

PENGARUH PEMBERIAN PREGNANCY YOGA TERHADAP KENYAMANAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI DESA KWARASAN KECAMATAN GROGOL KABUPATEN SUKOHARJO

Suparni, Aris Prastyoningsih

Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email: parni120187@gmail.com

Abstrak

Yoga selama kehamilan dapat menciptakan ketenangan jiwa yang dibutuhkan oleh ibu hamil. Yoga aman dilakukan dalam kehamilan dan merupakan cara sederhana serta mudah untuk mempersiapkan persalinan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian *pregnancy yoga* terhadap kenyamanan ibu hamil trimester III di Desa Kwarasan Kecamatan Grogol Kabupaten Sukoharjo. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, menggunakan metode *Quasy Experiment* menggunakan *Pre Test And Post Test One Group Design*. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III di Desa Kwarasan Kecamatan Grogol Kabupaten Sukoharjo yang berjumlah 35 orang. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner. Metode analisis data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian *pregnancy yoga* terhadap peningkatan kenyamanan ibu hamil trimester III di Desa Kwarasan Kecamatan Grogol Kabupaten Sukoharjo (p value $0,000 < 0,05$).

Kata kunci: Pregnancy yoga, kenyamanan, ibu hamil

Abstract

Yoga pregnancy can create the peace of mind that pregnant women need. Yoga is safe to practice during pregnancy and is a simple and easy way to prepare for labour. The research purpose was determined the effect of pregnancy yoga on the comfort of third trimester pregnant women in Kwarasan Village, Grogol District, Sukoharjo Regency. The research type is a quantitative research, using the quasy experiment method of pre test and post test one group design. The research sample were all third trimester pregnant women in Kwarasan Village, Grogol District, Sukoharjo Regency, totaling 35 people. Data collection method used questionnaire. Data analysis methods used univariate and bivariate analysis. The results showed that there was an effect of giving pregnancy yoga on increasing the comfort of third trimester pregnant women in Kwarasan Village, Grogol District, Sukoharjo Regency (p value $0.000 < 0.05$).

Keywords: Pregnancy yoga, comfort, pregnant women

PENDAHULUAN

Membedakan ketidaknyamanan selama kehamilan dengan komplikasi kehamilan, yaitu dengan mengkaji keluhan yang dirasa pasien dengan anamnesis yang efektif dan komunikatif, dikuatkan dengan pemeriksaan fisik terutama yang berkaitan dengan keluhan yang dirasa pasien, pengambilan keputusan secara tepat untuk mengurangi resiko komplikasi (Khairoh, 2019). Trimester ketiga merupakan periode kehamilan bulan-bulan terakhir atau sepertiga masa kehamilan terakhir. Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologi

yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan. Perubahan fisik kehamilan trimester ketiga antara lain : 1) dispnea. 2) peningkatan urinary. 3) nyeri punggung. 4) konstipasi. 5) varises. Sedangkan untuk perubahan psikologi meliputi : 1) kesiapan orang tua menantikan kelahiran anak. 2) kenyamanan ibu terhadap keselamatan diri dan anaknya. 3) rasa takut terhadap nyeri. 4) kekhawatiran perilaku dan kemungkinan kehilangan kendali saat persalinan (Fauziah, 2014).

Ketidaknyamanan yang dianggap sepele bisa membahayakan keselamatan jiwa ibu dan bayinya. Salah satunya yaitu pembengkakan pada kaki dan tangan (oedema) yang dikaitkan dengan kejadian preeklampsia, dimana menjadi salah satu penyebab kematian ibu hamil. Di Indonesia, pada tahun 2019 penyebab kematian ibu terbanyak adalah perdarahan (1.280 kasus), hipertensi dalam kehamilan (1.066 kasus), infeksi (207 kasus) (Kemenkes, 2020).

Jumlah kematian ibu yang dihimpun dari pencatatan program kesehatan keluarga di Kementerian Kesehatan pada tahun 2020 menunjukkan 4.627 kematian di Indonesia. Jumlah ini menunjukkan peningkatan dibandingkan tahun 2019 sebesar 4.221 kematian. Penyebab kematian ibu itu antara perdarahan, hipertensi dalam kehamilan, infeksi, gangguan sistem peredaran darah, gangguan metabolik, dan ganggula lainnya (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Angka kematian ibu Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2020 sebanyak 530 kematian ibu yang meningkat dari tahun 2019 sebanyak 416 kematian ibu (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Sementara itu, Angka Kematian Ibu di Kabupaten Sukoharjo tahun 2019 sejumlah 9 kasus (Dinas Kesehatan Propinsi Jawa Tengah 2020).

Solusi untuk menurunkan angka kematian ibu adalah dengan meningkatkan derajat kesehatan ibu. Salah satu upaya yang dilaksanakan adalah dengan melaksanakan senam atau yoga kehamilan. Ketika trimester ketiga, olahraga memengaruhi kekuatan otot-otot dasar panggul sehingga dapat memudahkan persalinan pada orang yang melakukan olahraga dibandingkan yang tidak melakukan olahraga ketika hamil. Keuntungan melakukan senam hamil atau olahraga sedang, yaitu mengurangi keluhan-keluhan fisik; menurunkan berat badan ibu hamil; waktu proses persalinan menjadi lebih pendek; menurunkan komplikasi selama proses persalinan; pemulihan selama postpartum menjadi lebih cepat; menurunnya berat badan pada postpartum lebih cepat (Priyatna, 2014).

Yoga merupakan kombinasi antara olah tubuh dan peregangan dengan nafas dalam dan meditasi. Yoga didesain untuk meregangkan otot dan menjaga fleksibilitas tulang belakang dan sendi. Yoga dilakukan dengan pernafasan dalam sehingga meningkatkan aliran oksigen ke otak sehingga dapat mengurangi ketidaknyamanan, depresi, gangguan psikologis dan gejala nyeri termasuk nyeri punggung bawah. Berlatih yoga selama masa kehamilan dapat membantu melatih pernafasan dan membuat ibu hamil menjadi rileks sehingga memudahkan adaptasi ibu terhadap perubahan tubuhnya selama kehamilan. Yoga selama kehamilan dapat menciptakan

ketenangan jiwa yang dibutuhkan oleh ibu hamil. Yoga aman dilakukan dalam kehamilan dan merupakan cara sederhana serta mudah untuk mempersiapkan persalinan (Patiyah, et al., 2021).

Hasil penelitian Gustina dan Nurbaiti (2019) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh Prenatal Care Yoga terhadap pengurangan keluhan ketidaknyamanan ibu hamil trimester III di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi yang dilakukan sebanyak 4 kali selama 4 minggu berturut-turut pada 32 orang dengan kunjungan K4 ibu hamil ke puskesmas Putri Ayu. Penelitian Sari, et al (2020) mengatakan ada pengaruh ibu hamil yang diberikan intervensi senam yoga terhadap tingkat kenyamanan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di PMB Eti Ruyahati Serang. Penelitian lain yang dilakukan oleh Suryani dan Handayani (2018), menyatakan senam hamil yang dilakukan ibu hamil trimester III dapat mengurangi ketidaknyamanan pada keluhan bengkak pada kaki, nyeri punggung, nyeri pinggang, kram kaki dan kesulitan tidur dengan jumlah sampel 12 dan dilakukan senam hamil selama 4 minggu lamanya 30 menit.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Kwarasan Kecamatan Grogol Kabupaten Sukoharjo terhadap 10 ibu hamil trimester III, sebanyak 8 orang (80%) yang mengalami keluhan sering buang air kecil, sulit tidur, sesak nafas dan sakit pinggang. Ditambah dengan kram kaki yang sering dirasakan pada malam hari. Hal tersebut menjadi keluhan fisiologi pada ibu hamil, tetapi perlunya penanganan agar keluhan berkurang. Kondisi ini menunjukkan perlunya pregnancy yoga untuk meningkatkan kenyamanan ibu hamil pada trimester III agar persalinan yang dilaksanakan nanti dapat berlangsung normal. Sehingga peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian dengan judul “Pengaruh Pemberian Pregnancy Yoga terhadap Kenyamanan Ibu Hamil Trimester III di Desa Kwarasan Kecamatan Grogol Kabupaten Sukoharjo”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, menggunakan metode *Quasy Experiment* menggunakan *Pre Test And Post Test One Group Design* yaitu rancangan yang menggunakan pengukuran sebelum dan sesudah pemberian perlakuan pada satu kelompok sehingga hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum perlakuan (Sugiyono, 2016).

Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III di Desa Kwarasan Kecamatan Grogol Kabupaten Sukoharjo yang berjumlah 35 orang. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik sampling jenuh, yaitu teknik pengambilan sampel dimana seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian (Sugiyono, 2016).

Variabel independen dalam penelitian ini adalah Pregnancy yoga. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah tingkat kenyamanan. Tingkat kenyamanan diukur dengan kuesioner *General Comfort Questionnaire* dengan jumlah pernyataan 24 menggunakan skala likert. Data penelitian terdiri dari data primer dan sekunder. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari analisis univariat dan analisis bivariat. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal, sehingga uji hipotesis yang digunakan yaitu Uji wilcoxon dengan bantuan SPSS 21.

HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat

a. Karakteristik Reponden

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah Responden	Persentase
Umur		
≤ 20 tahun	0	0,00%
21 – 34 tahun	31	88,57%
≥ 35 tahun	4	11,43%
Pendidikan		
Tidak Sekolah	0	0,00%
SD	0	0,00%
SMP	10	28,57%
SLTA	20	57,14%
Akademi/PT	5	14,29%
Pekerjaan		
Bertani	0	0,00%
Wiraswasta	8	22,86%
Pegawai Negeri/Swasta	7	20,00%
Karyawan/Buruh	8	22,86%
Tidak Bekerja / IRT	12	34,29%

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 21 – 34 tahun yaitu 31 orang (88,57%) dan paling kecil adalah usia <20 tahun (0,0%). Sehingga responden termasuk dalam usia ibu yang tidak berisiko untuk terjadi kehamilan. Mayoritas responden adalah ibu hamil dengan tingkat pendidikan SLTA yaitu sebanyak 20 orang atau 57,14% dan yang paling sedikit adalah ibu hamil dengan pendidikan SD dan tidak sekolah (0,0%). Mayoritas responden adalah ibu hamil yang tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga yaitu sebanyak 12 orang atau 34,29% dan yang paling sedikit adalah ibu yang bekerja sebagai petani (0,0%).

b. Tingkat Kenyamanan Sebelum dan Sesudah Dilaksanakan Senam Hamil

Tabel 2. Tingkat kenyamanan Sebelum dan Sesudah *Pregnancy Yoga*

Tingkat Kenyamanan	Sebelum Tindakan		Setelah Tindakan	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Nyaman	27	77,1%	33	94,3%
Tidak Nyaman	8	22,9%	2	5,7%
Jumlah	35	100%	35	100%
Rata-rata	69,63		78,86	

Tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat kenyamanan sebelum dilaksanakan *pregnancy yoga* mayoritas termasuk dalam kategori nyaman yaitu 27 responden atau 71,1%. Setelah dilaksanakan *pregnancy yoga* mayoritas responden termasuk dalam kategori nyaman yaitu 33 responden atau 94,3%. Nilai rata-rata kenyamanan sebelum diberikan *pregnancy yoga* adalah 69,63 (nyaman) dan setelah diberikan *pregnancy yoga* rata-rata kenyamanan meningkat menjadi 78,86 (nyaman).

2. Analisis Bivariat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Shapiro Wilk* dengan aplikasi *Statistical Package for the Social Sciens* (SPSS)..

Tabel 3 Hasil Uji Normalitas

	Statistik	Df	Signifikansi
Nilai Prepost	0,792	35	0,000
Nilai Posttest	0,850	35	0,000

Hasil uji normalitas menggunakan uji *Shapiro-wilk* pada nilai pretest dan posttest menunjukkan nilai Sig. 0,000 yang lebih kecil dari 0,05 yang artinya distribusi data tidak normal.

b. Uji Hipotesis

Sehubungan uji normalitas menunjukkan bahwa distribusi data tidak normal, maka uji bivariat menggunakan uji non parametik yaitu uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. dengan bantuan program *Statistical Package for the Social Science* (SPSS).

Tabel 4. Hasil Uji Bivariat

Kenyamanan	Min	Max	Rata-rata	Ket	Mean Rank	P Value
Sebelum	50	80	69,63	Nyaman	18,00	0,000
Sesudah	59	87	78,86	Nyaman		

Tabel 4 menunjukkan bahwa nilai rata-rata kenyamanan sebelum diberikan *pregnancy yoga* adalah 69,63 (nyaman) dan rata-rata kenyamanan setelah diberikan *pregnancy yoga* adalah 78,86 (nyaman). Sehingga dapat dikatakan bahwa pemberian *pregnancy yoga* dapat meningkatkan tingkat kenyamanan ibu hamil trimester III di Desa Kwarasan Kecamatan Grogol, Kabupaten Sukoharjo. Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan *Asymp. Sig. 2 tailed value* 0,000 ($p \leq 0,05$) secara statistik maka terdapat pengaruh pemberian *pregnancy yoga* terhadap peningkatan kenyamanan ibu hamil trimester III di Desa Kwarasan Kecamatan Grogol Kabupaten Sukoharjo.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 21-34 tahun yaitu 31 orang (88,57%) sehingga responden termasuk dalam usia ibu yang tidak berisiko untuk terjadi kehamilan. Usia mempengaruhi psikologis seseorang, semakin bertambah usia semakin baik tingkat kematangan emosi seseorang. Kehamilan dan persalinan yang aman adalah pada usia reproduksi sehat, yaitu 20-35 tahun. Usia ibu hamil dibawah 20 tahun atau diatas 35 tahun merupakan usia hamil resiko tinggi, sehingga dapat menimbulkan kecemasan (Donsu, 2017).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah ibu hamil dengan tingkat pendidikan SLTA yaitu sebanyak 20 orang atau 57,14%. Pendidikan pada umumnya berguna dalam merubah pola pikir, pola tingkah laku dan pola pengambilan keputusan. Tingkat pendidikan seseorang berpengaruh dalam memberikan respon terhadap sesuatu yang datang baik dari dalam maupun luar. Orang yang mempunyai pendidikan tinggi akan memberikan respon yang lebih rasional dibandingkan yang berpendidikan lebih rendah. Dalam hal ini adalah kehamilan, mereka yang berpendidikan yang lebih tinggi akan menggunakan rasio dalam perubahan fisiologis maupun psikologis selama kehamilannya (Sumarni, et al., 2014).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah ibu hamil yang tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga yaitu sebanyak 12 orang atau 34,29%. Pekerjaan dapat menggambarkan status ekonomi seseorang, yang kemudian dapat menyebabkan kurangnya pengetahuan dalam mempersiapkan persalinan. Pekerjaan juga dapat menggambarkan interaksi ibu dengan orang lain sehingga mempengaruhi persepsi, pemahaman tentang persiapan persalinan. Tidak jarang status pekerjaan ibu hamil memperberat ketidaknyamanan selama kehamilannya, hal-hal yang perlu

diperhatikan dalam pekerjaan atau aktivitasnya adalah beresiko atau tidak bagi kehamilan. Contoh aktivitas yang beresiko bagi ibu hamil seperti mengangkat barang-barang berat, berdiri atau duduk terlalu lama, aktivitas yang mengakibatkan stress, beraktivitas di suhu yang terlalu tinggi, atau aktivitas lainnya yang memperberat ketidaknyamanan ibu hamil (Prameswari dan Ulfah, 2019).

2. Tingkat Kenyamanan Ibu Hamil Trimester III di Desa Kwarasan Kecamatan Grogol Kabupaten Sukoharjo Sebelum dan Sesudah Diberikan *Pregnancy Yoga*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kenyamanan sebelum dilaksanakan *pregnancy yoga* mayoritas termasuk dalam kategori nyaman yaitu 27 responden atau 71,1%. Setelah dilaksanakan *pregnancy yoga* mayoritas responden termasuk dalam kategori nyaman yaitu 33 responden atau 94,3%. Nilai rata-rata kenyamanan sebelum diberikan *pregnancy yoga* adalah 69,63 (nyaman) dan setelah diberikan *pregnancy yoga* rata-rata kenyamanan meningkat menjadi 78,86 (nyaman). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *pregnancy yoga* mampu meningkatkan kenyamanan ibu hamil trimester III.

Kenyamanan telah menjadi tujuan utama dari keperawatan, sebab dengan kenyamanan kesembuhan dapat diperoleh. Konsep tentang kenyamanan (*comfort*) sangat sulit untuk didefinisikan karena lebih merupakan penilaian responsif individu. Kenyamanan sebagai suatu keadaan telah terpenuhinya kebutuhan dasar manusia yang bersifat individual dan holistik. Dengan terpenuhinya kenyamanan dapat menyebabkan perasaan sejahtera pada diri individu tersebut (Allgood & Tomey, 2016).

Yoga merupakan kombinasi antara olah tubuh dan peregangan dengan nafas dalam dan meditasi. Yoga didesain untuk meregangkan otot dan menjaga fleksibilitas tulang belakang dan sendi. Yoga dilakukan dengan pernafasan dalam sehingga meningkatkan aliran oksigen ke otak sehingga dapat mengurangi ketidaknyamanan, depresi, gangguan psikologis dan gejala nyeri termasuk nyeri punggung bawah. Berlatih yoga selama masa kehamilan dapat membantu melatih pernafasan dan membuat ibu hamil menjadi rileks sehingga memudahkan adaptasi ibu terhadap perubahan tubuhnya selama kehamilan. Yoga selama kehamilan dapat menciptakan ketenangan jiwa yang dibutuhkan oleh ibu hamil. Yoga aman dilakukan dalam kehamilan dan merupakan cara sederhana serta mudah untuk mempersiapkan persalinan (Patiyah, et al., 2021).

Beberapa manfaat yoga untuk ibu hamil secara fisik maupun psikis antara lain : a) membantu tubuh untuk tetap sehat, kuat, dan aktif. b) membantu mengurangi sakit pinggang serta meningkatkan keseimbangan tubuh. c) belajar teknik pernafasan. d) mudah beristirahat karena membantu tubuh menjadi lebih relaks. e) melatih diri dalam

mempersiapkan area panggul untuk proses persalinan. f) menjalin ikatan mendalam dengan bayi. g) bersosialisasi dengan ibu hamil lainnya. h) mengurangi risiko terjadinya komplikasi saat kehamilan. i) menurunkan tekanan darah. j) menjaga berat badan (Sutarman, 2020).

3. Pengaruh Pemberian *Pregnancy Yoga* terhadap Kenyamanan Ibu Hamil Trimester III di Desa Kwarasan Kecamatan Grogol Kabupaten Sukoharjo

Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan Asymp. Sig. 2 tailed value 0,000 ($p \leq 0,05$) secara statistik maka terdapat terdapat pengaruh pemberian *pregnancy yoga* terhadap peningkatan kenyamanan ibu hamil trimester III di Desa Kwarasan Kecamatan Grogol Kabupaten Sukoharjo. Hal ini didukung oleh penelitian Sari, *et al* (2020) dan Gustina dan Nurbaiti (2019) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh senam hamil terhadap pengurangan keluhan ketidaknyamanan ibu hamil trimester III.

Pregnancy yoga merupakan latihan olah tubuh dan pikiran yang memberikan ketenangan hati, ketentraman jiwa. *Pregnancy yoga* pada ibu hamil atau biasa disebut prenatal yoga memberikan kenyamanan karena meningkatkan kualitas tidur, meningkatkan daya tahan tubuh, melancarkan aliran darah dan suply oksigen. Hal ini menyebabkan ibu hamil merasa sehat secara fisik dan pada akhirnya sehat secara psikologis. Ibu hamil yang melakukan *pregnancy yoga* akan mengeluarkan hormon relaksin lebih banyak sehingga membuat tubuh ibu merasa lebih nyaman yang akhirnya bisa memberikan ketenangan (Aprilia, 2017)

Yoga prenatal adalah sebuah ilmu yang menjelaskan kaitan antara fisik, mental, dan spiritual manusia untuk mencapai kesehatan yang menyeluruh. Melakukan latihan yoga pada saat hamil, akan mempersiapkan tubuh maupun pikiran untuk siap dan tegar menghadapi masa persalinan. Yoga merupakan seni olah tubuh dan pernafasan yang berasal dari India. Yoga dapat membentuk postur tubuh, membantu menjadi rileks, Mengurangi dan menghilangkan keluhan-keluhan yang dirasakan selama masa kehamilan dan menyeimbangkan dan menstabilkan tubuh pada ibu hamil (Prameswari dan Ulfah, 2019).

Fokus latihan yoga yang dilakukan pada kehamilan trimester III adalah pada tulang belakang dan kekuatan serta keseimbangan panggul, baik otot, sendi tulang, ligamen, maupun fascia untuk persiapan menuju kelahiran (Aprillia, 2020). Latihan yoga yang disarankan pada trimester ketiga adalah : a) *hip opener*; membuka pinggul b) *restorative pose*; pemulihan c) *self relaxation*. d) pranayama. e) meditation. f) latihan kegel

untuk menguatkan *urinary bladder* (kandung kemih) (Wahyuni, 2018). Selain itu yang dianjurkan adalah Pranayama (olah napas) yaitu mengatur napas keluar masuk paru-paru melalui lubang hidung dengan tujuan menyebarkan tenaga atau energi (prana) melalui tiga tahap yaitu puraka (memasukkan napas/ udara), kumbaka (manahan napas), dan recaka (mengeluarkan napas) (Hidayat, 2020).

Hal ini penelitian ini didukung oleh dengan penelitian Sari, *et al* (2020) yang menyatakan bahwa hasil uji statistik independent sampel test didapatkan nilai $p=0,000 < 0,05$ % yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata penurunan tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan pada kelompok yoga dengan kelompok senam hamil. Penelitian ini juga didukung penelitian Gustina dan Nurbaiti (2019) yang menyatakan bahwa berdasarkan hasil uji statistik maka di dapat nilai $p\text{-value} < 0,000$ (CI 95%) maka terdapat pengaruh prenatal care yoga dengan pengurangan ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi tahun 2019.

KESIMPULAN

1. Karakteristik ibu hamil trimester III di Desa Kwarasan Kecamatan Grogol Kabupaten Sukoharjo adalah berusia 21-34 tahun (88,57%), berpendidikan SMA (57,14%), dan bekerja sebagai ibu rumah tangga (34,29).
2. Tingkat kenyamanan sebelum dilaksanakan *pregnancy yoga* mayoritas termasuk dalam kategori nyaman yaitu 27 responden atau 71,1%. Setelah dilaksanakan *pregnancy yoga* mayoritas responden termasuk dalam kategori nyaman yaitu 33 responden atau 94,3%.
3. Terdapat pengaruh pemberian *pregnancy yoga* terhadap peningkatan kenyamanan ibu hamil trimester III di Desa Kwarasan Kecamatan Grogol Kabupaten Sukoharjo (p value $0,000 < 0,05$)

DAFTAR PUSTAKA

- Alligood, Mr & Tomey, AM (2016). *Nursing Theories and their work*, 17th edn, Mosby Elsevier, Louist, missori
- Aprilia, STM. (2017). *Modul Prenatal Gentle Yoga*. Jakarta: Medika Pustaka Utama
- Aprillia, Y. (2020). *Prenatal Gentle Yoga*. PT Gramedia Pustaka Utama
- Dinas Kesehatan Propinsi Jawa Tengah. (2020). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2019*. Semarang: Dinas Kesehatan Propinsi Jawa Tengah.
- Donsu, Jenita Doli Tine. (2017) *Psikologi Keperawatan*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.

- Fauziah, S. (2014). *Keperawatan Maternitas Kehamilan*. Kencana. Vol. 1.
- Gustina & Nurbaiti. (2019). *Pengaruh Prenatal Care Yoga Terhadap Pengurangan Keluhan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi*. Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi. Vol 9 No 2.
- Hidayat, A. A. (2020a). *Khazanah terapi Komplementer -Alternatif, Terapi Komplementer dan Perawatan Kesehatan*. Nuansa Cendekia
- Kemendes RI. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia 2020*. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.
- Khairah, M. et al.. (2019). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Surabaya: CV Jagad Publishing
- Patiyah; Carolin, BT; dan Dinengsih, S. (2021). *Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kenyamanan Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Vol 13 (2) ; September 2021. 174-183.
- Prameswari, Y., & Ulfah, Z. (2019). *Faktor Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Batu Aji Kota Batam tahun 2018*. Jurnal PSYCHE, (12) 1.
- Sari, I. Y., Indrayani, T., & Carolin, B. T. (2020). *Efektifitas Antara Yoga Dan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Ibu Dalam Menghadapi Persalihan Di Pmb Eti Ruhayati Serang Tahun 2020*. Jurnal Kesehatan Dan Kebidanan (Journal Of Health And Midwifery), 9(2), 1-10.
- Sugiyono (2016). *Metode Penelitian Kombinasi*. Bandung: Alfabeta
- Sumarni, Hidayat, S; dan Sri (2014). *Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Proses Persalinan*. Jurnal Kesehatan Wiraraja Medika, 2014.
- Suryani, Pudji & Handayani, Ina. (2017). *Senam Hamil Dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga*. Jurnal Bidan "Midwife Journal". Volume 5 No 01.