Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)
Volume 8 ; Nomor 2 ; Tahun 2025 ; Page 71-80
E-ISSN : 2622-7495 ; P-ISSN : 2622-7487

Efektivitas Yoga Prenatal Dalam Mengurangi Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di PMB Umu Hani

Dwi Yanti[1], Suyani[2*]
[1-2]Program Studi S1 Kebidanan Program Sarjana Dan Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
Email: [1]dwiy8623@email.com, [2]suyanibasyar@unisayogya.ac.id
Email Korespondensi: suyanibasyar@unisayogya.ac.id

Article History:
Received Feb 24th, 2025
Accepted Mar 26th, 2025
Published Apr 11th, 2025

Abstrak

Masalah kesehatan mental yang dapat dialami ibu hamil yaitu kecemasan. Hasil studi di Iran menunjukkan bahwa dari 432 wanita hamil, 132 (30,5%) didiagnosis gangguan kecemasan. Gangguan kecemasan mencakup 61 kasus gangguan penyesuaian kehamilan (47,7%), 52 kasus gangguan kecemasan umum (40,6%), dan 15 kasus fobia spesifik (terhadap persalinan) (11,7%), sedangkan hasil penelitian di D.I Yogyakarta dari 118 total ibu hamil, terdapat 20 orang tidak mengalami cemas, 29 ibu hamil mengalami cemas ringan, cemas sedang sebanyak 51 ibu hamil, dan sisanya 18 mengalami kecemasan berat. Salah satu cara alternatif terapi non farmakologi yang dapat membantu mengatasi kecemasan pada ibu hamil yaitu dilakukan dengan yoga prenatal. Yoga prenatal merupakan bentuk latihan fisik *(physical excersice)* yang memberikan efek relaksasi dan distraksi pengalihan perhatian agar ibu bisa berdamai dengan masalah kehawatiran dan kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas yoga prenatal dalam mengurangi kecemasan ibu hamil trimester III. Penelitian ini menggunakan *Pre-Eksperimental Design* dengan rancangan *One Group Pre test dan Post test Design*. Sampel berjumlah 15 ibu hamil trimester III dengan pengambilan sampel secara teknik *total sampling.* Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner dan dianalisis dengan menggunakan Uji *paired t test*. Hasil penelitian diperoleh *mean* kecemasan ibu hamil trimester III dari skor 27,27 turun menjadi 14,20 dan nilai *mean* antara sebelum dan sesudah dilakukan yoga prenatal adalah 13,067. Berdasarkan hasil uji *paired t test* menunjukkan bahwa dengan *p-value* 0,000, sehingga hal ini menunjukkan bahwa yoga prenatal memiliki efektivitas dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III. Hendaknya penelitian ini dapat menjadikan motivasi ibu hamil untuk rutin melakukan yoga prenatal selama kehamilan untuk mengurangi kecemasan dan mempersiapkan fisik serta mental dalam menghadapi proses persalinan.

Kata Kunci : Kecemasan, Yoga Prenatal, Ibu Hamil

Abstract

Mental health problems that can be experienced by pregnant women are anxiety. The results of a study in Iran showed that out of 432 pregnant women, 132 (30.5%) were diagnosed with anxiety disorders. Anxiety disorders include 61 cases of pregnancy adjustment disorder (47.7%), 52 cases of general anxiety disorder (40.6%), and 15 cases of specific phobia (towards childbirth) (11.7%), while the results of a study in D.I Yogyakarta from a total of 118 pregnant women, there were 20 people who did not experience anxiety, 29 pregnant women experienced mild anxiety, 51 pregnant women experienced moderate anxiety, and the remaining 18 experienced severe anxiety. One alternative way of non-pharmacological therapy that can help overcome anxiety in pregnant women is prenatal yoga. Prenatal yoga is a form of physical exercise that provides a relaxing effect and distraction of attention so that mothers can make peace with problems of worry and anxiety. This study aims to determine the effectiveness of prenatal yoga in reducing anxiety in pregnant women in the third trimester. This study used a Pre-Experimental Design with a One Group Pre-test and Post-test Design. The sample consisted of 15 pregnant women in the third trimester with total sampling technique. Data collection was carried out using a questionnaire and analyzed using the paired t test. The results of the study obtained the mean anxiety of pregnant women

Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)
Volume 8 ; Nomor 2 ; Tahun 2025 ; Page 71-80
E-ISSN : 2622-7495 ; P-ISSN : 2622-7487

in the third trimester from a score of 27.27 down to 14.20 and the mean value between before and after prenatal yoga was 13.067. Based on the results of the paired t test, it showed that with a p-value of 0.000, so this shows that prenatal yoga is effective in reducing anxiety in pregnant women in the third trimester. Hopefully this research can motivate pregnant women to routinely do prenatal yoga during pregnancy to reduce anxiety and prepare physically and mentally to face the labor process.

Keyword : *Anxiety, Prenatal Yoga, Pregnant Women*

1. PENDAHULUAN

Masalah kesehatan mental yang dapat dialami ibu hamil yaitu kecemasan. *World Health Organization* (WHO) mengungkapkan bahwa gangguan kecemasan merupakan gangguan mental yang paling umum di dunia, memengaruhi 301 juta jiwa pada tahun 2019 dan lebih banyak wanita yang terkena gangguan kecemasan daripada pria [30]. Hasil studi di Iran menunjukkan bahwa dari 432 wanita hamil, 132 (30,5%) didiagnosis gangguan kecemasan. Gangguan kecemasan mencakup 61 kasus gangguan penyesuaian kehamilan (47,7%), 52 kasus gangguan kecemasan umum (40,6%), dan 15 kasus fobia spesifik (terhadap persalinan) (11,7%) [24]. Hasil dari penelitian [32] yang meneliti mengenai gambaran kecemasan ibu hamil di masa pandemi covid-19 di D.I.Yogyakarta bahwa dari 118 total responden, terdapat 20 orang tidak mengalami cemas, 29 orang mengalami cemas ringan, cemas sedang sebanyak 51 orang, dan sisanya 18 mengalami kecemasan berat.

Kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang ditandai rangsangan fisiologi, perasaan-perasaan tegang yang tidak menyenangkan dan perasaan ketakutan. Kecemasan pada ibu hamil yang terjadi pada dirinya dan lingkungan sekitarnya mengakibatkan perasaan sedih, tidak senang serta tidak nyaman yang disebabkan oleh dugaan bahaya, rasa khawatir yang mengancam dan membahayakan ibu dan janin [19]. Rasa cemas dan khawatir pada ibu hamil akan meningkat seiring dengan mendekatinya waktu persalinan [26]. Kecemasan pada kehamilan juga dapat disebabkan karena pengaruh hormon pada kehamilannya yaitu *hormone estrogen*, *progesteron* dan *hormone corionic gonadotropin* (HCG) [19].

Rasa cemas dapat menyebabkan otot menegang dan menjadi kaku, terutama otot-otot yang berada di jalan lahir sehingga menjadi tidak elastis. Pada saat cemas pembuluh darah mengalami vasokontraksi atau penyempitan yang mengakibatkan aliran darah ke seluruh tubuh terhambat. Hal ini berdampak pada fungsi organ yang terlibat dalam persalinan menjadi tidak berfungsi secara optimal yang mengakibatkan kontraksi kurang baik dan pembukaan kurang lancar yang menyebabkan terjadinya komplikasi pada persalinan. Kecemasan selama kehamilan sampai trimester III jika tidak diatasi maka akan mempengaruhi proses persalinan yaitu dapat menjadikan partus lama yang dapat membahayakan janin, Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), perkembangan sarafnya tidak seimbang, lahir prematur, dapat meningkatkan risiko kelahiran bayi prematur, meningkatkan risiko hipertensi pada kehamilan, partus prematurus [31].

Selain itu, kecemasan merupakan salah satu komplikasi kehamilan yang terjadi pada ibu hamil hingga menyebabkan Angka Kematian Ibu (AKI) [17]. *World Health Organization* (WHO) mengungkapkan bahwa pada tahun 2020 Angka Kematian Ibu (AKI) secara global yaitu sebanyak 287.000 000 wanita meninggal selama dan setelah kehamilan dan persalinan. Angka kematian ibu di negara-negara berpendapatan rendah pada tahun 2020 adalah 430 per 100.000 kelahiran hidup dibandingkan dengan 13 per 100.000 kelahiran hidup di negara-negara berpendapatan tinggi [29]. Pencatatan program Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak di Kementerian Kesehatan mengungkapkan bahwa pada tahun 2023 terdapat 4.482 kematian ibu hamil [12]. Pada tahun 2022 ada 43 kasus kematian ibu di DI Yogyakarta [8]. Kecemasan pada saat kehamilan dapat mempengaruhi kesehatan ibu dan janin sehingga perlu dilakukan intervensi untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil [26].

Upaya untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil yaitu dengan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman pada ibu hamil yang tercantum dalam [18] BAB III mengungkapkan bahwa "pelaksanaan kelas ibu hamil yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu hamil, bersalin, nifas dan bayi baru lahir". Kegiatan yang dilakukan dalam kelas ibu hamil yaitu salah satunya adalah yoga prenatal [23].Salah satu cara alternatif terapi non farmakologi yang dapat membantu mengatasi kecemasan pada ibu hamil dilakukan dengan yoga prenatal [28]. Dari hasil penelitian [13] tentang pengaruh faktor yang berpengaruh terhadap motivasi ibu hamil mengikuti yoga prenatal menunjukkan bahwa partisipasi suami dalam mengurangi kecemasan ibu hamil dapat ditunjukkan dengan memberikan motivasi ibu mengikuti yoga prenatal. Hal ini mengindikasikan bahwa pemberian bantuan dan perhatian dari suami yang tinggi kepada ibu hamil dapat menciptakan motivasi ibu hamil yang lebih baik.

Yoga prenatal merupakan bentuk latihan fisik *(physical excersice)* yang memberikan efek relaksasi dan distraksi pengalihan perhatian agar ibu bisa berdamai dengan masalah kehawatiran dan kecemasan [28]. Yoga prenatal selama kehamilan memiliki banyak manfaat bagi ibu hamil karena menekankan ritme pernapasan dan mengutamakan keamanan dan kenyamanan. Yoga prenatal tidak hanya sebagai bentuk latihan fisik untuk menjadikan persendiannya lentur tetapi juga psikologis ibu yang dapat memberi ketenangan pada pikirannya, terutama pada tahap trimester akhir kehamilan [34]. Perut yang terus membesar, sesak napas seiring dengan pertumbuhan janin, perasaan yang tidak menentu, dan kecemasan akan masa persalinan seiring membuat ibu hamil merasa tidak percaya diri dan tidak nyaman. Berlatih yoga pada masa ini mengurangi ketidaknyaman selama masa hamil, membantu proses persalinan, dan bahkan mempersiapkan mental untuk masa awal setelah melahirkan dan saat merawat bayinya [1].Yoga prenatal ini dapat diterapkan oleh bidan atau tenaga kesehatan lainnya dalam mengatasi kecemasan dan memberikan efek relaksasi pada ibu hamil agar dapat lebih tenang dan merasakan kehadiran bayinya, tidak memikirkan lagi kesulitan dalam proses persalinannya, fokus pada cara memperoleh persalinan yang lancar dan minim nyeri, sehingga alam bawah sadar ibu akan mempresentasikan bahwa persalinan itu menyenangkan [28].

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di PMB Umu Hani melalui pengisian kuesioner terhadap ibu hamil trimester III, maka didapatkan hasil bahwa dari 9 ibu hamil trimester III terdapat 2 (22,2%) ibu hamil tidak mengalami cemas, 2 (22,2%) ibu hamil mengalami cemas ringan, 4 (44,4%) ibu hamil mengalami cemas sedang dan 1 (11,1%) ibu hamil mengalami cemas berat. Berdasarkan permasalah tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai " Efektivitas Yoga Prenatal Dalam Mengurangi Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di PMB Umi Hani".

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *pre eksperiment.* Metode ini dilakukan pada satu kelompok yaitu kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan. Adapun rancangan penelitian yang digunakan adalah *One Group Pretest Posttest Design*, dimana sebelum diberi perlakuan terlebih dahulu diberi tes awal *(pretest)* dan setelah diberi perlakuan juga dites kembali dengan soal tes yang sama sebagai tes akhir *(posttest)*. Populasi dalam penelitian ini yaitu ibu hamil trimester III yang melakukan pemeriksaan di PMB Umu Hani. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah total sampling dengan jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 15 ibu hamil dengan kriteria sampel umur kehamilan ≥ 28 minggu, berusia 20-35 tahun dan bersedia menjadi responden mengikuti yoga prenatal di PMB Umu Hani. Yoga prenatal dilakukan sebanyak 1 kali selama 30 menit yang diawasi oleh instruktur professional yang sudah bersertifikasi.Teknik pengumpulan data menggunakan data primer dengan menggunakan kuesioner kecemasan pada ibu hamil yang sudah baku dan terbukti valid dan reliabel (*cronbach's α*= 0,86-0,90) yaitu kuesioner

Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)
Volume 8 ; Nomor 2 ; Tahun 2025 ; Page 71-80
E-ISSN : 2622-7495 ; P-ISSN : 2622-7487

PASS *(Perinatal Anxiety Screening Scale).* Uji analisis data yang digunakan adalah *Paired T Test*. *Ethical Clearance* penelitian dengan nomor No.4094/KEP-UNISA/XII/2024.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik	frekuensi	%
Usia		
20-25 tahun	6	40
26-30 tahun	6	40
31-35 tahun	3	20
Paritas		
Primigravida	9	60
Multigravida	6	40
Pendidikan		
SMP	1	6,7
SMA	11	73,3
Perguruan Tinggi	3	20
Pekerjaan		
Bekerja	3	20
Tidak Bekerja	12	80

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa bahwa karakteristik responden berdasarkan usia didapatkan sebagian besar responden yang berusia 20-25 tahun dan 26-30 tahun yang berjumlah sama yaitu masing-masing sebanyak 6 responden (40%) sedangkan yang berusia 31-35 tahun berjumlah 3 responden (20%). Hasil penelitian [21] menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara usia ibu dengan kecemasan ibu hamil trimester III (p value = 0,000). Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh [9] bahwa kemampuan seseorang dalam merespon kecemasan salah satunya dapat dipengaruhi oleh usia. Mekanisme koping yang baik lebih banyak diterapkan oleh seseorang dengan usia dan pola fikir yang matang dibandingkan dengan kelompok umur yang lebih muda. Sedangkan usia 31-35 tahun juga masih bisa mengalami kecemasan, hal ini disebabkan karena usia tersebut sudah mendekati beresiko (>35 tahun) sehingga ibu hamil merasa takut terhadap kehamilan dan penyulit persalinan [33].

Rata-rata paritas dalam penelitian ini adalah primigravida sebanyak 9 responden (60%). Hasil penelitian [21] menunjukkan bahwa ada hubungan antara paritas dengan kecemasan ibu hamil trimester III (p value = 0,000). Ibu hamil primigravida akan memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi dibandingkan dengan ibu hamil multigravida karena pertama kali hamil dan belum mempunyai pengalaman tentang kehamilan dan persalinan. Kondisi tersebut berisiko lebih besar menyebabkan ibu primigravida akan merasakan kekhawatiran, was–was, ketakutan serta kecemasan untuk melewati masa – masa kehamilan serta persalinannya. Bagi seorang ibu multigravida sudah mendapatkan pengalaman dari kehamilan dan persalinannya terdahulu, sehingga ibu multigravida lebih bisa menekan kecemasan dalam menghadapi persalinan yang akan datang [4]. Akan tetapi ibu hamil multigravida juga masih dapat mengalami kecemasan yang tinggi, hal ini dapat disebabkan ada hubungannya dengan pengalaman masa lalu yang pernah dialami pada saat kehamilan dan persalinan yang lalu [21].

Mayoritas pendidikan dalam penelitian ini yaitu SMA sebanyak 11 (73,3%). Hasil penelitian [25] menunjukkan bahwa ada hubungan antara pendidikan dengan kecemasan ibu hamil trimester III dengan p-value =0,002. Adapun tingkat pendidikan seseorang turut menentukan mudah tidaknya menyerap dan memahami pengetahuan. Jika tinggi pendidikan seseorang, maka seseorang tersebut akan semakin berkualitas dari segi pengetahuannya dan dapat semakin matang intelektualnya [25]. Semakin tinggi pengetahuan ibu hamil tentang yoga prenatal, maka makin tinggi pula minat ibu dalam melakukan yoga prenatal (Notoatmodjo, 2020 dalam [33]. Namun, ibu hamil yang memiliki pendidikan tinggi masih bisa mengalami kecemasan, hal ini dapat disebabkan oleh kondisi ibu hamil primigravida yang belum pernah melahirkan sehingga belum ada pengalaman yang menyababkan lebih kepada cemas [27].

Rata-rata pekerjaan dalam penelitian ini sebagian besar responden tidak bekerja yaitu sebanyak 12 (80%), sedangkan responden yang bekerja sebanyak 3 (20%). Pekerjaan berhubungan dengan kecemasan pada kehamilan karena aktivitas kerja dan kurangnya waktu luang dirumah dapat megalihkan perasaan cemas serta dapat berinteraksi dengan orang lain untuk menambah wawasan [4]. Selain itu, pekerjaan yang dimiliki oleh ibu hamil sebagai suatu bentuk kesibukan sehari-hari juga sangat mempengaruhi keikutsertaan ibu hamil untuk mengikuti program yoga prenatal selama masa kehamilannya. Hal ini disebabkan karena biasanya ibu hamil yang bekerja mengalami kesulitan untuk membagi waktu dengan kebutuhan mengikuti pogram senam hamil selama masa kehamilannya [33]. Adapun ibu hamil yang bekerja juga dapat mengalami kecemasan yang disebabkan karena adanya tekanan dari berbagai stresor di tempat kerja seperti beban kerja yang terlalu berat atau kemampuan fisik yang terlalu lemah [2].

2. Uji Normalitas

Sebelum dilakukan uji beda, karena akan menggunakan uji analisis *paired t test* data harus berdistribusi normal, maka dilakukan uji normalitas terlebih dahulu. Uji normalitas data dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini.

Tabel 2. Uji Normalitas Data *(Shapiro Wilk)*

Kecemasan	*P value*
Pre	0,360
Post	0,770

Tabel 2. Menunjukkan bahwa hasil distribusi dari data kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada responden menyatakan berdistribusi normal dengan *p value* >0,05. Oleh sebab itu, hal ini menunjukkan bahwa uji beda dalam penelitian ini dapat menggunakan *Paired t test*.

3. Efektivitas Yoga Prenatal Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimeter III

Setelah dilaksanakan penelitian mengenai "Efektivitas Yoga Prenatal Dalam Mengurangi Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di PMB Umu Hani" sebelum dan sesudah dilakukan yoga prenatal pada ibu hamil trimester III didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 3. Hasil uji *paired t test* kecemasan sebelum dan sesudah intervensi

Kecemasan	N	Mean	Selisih	CI 95 %		*p-value*
Pretest	15	27,27	13,067	Lower	Upper	0,000
Posttest	15	14,20		8,936	17,197	

Berdasarkan tabel 3. Dari hasil uji analisis menggunakan *paired t test* didapatkan nilai rata-rata kecemasan ibu hamil sebelum dilakukan yoga prenatal adalah 27,27 dan setelah dilakukan yoga prenatal didapatkan rata-rata kecemasannya menurun menjadi 14,20. Terdapat nilai *mean* antara sebelum dan sesudah dilakukan yoga prenatal adalah 13,067 serta nilai tertinggi (upper) sebesar 17,197 dan nilai terendah (lower) sebesar 8,936. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p value* 0,000, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan yoga prenatal.

Terjadi penurunan tingkat kecemasan secara statistik menunjukkan bahwa yoga mampu menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil. Sesudah diberikan prenatal yoga ternyata tingkat kecemasan ibu lebih baik dibandingkan sebelumnya. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian [11] tentang efek intervensi yoga selama kehamilan mengungkapkan bahwa keadaan cemas ($p < 0,0001$) berkurang secara signifikan sebagai respon setelah diberikan intervensi yoga prenatal terhadap sesi yoga yang dilakukan dalam 1 kali selama 20 menit. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian [14] tentang manfaat yoga selama kehamilan menunjukkan bahwa ibu hamil yang diberikan intervensi yoga telah mengurangi stres dan kecemasan selama persalinan, serta menunjukkan peningkatan regulasi kortisol plasma pelepasan melalui sumbu hipotalamus-hipofisis-adrena.

Hasil ini didukung juga oleh penelitian [16] yang menunjukkan bahwa yoga lebih efektif dalam menurunkan kecemasan dan depresi pada kehamilan. Karena pada saat melakukan gerakan yoga, secara langsung *hipotalamus* akan mempengaruhi sistem saraf *otonom* yaitu menurunkan aktivitas saraf *simpatis* dan meningkatkan saraf *parasimpatis* yang memiliki fungsi kerja yang berlawanan dengan saraf *simpatis* akan memperlambat atau memperlemah kerja alat-alat internal tubuh. Sistem saraf *parasimpatis* memberi sinyal ke *medula adrenal* sehingga mempengaruhi pengeluaran *katekolamin* yaitu *epineprin* (*adrenalin*) dan *norepineprin* (*noradrenalin*) ke aliran darah. Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme, dan produksi hormon penyebab kecemasan atau stres.

Latihan yoga adalah gabungan antara olah tubuh dengan pikiran yang dapat menghasilkan perasaan tenang dan ketentraman jiwa. Yoga yang dilakukan oleh ibu hamil bermanfaat dalam menaikkan rasa nyaman sebab dapat memperbaiki pola tidur, dapat meningkatkan imunitas tubuh, aliran darah semakin lancar serta asupan oksigen dari ibu ke janin lebih maksimal (Tia, 2017 dalam [7]). Dengan adanya yoga prenatal dapat mengurangi ketegangan otot tubuh yang dapat ditandai dengan pelemasan pada otot pada sekitar punggung, perut, kaki dan disertai pengaturan nafas yang teratur sehinggga dapat membuat tubuh menjadi lebih nyaman, tenang dan menjadi relaks. Penelitian ini sejalan dengan pendapat [3] yang mengungkapkan bahwa yoga prenatal merupakan salah satu intervensi yang memberikan efek psikologis karena menimbulkan relaksasi pada tubuh seseorang sehingga menimbulkan efek rileks dan mengurangi kecemasan.

Penelitian ini juga sejalan dengan hasil dari penelitian yang dilakukan [10] menunjukkan bahwa prenatal yoga efektif dalam menurunkan kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan dengan nilai $p < 0,05$. Hal ini terlihat adanya penurunan skor cemas pada kelompok perlakuan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hasil penelitian ini juga sama dengan penelitian [20] bahwa tingkat kecemasan pada ibu hamil mengalami peningkatan persentase pada trimester III yang disebabkan khawatir hal-hal buruk yang akan terjadi pada diri maupun bayinya dan kekhawatiran akan kondisi janin/kehamilan, khawatir jika bahaya akan datang pada bayi, dan ketakutan terkait proses kelahiran. Kehamilan merupakan masa ketika kondisi fisik dan mental ibu hamil berubah drastis. Peningkatan kortisol yang dikaitkan dengan tingkat kecemasan dan depresi telah terbukti terjadi selama kehamilan, yang pada akhirnya akan menyebabkan hasil kehamilan yang buruk dan perubahan pada perkembangan janin. Oleh karena itu, yoga prenatal dapat bermanfaat bagi ibu selama kehamilannya [15].

Menurut [6] yoga merupakan olahraga yang mudah dimodifikasi yang dapat memberikan manfaat bagi ibu dan jika dilakukan secara teratur pada masa kehamilan yang dapat mengkondisikan fisik dan mental untuk menjadi lebih kuat agar dapat menyesuaikan diri terhadap berbagai situasi yang tidak menyenangkan saat menghadapi persalinan maka risiko kehamilan dengan komplikasi dapat diminimalisir juga. Melakukan yoga selama kehamilan memberikan banyak manfaat dan membantu ibu hamil mengembangkan kesehatan mental dan fisik serta membangun hubungan dengan bayi yang belum lahir [14]. Yoga adalah cabang pengobatan pikiran dan tubuh yang menggabungkan kekuatan fisik terapi, meditasi/relaksasi, dan teknik pernafasan [22]. Yoga prenatal atau yoga hamil adalah jenis yoga yang menggabungkan postur-postur khusus dan teknik-teknik yang bermanfaat bagi ibu hamil dan membantu ketidaknyamanan yang disebabkan oleh perubahan tubuh selama kehamilan. Yoga prenatal bertujuan untuk menciptakan keseimbangan jiwa dan raga, kekuatan tubuh, ketenangan, kedamaian, mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan [35].

Yoga prenatal memiliki beberapa indikasi yaitu prinsipnya aman dilakukan oleh semua ibu hamil dan dapat dilakukan pada usia kehamilan 18 minggu, tidak memiliki riwayat komplikasi selama kehamilan, tidak memiliki riwayat persalinan preterm dan BBLR. Pada riwayat abortus dapat melakukan yoga setelah usia kehamilan >20 minggu atau setelah kehamilan dinyatakan baik (Husin, 2013 [35]). Selain itu, ada beberapa kontraindikasi dari yoga prenatal seperti riwayat obstetrik buruk (perdarahan dalam kehamilan, hipertensi, jantung, KPD (Ketuban Pecah Dini) dan BBLR). Selain itu yoga juga harus diberhentikan jika ibu mengalami keluhan, seperti : rasa pusing, mual dan muntah berkelanjutan, pandangan kabur, kram pada perut bagian bawah, pembengkakan pada tangan dan kaki, tremor pada ekstremitas atas maupun bawah, jantung berdebar, debar dan gerakan janin melemah (Husin, 2013 dalam [35]).

Berkaitan dengan hal tersebut, bidan sebagai tenaga kesehatan memiliki peranan penting terkait hal asuhan terhadap ibu dalam masa kehamilan. Bidan sebagai edukator memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan ibu hamil, sehingga terjadi perubahan perilaku. Peran bidan sebagai edukator dapat dilakukan melalui konsep kebidanan komplementer yaitu pelaksanaan senam hamil terutama yoga prenatal untuk persiapan persalinan yang akan datang [5].

4. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 15 ibu hamil di PMB Umu Hani didapatkan hasil bahwa terjadi penurunan rata-rata kecemasan pada ibu hamil trimester III dari skor 27,27 turun menjadi 14,20. Setelah dilakukan uji statistik terdapat perbedaan yang signifikan dengan *p-value* 0,000 dan nilai *mean* antara sebelum dan sesudah dilakukan yoga prenatal adalah 13,067, hal ini menunjukkan bahwa yoga prenatal memiliki efektivitas dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III. Prenatal yoga yang dilaksanakan satu kali saja dapat mengurangi skor kecemasan. Penurunan skor kecemasan semakin besar bila dilaksanakan latihan prenatal yoga sebanyak dua kali atau bahkan dilaksanakan secara rutin.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Ibu Suyani, S.ST.,M.Keb dan Ibu Nuli Nuryanti Zulala, S.ST.,M.Keb yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penyelesaian penelitian

ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada pihak PMB Umu Hani atas kesempatan yang diberikan dalam penelitian yang telah dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

[1] Amalia Riza, & Diki Retno Yuliani, R. (2020). Prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan primigravida trimester iii (Vol. 2, Issue 1). http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/JSK/

[2] Anitarini, F., Efendi, A., Haris Santoso, S., Dwi Ariyani, A., Prodi, D. S., Banyuwangi, S., & Prodi, M. S. (2024). The relationship of health education regarding covid-19 and changes in the anxiety level of class 3 patients of graha medika hospital. In *Journal of Nursing Care & Biomolecular* (Vol. 9, Issue 1, pp. 2024–2100).

[3] Aprilia Yesie. (2020). Prenatal gentle yoga kunci melahirkan lancar, aman, nyaman dan minim trauma. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta

[4] Arfiyanti Annisa Nisa., Melyana Nurul Widyawati., Kurnianingsih. (2022). Deteksi Dini Kecemasan Ibu Hamil : Calm Pregnancy. Perpustakaan Rumah C1nta. Jawa Tengah

[5] Ashari, Pongsibidang, G. S., & Mikhrunnisai, A. (2019). Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. Media Kesehatan Masyarakat Indonesia, *15*(1), 55–62. Https://doi.org/10.30597/mkmi.v15i1.5554

[6] Babbar, S., & Shyken, J. (2016). *Yoga in Pregnancy*. Www.clinicalobgyn.com

[7] Dewi, A. R., Andarini, A. S., Ilmu, I., Bhakti, K., Kediri, W., & History, A. (2024). *Efektifitas Prenatal Yoga pada Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Primigravida . Jurnal promotif preventif* (Vol. 7, Issue 1, pp. 8–14). http://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP

[8] Dinkes D.I Yogyakarta. (2022). 2022 Profil DIY dinkes

[9] Handayani, R. (2015). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Primigravida Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2012* (Vol. 11, Issue 1, pp. 62–71).

[10] Indrayani, D., & Legiati, T. (2021). Prenatal yoga menurunkan kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, *13*(1), 217–224. https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v13i1.1909

[11] Jiang, Q., Wu, Z., Zhou, L., Dunlop, J., & Chen, P. (2015). Effects of Yoga Intervention during Pregnancy: A Review for Current Status. *American Journal of Perinatology*, *32*(6), 503–514. https://doi.org/10.1055/s-0034-1396701

[12] Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil kesehatan indonesia*. 1–303.

[13] Khoiriyah, S., & Herjanti, H. (2024). Pengukuran Faktor yang Berpengaruh terhadap Motivasi Ibu Hamil Mengikuti Prenatal Yoga. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, *11*(2), 74–88. https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol11.iss2.247

[14] Kuder, L., Dinevski, D., Dinevski, I. V., Takač, I., Mujezinović, F., & Gašparović, V. E. (2024). Benefits of yoga in pregnancy: A randomised controlled clinical trial. *Journal of Perinatal Medicine*. https://doi.org/10.1515/jpm-2024-0422

[15] Kwon, R., Kasper, K., London, S., & Haas, D. M. (2020). A systematic review: The effects of yoga on pregnancy. *European Journal of Obstetrics and Gynecology and Reproductive Biology*, *250*, 171–177. https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2020.03.044

[16] Maidina Putri. (2019). *Pengaruh yoga terhadap kecemasan ibu hamil primigravida trimester iii di puskesmas rawang pasar iv kecamatan rawang panca arga kabupaten asahan tahun 2019*. *Excellent Midwefery Journal*.

[17] Medika Ranida Arsi, A., Rora Wisudawati, E., Ulfa, M., Arsi, R., Studi Ilmu Keperawatan, P., & Kader Bangsa Palembang, U. (2023). *Pengaruh terapi dzikir terhadap kecemasan ibu hamil*. https://doi.org/10.36729/jam.v8i1
[18] Menteri kesehatan republik indonesia. (2023). *Peraturan menteri kesehatan republik indonesia nomor 37 tahun 2023 tentang petunjuk teknis pengelolaan dana bantuan operasional kesehatan tahun anggaran 2024* [Personal communication].
[19] Ningrum Mustika Nining. (2023). *Self Healing dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil*. 1–63.
[20] Prihantini, S. S., & Sudarmiati, S. (2024). Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil saat Pandemi Corona Virus Disease-19 di Jawa Tengah. *Holistic Nursing and Health Science*, *6*(2), 107–115. https://doi.org/10.14710/hnhs.6.2.2023.107-115
[21] Rinata Evi, G. A. A. (2018). E Rinata, G A Andayani │ Karakteristik Ibu (Usia, Paritas, Pendidikan) dan Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. In *Ilmiah Ilmu-ilmu Kesehatan* (Vol. 16, Issue 1).
[22] Rong, L., Wang, R., Ouyang, Y. Q., & Redding, S. R. (2021). Efficacy of yoga on physiological and psychological discomforts and delivery outcomes in Chinese primiparas. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, *44*. https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101434
[23] Rufaindah, E., Widyagama, S., & Malang, H. (2024). Hubungan pengetahuan dengan keteraturan pretanal yoga pada ibu hamil trimester iii. In *Media Husada Journal of Midwifery Science* (Vol. 2, Issue 2).
[24] Shariatpanahi, M., Faramarzi, M., Barat, S., Farghadani, A., & Shirafkan, H. (2023). Prevalence and risk factors of prenatal anxiety disorders: A cross-sectional study. *Health Science Reports*, *6*(8). https://doi.org/10.1002/hsr2.1491
[25] Situmorang Br, R., Rossita, T., & Tepi Rahmawati, D. (2020). *Hubungan umur dan pendidikan terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester iii dalam menghadapi persalinan di kabupaten mukomuko provinsi bengkulu*.
[26] Sutriningsih, S. R., Arwan, E. M., & Lusia Salmawati, H. (2023). Faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan ibu hamil di wilayah kerja puesmas Balinggi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *15*.
[27] Vera, J., Inayatul Faiza, E., Winarsih, L., & Panji Suroso No, J. (2021). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan ibu hamil trimester iii dalam menghadapi persalinan di era pandemi covid-19 di pmb sumidjah ipung kota malang*.
[28] Wahyuni, I., Kirana, D. N., & Hayati, S. (2023). Prenatal yoga mengurangi kecemasan ibu hamil primi gravida dalam menghadapi persalinan. *Jomis (Journal of Midwifery Science)*, *7*(2), 129–137. https://doi.org/10.36341/jomis.v7i2.3387
[29] WHO. (2024). Maternal Mortality. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mortality. Diakses pada tanggal 5 Oktober 2024
[30] WHO. (2023). Anxiety disorders. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders. Diakses pada tanggal 5 Oktober 2024
[31] Windayanti, H., Kristiningrum, W., & Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, K. (2021). Perbedaan kecemasan ibu hamil sebelum dan setelah melakukan prenatal yoga. In *jika* (Vol. 5, Issue 2, pp. 2598–3857).
[32] Wulandari, A. N., Septi, E., Prihatin, W. D., Studi, P., Keperawatan, D., & Yogyakarta, N. (2022). *Gambaran kecemasan ibu hamil pada masa pandemi covid di yogyakarta*. *6*, 1669–1675.
[33] Yunita Sari, P. (2024). Hubungan Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di PMB D. In *Jurnal Profesi Bidan Indonesia (JPBI)* (Vol. 4, pp. 2798–8856). https://pbijournal.org/index.php/pbi

[34] Yuniza, Suzanna, & Tasya. (2021). Pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester iii di kecamatan plaju. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, *8*(2).
[35] Yulianti Ika., Yuni Retno Wati, Ririn Ariyanti, Lucyana Theresia, Tanti Tri Lestari. (2022). Yoga Prenatal menurunkan kecemasan dan depresi. CV Adanu Abimata. Jawa Barat