Tyastuti, Siti dan Wahyuningsih, Heni Puji. (2016). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta.Kemenkes RI

- Videbeck, Sheila (2018). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa* (Renata Komalasari, penerjemah). Jakarta: EGC.
- Walangadi. (2014). *Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Primigravida Trimester III dengan Tingkat Kecemasan Ibu Menghadapi Persalinan di Poli KIA Puskesmas Tuminting*. Jurnal Keperawatan. Vol 2 No 2
- Walyani, E. S. 2015. *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru
- WHO. 2019. Maternal mortality key fact. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/maternal-mortality>
- Wiramihardja, Sutardjo. (2015). *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung : PT