PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN

UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA

2024

**Hubungan** **Pengaruh *Prenatal Gentle* Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di RS Indriati Solo Baru**

**Ezra Putri Ratnasari 1) Christiani Bumi P 2)**

1) Mahasiswa Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas Kusuma Husada Surakarta

xxxx@gmail.com

2,3) Dosen Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas Kusuma Husada Surakarta

**ABSTRAK**

Penelitian ini menekankan hubungan antara *Prenatal Gentle* yoga dan pengurangan kecemasan pada ibu hamil selama trimester III dalam menghadapi persalinan. Selama periode sensitif kehamilan, peningkatan ketegangan yang terjadi pada fase akhir kehamilan telah tercatat. Telah terbukti bahwa ketegangan prenatal dapat diminimalkan atau dihilangkan melalui aktivitas fisik. Responden dalam penelitian ini, yang berada pada trimester III, mengalami penurunan ketegangan yang signifikan akibat pengaruh *Prenatal Gentle* yoga terhadap kecemasan yang dirasakan.

Rancangan eksperimen dilaksanakan dengan menggunakan desain quasi eksperimental yang menerapkan pendekatan pengujian sebelum dan sesudah tanpa adanya kelompok kontrol. Dalam penelitian ini, tingkat kecemasan pada ibu hamil diukur sebelum dan setelah penerapan *Prenatal Gentle* yoga menggunakan instrumen HARS. Jumlah sampel yang diperoleh melalui teknik pengambilan sampel secara menyeluruh mencakup 26 responden. Dalam analisis data, uji Wilcoxon diterapkan.

Hasil penelitian menunjukkan penolakan terhadap hipotesis nol (Ho) dan penerimaan hipotesis alternatif (Ha), yang memungkinkan penegasan bahwa terdapat pengaruh *Prenatal Gentle* yoga terhadap kecemasan ibu hamil pada trimester III yang dihadapi selama persalinan. Kecemasan yang ditangani dengan *Prenatal Gentle* yoga terbukti mengalami penurunan, sesuai dengan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini. Materi penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai referensi untuk evaluasi pengaturan layanan di fasilitas medis guna mengembangkan program sebagai strategi pengurangan kecemasan pada ibu hamil melalui penerapan *Prenatal Gentle* yoga dalam praktik kebidanan.

**Kata Kunci** : *Prenatal Gentle* Yoga, Kecemasan, Ibu Hamil

*BACHELOR’S DEGREE PROGRAM IN MIDWIFERY*

*UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA*

*2024*

*Ezra Putri Ratnasari*

*The Effect of Prenatal Gentle Yoga on Anxiety of Third Trimester Pregnant Women in Facing Labor at Indriati Solo Baru Hospital*

*ABSTRACT*

*This study emphasizes the relationship between Prenatal Gentle yoga and the reduction of anxiety in pregnant women during the third trimester in anticipation of childbirth. During the sensitive period of pregnancy, increased tension during the late stages of pregnancy has been noted. It has been proven that prenatal tension can be minimized or eliminated through physical activity. The respondents in this study, who are in their third trimester, experienced a significant decrease in tension due to the influence of Prenatal Gentle yoga on the anxiety they felt.*

*The experimental design was conducted using a quasi-experimental design that employed a pre-test and post-test approach without a control group. In this study, the level of anxiety in pregnant women was measured before and after the implementation of Prenatal Gentle yoga using the HARS instrument. The total sample obtained through comprehensive sampling techniques included 26 respondents. In the data analysis, the Wilcoxon test was applied.*

*The findings of the study indicated the rejection of the null hypothesis (Ho) and the acceptance of the alternative hypothesis (Ha), allowing for the assertion that there is an influence of Prenatal Gentle yoga on the anxiety of pregnant women in the third trimester faced during childbirth. Anxiety addressed through Prenatal Gentle yoga was shown to decrease, consistent with the results obtained in this study. The materials from this research can be utilized as a reference for evaluating service arrangements in medical facilities to develop programs as a strategy for reducing anxiety in pregnant women through the use of Prenatal Gentle yoga in midwifery practice.*

***Keywords****: Prenatal Gentle Yoga, Anxiety, Pregnant Women*

1. **PENDAHULUAN**

Berkenaan dengan kecemasan pada kehamilan, fenomena tersebut tergambarkan sebagai keadaan psikologis yang negatif berkaitan dengan kegelisahan seputar proses kehamilan, mencakup kondisi personal dan janin, proses kelahiran yang akan datang, serta tantangan dalam persiapan maternal (Halil & Puspitasari, 2023). Informasi yang diperoleh dari Organisasi Kesehatan Global (WHO) mengindikasikan bahwa secara global, sejumlah (10%) individu maternal dan (13%) perempuan pascamelahirkan mengalami gangguan psikologis berupa trauma psikis. Secara geografis, prevalensi gangguan psikologis maternal bervariasi: di Cina, (20,6%) ibu hamil dilaporkan mengalami kecemasan; di Amerika Tengah tepatnya Nicaragua, (41%) perempuan maternal dan (57%) di antaranya dilaporkan menghadapi depresi. Di Pakistan, gangguan psikologis terdeteksi pada (70%) ibu hamil; di Bangladesh tercatat (18%) dan (29%) mengalami depresi atau kecemasan; di Swedia (10%) ibu hamil teridentifikasi mengalami kecemasan; sementara di Malaysia (23,4%) dan di Indonesia (71,90%) ibu hamil dilaporkan menderita kecemasan (Bingan, 2019).

Melalui analisis demografis dan kesehatan di Indonesia pada tahun 2017, tercatat sebanyak 1712 kasus kematian ibu. Sebagai penyebab utama dari kematian tersebut, komplikasi yang muncul selama proses persalinan atau masa nifas telah diidentifikasi. Aryani dan kolega (2018) menyatakan bahwa kecemasan atau stres yang tidak ditangani dengan baik selama masa kehamilan merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap komplikasi saat persalinan. Wulandari dan Noviadi (2021) mengemukakan bahwa gangguan psikologis dapat meningkatkan risiko terjadinya komplikasi dalam proses persalinan.

Risiko terjadinya keguguran spontan, kelahiran prematur, cacat pada janin, keterlambatan perkembangan janin, serta pertumbuhan bayi yang tidak simetris dihubungkan dengan tekanan prenatal yang dialami oleh ibu, sebagaimana dijelaskan dalam penelitian dan pengalaman fisik. Penelitian ini menyoroti bahwa kehamilan yang diwarnai oleh tekanan yang signifikan berhubungan dengan peningkatan hormon stres yang dapat memicu kenaikan tekanan darah dan penurunan berat badan neonatal (Khalajzadeh et al., 2012).

Penelitian tersebut menyatakan bahwa selama masa kehamilan, kecemasan dialami dengan berbagai tingkat, dan pada trimester III, kecemasan tersebut meningkat dibandingkan dengan trimester yang mendahului (Maharani & Hayati, 2020). Secara khusus, pada ibu primigravida yang baru pertama kali mengalami kehamilan, kecemasan sering kali muncul ketika menghadapi proses persalinan. Kondisi ini disebabkan oleh proses persalinan yang merupakan pengalaman baru yang akan dihadapi oleh mereka (Yuniarti & Eliana, 2020). Telaah yang dilakukan di Brasil mengungkapkan bahwa 26,8% ibu hamil mengalami kecemasan, dan angka tersebut meningkat menjadi 42,9% pada trimester III (Tantona, 2020).

Aktivitas fisik yang dilakukan sebagai solusi mandiri didefinisikan sebagai partisipasi dalam senam kehamilan yang mendukung masa kehamilan, fase persalinan, serta pemeliharaan anak pasca kelahiran, yang dapat dilaksanakan dalam kelas antenatal. Dari berbagai jenis senam kehamilan, yoga merupakan salah satu contohnya (Yuniarti & Eliana, 2020). Dalam hal ini, *Prenatal Gentle* yoga dikenali sebagai keterampilan pengolahan pikiran yang merupakan metode peningkatan karakter secara komprehensif, meliputi aspek fisik, psikologis, dan spiritual (Bingan, 2019).

Pemulihan tubuh dipercepat oleh yoga, yang memanfaatkan teknik pernapasan terkontrol, meditasi, relaksasi, dan diet untuk mengeliminasi stres emosional dan ketegangan otot. Tingkat oksigen dalam darah dinaikkan, dan konsentrasi ditingkatkan oleh yoga. Dampak dari *Prenatal Gentle* yoga terhadap kualitas hidup, kondisi fisik, dan efikasi diri selama persalinan diperkuat. Durasi persalinan dipersingkat, nyeri persalinan dikurangi, dan rasa nyaman disediakan melalui yoga. Fungsi dari sistem saraf otonom dan hubungan interpersonal diperbaiki, serta kecemasan pada ibu hamil dipengaruhi secara positif oleh praktik ini (Putri, 2019).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di RS Indriati Solo Baru, pada bulan Desember 2023, jumlah kunjungan ibu hamil tercatat sebanyak 98 pasien, di mana 26% di antaranya aktif melakukan *Prenatal Gentle* yoga. Data yang dikumpulkan melalui wawancara dengan sepuluh ibu hamil trimester III menunjukkan bahwa tujuh di antara mereka mengungkapkan adanya rasa ketakutan dalam menghadapi persalinan dan merasakan kecemasan.

Terdapat bukti dari telaah dan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa *Prenatal Gentle* yoga memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan frekuensi kecemasan pada ibu hamil. Meskipun demikian, perluasan pemeriksaan atau evaluasi yang lebih rinci masih diperlukan terhadap penelitian dan riset yang membahas hubungan antara *Prenatal Gentle* yoga dan kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III yang akan menjalani persalinan. Responden dalam penelitian ini adalah ibu hamil tersebut. Oleh karena itu, harus dilakukan pengujian yang bertujuan untuk memverifikasi dampak senam *Prenatal Gentle* yoga terhadap kecemasan ibu hamil primigravida trimester III yang sedang menghadapi persalinan.

1. **METODOLOGI**

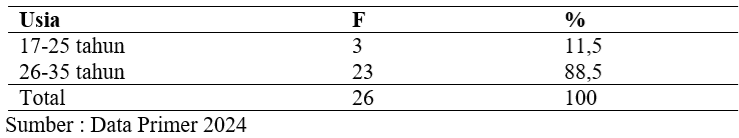
Eksperimen semu yang memakai pendekatan pra dan pasca uji tanpa kelompok kontrol telah dikerjakan dalam penelitian ini. Diadakan di RS Indriati Solo Baru, penelitian berlangsung dari Januari sampai Februari 2024. Responden dalam penelitian ini terdiri dari 26 peserta. Analisis data dalam penelitian ini dilaksanakan dengan penerapan uji Wilcoxon.

1. **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Data berikut mencakup karakteristik responden yang mencakup paritas, pendidikan, usia, serta kecemasan sebelum dan sesudah *Prenatal Gentle* Yoga.

1. Karakteriktik Responden Menurut Usia

Tabel 1 Karakteristik Responden Menurut Usia (N=26)

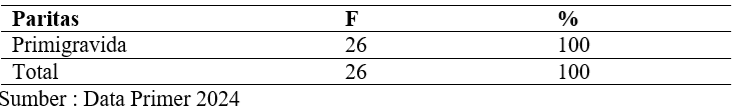


Penelitian ini mengungkapkan bahwa 23 responden, atau 88,5%, berusia antara 26-35 tahun, sebuah rentang usia yang diklasifikasikan sebagai dewasa awal menurut data Depkes RI (2016). Disampaikan oleh Manuaba (2010) bahwa rentang usia berbahaya (<20 tahun dan >35 tahun) mengungkapkan berbagai faktor bahaya serta isu-isu kesehatan. Pada rentang usia di bawah 20 tahun, kematangan organ reproduksi dianggap belum mencukupi, sementara pada rentang usia di atas 35 tahun, kualitas sel telur, kapasitas serviks, dan situasi hormonal dikenali sebagai potensi risiko kehamilan (Eny, 2011).

Kedewasaan berpikir pada individu dewasa cenderung memungkinkan penerapan mekanisme adaptasi yang efisien dibandingkan dengan kelompok usia yang lebih muda. Peningkatan usia berpengaruh terhadap ketahanan dan kedalaman refleksi seseorang, sehingga berhubungan langsung dengan kematangan berpikirnya. Makmuri (2016) menginformasikan bahwa respons terhadap kecemasan oleh individu tertentu dapat dipengaruhi oleh faktor usia. Proses refleksi dan pengambilan keputusan dipengaruhi oleh kematangan yang meningkat seiring bertambahnya usia individu (Hariyanto, 2020). Peneliti berasumsi bahwa responden dalam penelitian ini masih berada dalam kategori usia produktif dan belum melewati masa produktif.

1. Karakteristik Responden Menurut Paritas

Tabel 2 Karakteristik Responden Menurut Paritas (N=26)

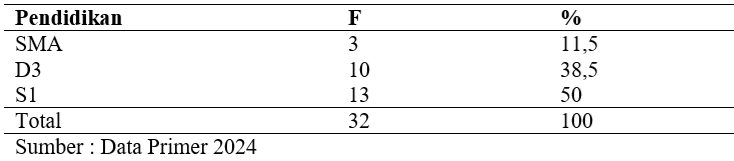


Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas semua paritas responden adalah primigravida sebanyak 26 responden (100%). Kematian maternal pada paritas tinggi (> 3) dicatat lebih tinggi. Dari perspektif kematian maternal, paritas 2-3 dinilai sebagai paritas teraman (Padila, 2014). Menurut Kurniawati, et al (2014), sebuah risiko yang lebih signifikan ditanggung oleh ibu dengan grande multigravida dibandingkan dengan primigravida, seiring dengan meningkatnya jumlah kelahiran yang telah dijalani oleh ibu, khususnya mereka yang telah melahirkan empat kali atau lebih. Anemia, defisiensi nutrisi, dan relaksasi dinding abdomen merupakan bahaya yang berkaitan dengan kehamilan pada grande multigravida. Oleh karena itu, kelemahan otot uterus dan kontraksi uterus yang tidak memadai dapat ditimbulkan dari kondisi tersebut, sehingga pendarahan selama atau setelah persalinan dapat terjadi.

Kehamilan para ibu dengan anak kurang dari tiga (paritas rendah) dapat diklasifikasikan ke dalam kategori yang positif. Kehamilan tersebut dijaga dengan sangat baik oleh para ibu paritas rendah, mengingat adanya keinginan yang mendalam untuk memeriksa kondisi kehamilan mereka, yang sering kali muncul karena kehamilan ini sangat dinantikan. Pemeriksaan kehamilan dilakukan secara rutin untuk menjaga kehamilan mereka dengan tujuan melestarikan kesehatan janin (Walyani, 2015). Peneliti menyimpulkan melalui hipotesis bahwa ibu hamil yang berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini termasuk dalam kategori paritas.

1. Karakteristik Responden Berdarsarkan Pendidikan

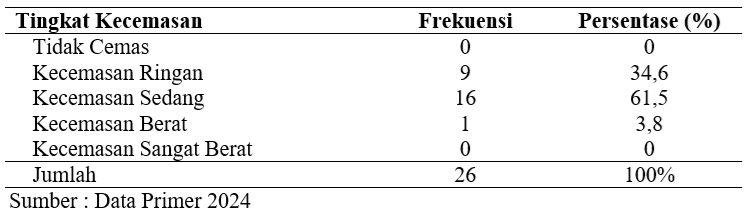
Tabel 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan (N=26)



Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas responden berpendidikan S1 sebanyak 13 responden (50%). Tingkat pendidikan yang lebih tinggi mempengaruhi persepsi seseorang untuk mengambil keputusan dan bertindak (Notoatmodjo, 2014). Keterangan yang lebih rinci berkaitan dengan kesejahteraan, terutama seputar senam prenatal serta keuntungan-keuntungannya, lebih gampang ditemukan oleh mereka yang berpendidikan lebih tinggi. Dampaknya, dorongan untuk mengambil bagian dalam senam prenatal seringkali lebih lekas diperoleh oleh ibu hamil. Data dan keterangan seputar senam prenatal kadang-kadang tidak didapat melalui edukasi formal, namun juga diperoleh dari keluarga, sahabat, serta komunitas (Larasati & Widodo, 2012). Berdasarkan hipotesis yang dikemukakan oleh peneliti, pendidikan adalah elemen yang berdampak pada wawasan ibu hamil. Wawasan tersebut dapat mendorong ibu hamil untuk terlibat dalam aktivitas yang positif bagi kesehatan janinnya.

1. Kecemasan Sebelum Pemberian*Prenatal Gentle* yoga

Tabel 4 Kecemasan Sebelum *Prenatal Gentle* yoga (N=26)



Hasil penelitian mengindikasikan bahwa mayoritas ibu hamil pada trimester III yang belum menjalani *Prenatal Gentle* yoga menunjukkan tingkat kecemasan yang sedang saat menghadapi persalinan, dengan catatan sekitar 16 responden (61,5%). Sebagian besar responden, yang melahirkan untuk pertama kalinya atau yang dikenal sebagai primigravida, diketahui menjadi penyebab hal ini. Kecemasan dengan intensitas sedang hingga tinggi umumnya dialami oleh ibu primigravida setelah melahirkan, mengingat kurangnya pengalaman sebelumnya terkait dengan persalinan dan pengasuhan anak. Persiapan untuk kelahiran dan pengasuhan bayi yang akan datang mulai menjadi fokus calon ibu (Kaplan, 2015). Novita et al. (2015) melaporkan bahwa dalam hubungan dengan penelitian yang dilakukan, sebagian besar tingkat kecemasan pada ibu primigravida di Puskesmas Sonder dikategorikan sebagai sedang. Perubahan yang signifikan akan dihadapi terkait dengan pernikahan, kehamilan, persalinan, serta pengasuhan anak. Perubahan peran individu dari remaja menjadi istri dan ibu dari anak-anaknya secara implisit memerlukan kesiapan psikologis dan fisik dari sang ibu (Laurensia et al., 2013).

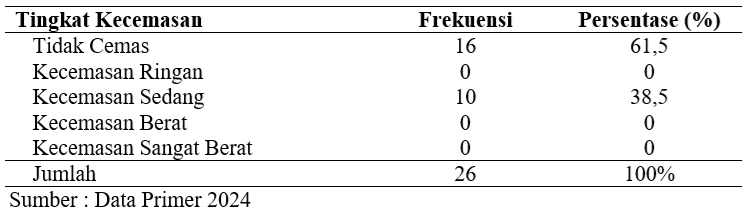
Pada tahap kehamilan, kematangan emosional seringkali belum tercapai pada ibu yang berusia muda jika diukur dengan ibu yang telah mengalami persalinan berkali-kali. Fraser (2019) menyoroti bahwa kesabaran cenderung tipis dan tingkat sensitivitas tinggi pada ibu baru, sehingga seimbangnya suasana hati dapat dengan cepat terganggu akibat tekanan dan kemarahan karena kesalahan-kesalahan kecil.

Menurut Kane, *et al* (2015), mengungkapkan bahwaperempuan lebih mudah mengalamicemas karena perempuan memiliki sifatlebih sensitif. Dalam benak ibu hamil, bayangan dan pertanyaan mengenai keamanan melahirkan, proses melahirkan normal, teknik mengejan, dan keselamatan bayi yang akan dilahirkan akan kerap muncul ketika memasuki trimester III. Kecemasan menjelang persalinan pun akan dialami (Hasuki, 2017)

Respon kecemasan individu dipengaruhi oleh kedewasaan psikologis, pengetahuan dalam mengatasi rintangan, rasa percaya diri, serta taktik penyesuaian dan metode perlindungan diri yang dipilih untuk mengurangi kecemasannya, termasuk menekan perselisihan, dorongan-dorongan yang tak bisa diterima secara sadar, dan enggan mempertimbangkan aspek-aspek yang tak menyenangkan bagi diri sendiri (supresi) (Stuart, 2016). Hasil penelitian Mulyadi (2014) mengatakan terdapat hubungan mekanisme koping individu dengan kecemasan.

1. Kecemasan Sesudah Pemberian *Prenatal Gentle* yoga

Tabel 5 Kecemasan Sesudah Pemberian *Prenatal Gentle* yoga (N=26)

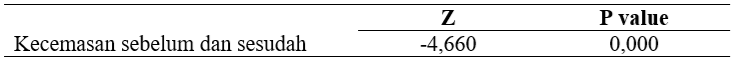


Mayoritas responden yang mengalami kecemasan tingkat sedang, sebanyak 16 orang (61,5%), ditemukan setelah mengikuti *Prenatal Gentle* Yoga oleh penelitian yang dilakukan. Kecemasan dapat dikurangi, relaksasi dapat tercipta, dan mekanisme patologis untuk depresi dapat dipengaruhi oleh perubahan pada hormon (Hmwe et al, 2015). Dikatakan bahwa kecemasan adalah perasaan tak nyaman yang muncul sebagai reaksi terhadap rangsangan dari dalam ataupun luar, yang diwujudkan melalui gejala-gejala fisik, emosional, kognitif, serta perilaku (Boyd, 2011). Menurut pandangan Fortinash & Worret (2012), dipaparkan bahwa kecemasan dalam aspek fisiologis bisa diperlihatkan dalam berbagai tingkatan, baik normal, meningkat, menurun, ataupun respons melawan atau menghindar.

Pengaruh latihan *Prenatal Gentle* yoga pada kecemasan ibu hamil telah diidentifikasi sebagai perawatan fisik yang juga memberi dampak psikologis, di mana relaksasi fisik dicapai dan aspek psikologis tertentu seseorang terpengaruh. Telah disampaikan bahwa latihan ini berperan dalam mengurangi kecemasan pada seseorang yang menjalaninya (Apriliani, 2015). Terkandung dalam penelitian Aryani, et al (2018), efek relaksasi dari gerakan senam yoga untuk ibu hamil menunjukkan pengaruh yang signifikan dalam menstabilkan emosi. Fokus utama gerakan yoga adalah pada pengaturan ritme napas, dengan penekanan pada kenyamanan dan keamanan saat berlatih, sehingga berbagai manfaat dapat diberikan. Diperkirakan bahwa penurunan kecemasan pada wanita di trimester III sebelum serta setelah melaksanakan *Prenatal Gentle* yoga kemungkinan besar dipengaruhi oleh kapasitasnya untuk mengatur kecemasan. Situasi tersebut menyoroti keadaan ibu hamil dan pencapaian relaksasi jasmani melalui praktik *Prenatal Gentle* yoga yang dilakukan secara rutin.

1. Analisa Pengaruh *Prenatal Gentle* Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan

Tabel 6 Analisa Pengaruh *Prenatal Gentle* Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan



Dari analisis Uji Wilcoxon yang dilakukan, diperoleh nilai P sebesar 0,000, yang mana lebih rendah dari 0,05. Oleh karena itu, hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima, memungkinkan kesimpulan bahwa *Prenatal Gentle* Yoga memberikan pengaruh terhadap kecemasan ibu hamil trimester III dalam persiapan persalinan. Penelitian yang dilakukan oleh Sulistiyaningsih & Rofika (2020) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *Prenatal Gentle* Yoga dan pengurangan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan. Dalam karya ilmiah Yuniarti & Eliana (2020), tercatat bahwa Senam Prenatal Yoga mempengaruhi kesiapan ibu primigravida untuk persalinan.

Kecemasan yang muncul selama kehamilan merupakan isu dengan prevalensi yang cukup signifikan, yang dapat diminimalkan atau dihilangkan melalui aktivitas fisik sebagai solusi mandiri (Tria & Violita, 2022). Estimasi menunjukkan bahwa prevalensi kecemasan dan depresi selama masa kehamilan berkisar antara 12,5 hingga 42% dan diperkirakan akan menjadi penyebab utama kedua penyakit pada tahun 2020. Isu ini sering dihadapi oleh ibu hamil (Putri, 2019). Di antara intervensi yang berpotensi menurunkan kecemasan adalah *Prenatal Gentle* yoga. Gerakan-gerakan dalam senam prenatal yoga yang melibatkan relaksasi terbukti sangat bermanfaat dalam memperkuat pernapasan, menurunkan kadar adrenalin, merilekskan ketegangan otot, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, memperlancar sirkulasi darah, melepaskan endorfin, meminimalkan stres dan ketegangan, serta memberikan rasa tenang, nyaman, dan damai, sehingga persalinan dapat dihadapi oleh ibu dengan lebih siap (Dewie & Kaparang, 2020). Penelitian menunjukkan bahwa banyak manfaat yang diperoleh melalui praktik yoga secara teratur oleh ibu hamil bagi kesehatan mereka sendiri serta janin. Untuk meningkatkan berat lahir neonatus, mengurangi kemungkinan kelahiran prematur, dan menurunkan risiko komplikasi selama masa gestasi, tindakan ini diterapkan. Latihan yoga ini melibatkan berbagai teknik relaksasi, gerakan yoga (asana), teknik pernapasan, dan meditasi. Sesi latihan ini berlangsung kurang lebih satu jam dan dijadwalkan secara teratur setiap hari. Pengaturan hormon yang merangsang persalinan diatur sedemikian rupa untuk meminimalkan risiko kelahiran prematur (Sindhu, 2020). Dalam pelaksanaan latihan *Prenatal Gentle* yoga, kolaborasi antara beberapa ibu hamil diperlukan, yang memungkinkan pertukaran informasi dan pengalaman kehamilan di antara mereka. Dengan berpartisipasi dalam aktivitas ini, sirkulasi darah menuju plasenta menjadi lebih lancar, hormon stres yang dilepaskan oleh ibu dapat dikurangi sebelum mencapai janin, dan pelepasannya dapat diperluas. Dari pertukaran pengalaman tersebut, banyak teman dapat diperoleh oleh ibu hamil, cerita mengenai tantangan yang dihadapi selama masa kehamilan dapat saling dibagikan, rencana penyambutan bayi dapat disiapkan, dan solusi atas tantangan yang dihadapi oleh setiap ibu hamil dapat diberikan, sehingga kecemasan dalam menjalani masa kehamilan dapat diminimalkan oleh ibu hamil (Amalia, 2019).

Berdasarkan hipotesis yang diajukan oleh peneliti, kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan meningkat setelah mengikuti *Prenatal Gentle* yoga, karena gerakan-gerakan yang dilakukan selama sesi latihan tersebut menghasilkan relaksasi bagi ibu, yang berdampak pada penurunan tingkat kecemasan.

1. **SIMPULAN**

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, hasil penelitian ini dijelaskan sebagai berikut:

* + 1. Dari karakteristik usia, terungkap bahwa kelompok umur 26-35 tahun didominasi oleh 23 responden, yang merepresentasikan 88,5%. Seluruh paritas responden adalah primigravida, dengan total 26 responden (100%), dan tingkat pendidikan yang paling umum adalah S1, yang dimiliki oleh 13 responden (50%).
    2. Hasil pengukuran terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III yang menghadapi persalinan sebelum mengikuti *Prenatal Gentle* yoga menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami kecemasan pada tingkat sedang, dengan jumlah responden sebanyak 16 orang (61,5%).
    3. Setelah mengikuti *Prenatal Gentle* yoga, teridentifikasi 16 responden yang merasakan kecemasan pada tingkat sedang (61,5%) terkait dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III saat menghadapi persalinan, yang mengindikasikan adanya kestabilan antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi.
    4. Terdapat hubungan yang signifikan antara praktik *Prenatal Gentle* yoga dan penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III yang menghadapi persalinan, yang ditunjukkan melalui nilai p yang mencapai 0,000.

1. **SARAN**
   * 1. Bagi Keluarga

Diharapkan bahwa hasil dari penelitian ini dapat berfungsi sebagai landasan pengetahuan mengenai pentingnya *Prenatal Gentle* Yoga dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil di trimester III yang sedang mempersiapkan diri menghadapi persalinan.

* + 1. Bagi Profesi

Referensi dan informasi yang diperoleh dari penelitian ini diharapkan dapat diterapkan sebagai pedoman dan sumber acuan dalam merumuskan strategi pengurangan kecemasan pada ibu hamil melalui praktik *Prenatal Gentle* Yoga.

* + 1. Bagi Rumah Sakit

Diharapkan bahwa hasil penelitian ini akan digunakan sebagai bahan evaluasi dalam penyusunan kebijakan serta program di institusi kesehatan, dengan tujuan untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil melalui penerapan *Prenatal Gentle* Yoga dalam bidang obstetri.

* + 1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Pengetahuan dan referensi ilmiah yang dihasilkan dari penelitian ini diperkirakan akan diserahkan kepada peneliti berikutnya. Hal ini bertujuan agar mereka dapat memperluas penelitian ini dengan menerapkan variabel yang berbeda untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil di trimester III yang sedang menghadapi persalinan.

1. **DAFTAR PUSTAKA**

Aprilia, Y. (2020). *Prenatal Gentle* Yoga. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama

Aryani R.Z, et al. (2018). Pengaruh Pelaksanaan *Prenatal Gentle* Yoga Terhadap Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii Di Klinik Bidan Kita Klaten.

Apriliani , R.A. (2015). Pengaruh Yoga Prenatal terhadap kecemasan sesaat dalam menghadapi persalinan pada primigravida trimester III Digalenia Mom and Baby Center Kota Bandung. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung, Bandung

Aryani, R. Z., Handayani, R., & Susilowati, D. (2018). Pengaruh Pelaksanaan *Prenatal Gentle* Yoga Terhadap Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Klinik Bidan Kita Klaten*. Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 3(2), 78-83.

Destyanti A.(2022). Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III. <https://repository.stikes-adc.ac.id/file/mahasiswa/1476915080.pdf>

Dewie, A., & Kaparang, M. J. (2020). Efektivitas Deep Back Massage dan Massage Endorphin terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif di BPM Setia. Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan, 14(1), 43-49

Kemenkes RI.(2019).*Buku Pedoman Penyakit Tidak Menular*. Kemnkes:Jakarta

Pratignyo, T. (2014). *Yoga Ibu Hamil*. Jakarta : Pustaka Bunda

Prawirohardjo, Sarwono. (2014). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo

Putri C, Arlym L, Yuanita Y.(2020). Pengaruh Prenatal Yoga dalam Mengurangi Kecemasan pada Kehamilan: Systematic Literature Review. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi (JABJ)*, 11 (1): 81-87

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi\_rakorpop\_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf

Situmorang, R. B., Rossita, T., & Rahmawati, D. T. (2020). Hubungan Senam Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(03), 178–183. <https://doi.org/10.33221/jikm.v9i03.620>

Sulistiyaningsih, S. H., & Rofika, A. (2020). Pengaruh *Prenatal Gentle* Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, *12*(01), 34-45. https://doi.org/10.35872/jurkeb.v12i01.363

Yuliani DR, et al.(2021). *Asuhan Kehamilan. 1st ed*. Medan: Yayasan Kita Menulis

Yuniza, Y., Tasya, T., & Suzanna, S. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Kecamatan Plaju. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 8(2), 78–84. <https://doi.org/10.32539/jks.v8i2.1595>

Yuniarti, Y., & Eliana, E. (2020). Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Primigravida Dalam Menghadapi Persalinan Di Bpm Kota Bengkulu. *Jurnal Media Kesehatan*, 13(1), 9–17. Https://Doi.Org/10.33088/Jm k.V13i1.499