



DPK PPNI FIK UMSBY



## Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Kelas Ibu Hamil Posyandu Dahlia

Flora Natalia Simanjuntak<sup>1</sup>, Resi Galaupa<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Sarjana Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara Jakarta, Indonesia

### INFORMASI

Korespondensi:

floranatalia17@gmail.com

Keywords:

Prenatal Yoga, Anxiety Level,  
Pregnant Women

### ABSTRACT

*Anxiety in pregnant women will have an impact on the physical and psychological conditions of the mother and fetus. Anxiety in pregnancy can arise because of the long waiting period in waiting for the delivery process, especially in primigravida pregnant women. One of the physical exercises that is recommended and proven to be effective in reducing anxiety during pregnancy is yoga. This study aims to determine the Effectiveness of Prenatal Yoga on the Anxiety Level of Third Trimester Pregnant Women in Facing Labor in the Class of Pregnant Women at Posyandu Dahlia. The design used is Pret-test-post-test design. Total population of 41 pregnant women, a sample of 30 people, sampling using purposive sampling. From the Wilcoxon test statistic with a significant level of  $\alpha = 0.05$ , a significant assumption is obtained of  $0.038 < 0.05$ , thus  $H_a$  is accepted, which means that there is a positive effect between dhikr therapy and a decrease in anxiety levels in pregnant women at Posyandu Dahlia. This shows that there is a decrease in the level of anxiety in the subject after being given treatment in the form of prenatal yoga. So it is suggested for future researchers to examine more factors that cause severe or very severe levels of anxiety in prigravida pregnant women.*

## PENDAHULUAN

Rencana Strategi Nasional *Making Prenancy Safe* (MPS) Indonesia disebutkan dalam rencana kontek pembangunan kesehatan Indonesia adalah kehamilan dan persalinan di Indonesia berlangsung aman, serta bayi dilahirkan hidup dan sehat. Misi MPS adalah menurunkan Tingkat kesakitan dan kematian maternal juga neonatal melalui kegiatan yang mempromosikan kesehatan ibu dan bayi baru lahir (Nurianti et al., 2021).

Pemeriksaan rutin pra-kelahiran sangat penting agar yang dialami ibu hamil dapat ditemukan masalah sedini mungkin dan dapat ditanggulangi, sebelum berkembang menjadi membahayakan ibu maupun bayinya. Sebaiknya ibu hamil menjalani pemeriksaan kesehatan paling sedikit empat kali selama hamil yaitu satu kali pada Trimester I usia kehamilan 0-14 minggu, satu kali pada Trimester II usia kehamilan sebelum 28 minggu dan dua kali pada Trimester III usia kehamilan 28-36 minggu dan setelah 36 minggu (Nasir et al., 2022).

Masa kehamilan merupakan sebuah impian yang sangat dinanti dan diharapkan oleh pasangan suami dan istri. Pada umumnya kehamilan berkembang dengan normal dan menghasilkan kelahiran bayi sehat cukup bulan melalui jalan lahir. Namun demikian tidak semua hasil kehamilan dan persalinan akan mengembirakan seorang suami, ibu dan bayi lahir sehat, tetapi ibu hamil bisa menghadapi kegawatan dengan derajat ringan sampai berat yang dapat memberikan bahaya terjadinya ketidaknyamanan, ketidakpuasan, kesakitan, kecacatan bahkan kematian bagi ibu hamil, risiko tinggi, maupun rendah yang mengalami komplikasi dalam persalinan (Jannah et al., 2020).

Sejak saat hamil, ibu sudah mengalami kegelisahan dan kecemasan. Kegelisahan dan kecemasan selama kehamilan merupakan kejadian yang tidak terelakkan dan bagian dari suatu proses penyesuaian yang wajar terhadap perubahan fisik dan psikologis yang terjadi selama kehamilan. Perubahan ini terjadi akibat perubahan hormon yang akan mempermudah janin untuk tumbuh dan berkembang sampai saat dilahirkan (Simbolon, Siburian, 2022).

Kehamilan itu sendiri dikelompokkan menjadi tiga trimester, yaitu trimester I (0-3 bulan), trimester II (4- 6 bulan), dan trimester III (7-9 bulan). Pada trimester I, biasanya seorang ibu mudah mengalami depresi, yang disebabkan oleh meningkatnya frekuensi berkemih, morning sickness, kelelahan, dan keletihan. Ketika usia kehamilan ibu memasuki trimester II, hal

seperti ini akan berhenti, dan akan kembali lagi saat ibu memasuki usia kehamilan di trimester III (Aritonang et al., 2020).

Oleh karena itu, banyak calon ibu yang muda belia menghadapi kelahiran anaknya dengan perasaan takut dan cemas. Dengan makin tuanya kehamilan, maka perhatian dan pikiran ibu hamil mulai tertuju pada sesuatu yang dianggap klimaks, sehingga kegelisahan dan ketakutan yang dialami ibu hamil akan semakin intensif saat menjelang persalinan (Rahma Kusuma Dewi1, 2018)

Kekhawatiran dan kecemasan pada ibu hamil apabila tidak ditangani dengan serius akan membawa dampak dan pengaruh terhadap fisik dan psikis, baik pada ibu maupun janin. Ibu hamil yang mengalami kecemasan atau stres maka detak jantung akan meningkat, dan dia akan melahirkan bayi prematur atau lebih kecil dari bayi normal lainnya bahkan mengalami keguguran (Islami et al., 2021).

Prenatal care merupakan hal yang sangat baik mengatasi masalah-masalah selama kehamilan. Beberapa diantaranya berupa latihan-latihan fisik. Latihan fisik yang dapat dilakukan seperti prenatal yoga. Prenatal yoga adalah suatu latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil, di mana yoga ini mulai dilakukan saat usia kehamilan 4-6 bulan dan keluhan sudah hilang atau berkurang (Rahma Kusuma Dewi1, 2018). Yoga dilakukan secara rutin yaitu satu kali dalam seminggu, selama 60-90 menit/sesi. Mempersiapkan secara fisik dan mental, agar proses persalinan dapat berlangsung normal. Wanita hamil yang melakukan yoga secara rutin akan memperlancar proses persalinan, mengurangi section caesarea, dan mengurangi terjadinya gawat janin pada proses persalinan (Sulistiyangingsih & Rofika, 2020).

Olah raga yang dianjurkan ibu hamil untuk menjaga kesehatan tubuh dan janin agar berkembang dengan baik dan juga membuat emosi ibu tetap stabil adalah jalan kaki, bersepeda, berenang, senam hamil, *hipno-brithing* dan yoga. Yoga merupakan salah satu gerakan seni oleh tubuh dan pernapasan yang berasal dari India. Yoga bisa dilakukan oleh siapa saja termasuk ibu hamil. Yoga hamil membantu ibu untuk terhubung dengan bayi dan timbulnya sendiri melalui latihan mendalam dan membangun kewaspadaan pada saat proses kelahiran atau melahirkan (Lin et al., 2022).

Selain jenis olahraga seperti berjalan, bersepeda dan berenang, saat ini di Indonesia sendiri sudah terdapat senam yang diperuntukan bagi ibu hamil salahsatunya yaitu dikenal dengan prenatal yoga. Senam prenatal

yoga merupakan modifikasi dari senam yoga dasar yang disesuaikan gerakannya dengan kondisi ibu hamil. Yoga adalah suatu olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil dalam melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama pada ibu hamil trimester II dan III. Gerakan dalam prenatal yoga dibuat dengan tempo yang lebih lambat dan menyesuaikan dengan kapasitas ruang gerak ibu hamil (Sulistiyangingsih & Rofika, 2020).

Yoga bukanlah sekedar menggerakkan atau bahkan melipat–lipat tubuh, tetapi yoga adalah sebuah filosofi saat pola pikiran sehari–hari kita, beserta seluruh keinginan, rasa khawatir, rasa takut, dan kebingungan yang kita miliki akhirnya dapat beristirahat. Yoga merupakan cara untuk mengatakan bahwa pada saat kita menyatu dengan diri sejati kita, kita akan mulai mengerti siapa diri kita dan tujuan keberadaan kita. Relaksasi yang dihasilkan dari latihan yoga dapat membuat ibu hamil menjalani hari–harinya dengan tenang, juga mampu mengurangi rasa takut akan proses persalinan (Rahma Kusuma Dewi1, 2018).

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 kehamilan 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 fokus pada proses persalinan, bersiap untuk mentolerir nyeri, serta mengubah stres dan kecemasan menjadi energy (Sulistiyangingsih & Rofika, 2020).

Hasil penelitian Wijayanti (2017) tentang efektivitas senam hamil yoga terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III menunjukkan bahwa terdapat selisih rata–rata penurunan kecemasan dengan uji paired sampel test sebelum dan sesudah senam hamil yoga pada hari pertama sebanyak 6,86%, pada hari kedua sebanyak 3,60% dan pada hari ketiga sebanyak 1,46% dengan analisis bivariat menunjukkan nilai P value = 0,000, sehingga hal ini menunjukkan terdapat perbedaan penurunan kecemasan pada hari pertama dan hari ketiga sebelum dan sesudah diberikan senam hamil yoga.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen yang bersifat kuantitatif. Yaitu dengan menggunakan penelitian *Quasy Eksperimen*. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*Pretest post Test Design*”. Jenis penelitian menggunakan satu kelompok eksperimen dengan kelompok pembandingan dengan diawali dengan sebuah tes awal (pretest) yang diberikan kepada kedua kelompok, kemudian diberi perlakuan (treatment). Penelitian kemudian diakhiri dengan sebuah tes akhir (posttest) yang diberikan kepada kedua kelompok. Penelitian ini dilakukan di Posyandu Dahlia pada bulan Maret–April Tahun 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu inpartu yang ada di di Posyandu Dahlia pada bulan Maret–April Tahun 2023. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian ibu hamil yang ada di Posyandu Dahlia pada bulan Maret–April Tahun 2023 ada pada saat penelitian yang memenuhi kriteria inklusi dengan menggunakan teknik pengambilan sampel secara *Purposive Sampling*.

## HASIL

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 05 Mei sampai 05 Juli 2023 di Posyandu Dahlia. Jenis penelitian ini adalah penelitian *kuantitatif* dengan menggunakan desain penelitian pre eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui segala gejala atau pengaruh yang timbul akibat dari adanya perlakuan tertentu. Populasi yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil primigravida yang memeriksakan kehamilannya pada bulan Mei sampai Juli 2023 sebanyak 41 orang, sampel sebanyak 30 orang teknik sampel secara *Purposive Sampling*.

Data yang diperoleh dari kuesioner biodata tersebut antara lain, nama subjek, usia, agama, pendidikan terakhir, pekerjaan. Sedangkan dari hasil pengukuran skala HARS diperoleh tingkat kecemasan berdasarkan perubahan fisiologi dan psikologi subjek.

### Analisis Univariat

#### Kelompok *Pretest* (Sebelum Diberikan Prenatal Yoga)

Berdasarkan Tabel 1 tentang distribusi frekuensi kelompok *Pretest* (sebelum diberikan prenatal yoga) pada ibu hamil menunjukkan bahwa dari 30 orang ibu hamil (100%), terdapat 8 orang ibu hamil (26,6%) dengan tingkat kecemasan ringan, 10 orang ibu hamil (33,3) dengan tingkat kecemasan sedang, dan 8 orang ibu hamil (26,6%) dengan tingkat kecemasan berat, serta 4 orang ibu hamil (13,3) dengan tingkat kecemasan berat sekali.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kelompok *Pretest* Berdasarkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Di Posyandu Dahlia Tahun 2023**

Tingkat Kecemasan	n	%
Ringan	8	26,6
Sedang	10	33,3
Berat	8	26,6
Berat Sekali	4	13,4
Total	30	100

Sumber: Data Primer 2023

**Kelompok *Posttest* (Sesudah Diberikan prenatal yoga)**

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelompok *Posttest* Berdasarkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Di Posyandu Dahlia Tahun 2023**

Tingkat Kecemasan	n	%
Tidak Ada	8	26,6
Ringan	12	40,0
Sedang	6	20,0
Berat	4	13,4
Total	30	100

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan Tabel 2 tentang distribusi frekuensi kelompok *Posttest* (sesudah diberikan prenatal yoga) pada ibu hamil menunjukkan bahwa dari 30 orang ibu hamil (100%), terdapat 8 ibu hamil (26,6%) dengan tidak ada kecemasan, 12 orang ibu hamil (40,0%) dengan tingkat kecemasan ringan, 6 orang ibu hamil (20,0%) dengan tingkat kecemasan sedang, dan 4 orang ibu hamil (13,3%) dengan tingkat kecemasan berat.

**Analisis Bivariat**

**Tabel 3. Hubungan Karakteristik Umur dengan tingkat Kecemasan Ibu Hamil Di Posyandu Dahlia**

Umur	Kecemasan				Total	$\alpha=0,05$
	Ringan	Sedang	Berat	Berat Sekali		
Risiko Rendah	7	8	6	3	24	0,043
Risiko Tinggi	1	2	2	1	6	

Sumber : Data Primer 2023

***Uji pearson Chi-square***

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat di lihat dari 30 responden terdapat 24 orang ibu hamil (80,0%) yang memiliki risiko rendah terdapat 7 orang yang memiliki kecemasan ringan, 8 orang yang memiliki kecemasan sedang, 6 orang memiliki kecemasan berat dan 3 orang memilki kecemasan berat sekali, sedangkan 6 orang (40%) berisiko tinggi terdapat 1 orang yang memiliki kecemasan ringan, 2 orang yang memiliki kecemasan sedang, 2 orang memiliki kecemasan berat dan 1 orang memilki kecemasan berat sekali . Berdasarkan nilai *p value*  $0,043 < 0,05$  Sehingga diperoleh umur berpengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

**Tabel 4. Hubungan Karakteristik Pendidikan dengan Kecemasan Ibu Hamil Di Posyandu Dahlia**

Pendidikan	Kecemasan					$\alpha=0,05$
	Ringan	Sedang	Berat	Berat Sekali	Total	
Tinggi	7	6	4	2	19	0,031
Rendah	2	4	2	3	11	

Sumber : Data Primer 2023

***Uji Chi-square***

Berdasarkan tabel 4 di atas dapat di lihat dari 30 responden yang memiliki pendidikan tinggi sebanyak 19 orang (63,3%) terdapat 7 orang yang memiliki kecemasan ringan, 6 orang yang memiliki kecemasan sedang, 4 orang memiliki kecemasan berat dan 2 orang memilki kecemasan berat sekali, sedangkan 11 orang (36,7%) memiliki pendidikan rendah terdapat 2 orang yang memiliki kecemasan ringan, 4 orang yang memiliki kecemasan sedang, 2 orang memiliki kecemasan berat dan 3 orang memilki kecemasan berat sekali . Berdasarkan nilai *p value*  $0,031 < 0,05$  Sehingga diperoleh umur berpengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

Dari tabel 5 tentang efektivitas pemberian prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil di Posyandu Dahlia, kelompok *Prepost* (sebelum diberikan prenatal yoga) dari jumlah 15 responden di dapati 0 orang ibu hamil (0%) dengan tidak ada kecemasan, 4 orang ibu hamil (26,6%) dengan tingkat kecemasan rendah, 5 orang ibu hamil (33,3) dengan tingkat kecemasan sedang, dan 4 orang ibu hamil (26,6%) dengan tingkat kecemasan berat, serta 2 orang ibu hamil (13,3) dengan tingka kecemasan berat sekali. Kemudian

an pada kelompok *Posttest* (sesudah diberikan prenatal yoga) dari 15 responden didapati 0 orang ibu hamil (0%) dengan tidak ada kecemasan, 2 orang ibu hamil (13,3%) dengan tingkat kecemasan rendah, 3 orang ibu hamil (20,0%) dengan tingkat kecemasan sedang, dan 6 orang ibu hamil (40,0%) dengan tingkat kece- masan berat, serta 4 orang ibu hamil (26,6%) dengan tingkat kecemasan berat sekali.

Tabel5. Efektivitas Pemberian Prenatal Yoga Terha- dap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Di Posyandu Dahlia Tahun 2023

Prenatal Yoga	Tingkat kecemasan										$\alpha=0,05$
	Tidak ada		Ringan		Sedang		Berat		Berat Sekali		
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Pretest	-	-	8	26,6	10	33,3	8	26,6	4	13,3	P=0,038
Posttest	8	26,6	12	40,0	6	20,0	4	13,4	0	0,0	

**Sumber : Data primer, 2023**

Berdasarkan Uji *Wilcoxon* digunakan untuk sampel bebas dengan membandingkan sebelum dan sesudah intervensi, sehingga digunakan untuk data yang tidak berdistribusi normal. Berdasarkan data perhitungan menggunakan SPSS 23.0 ditemukan  $P= 0,038 < \alpha (0,05)$  atau 5%. Dengan demikian  $H_0$  ditolak artinya prenatal yoga efektif terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil di posyandu dahlia tahun 2023.

**PEMBAHASAN**

Hubungan Umur dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan.

Pada usia 20-35 tahun adalah usia yang dianggap aman bagi ibu yang berencana hamil baik untuk proses men- jalani kehamilan dan persalinan. Pada usia diatas 35 tahun adalah keadaan yang dapat dikategorikan dalam resiko tinggi terhadap kelainan bawaan serta adanya penyulit selama masa kehamilan dan persalinannya nanti (Situmorang et al., 2020).

Hasil penelitian ini dapat dipengaruhi juga dengan umur, dan dapat dibuktikan dengan hasil jawaban kuesioner responden yang menjawab memiliki ke- cemasan sedang sampai berat, hal ini sejalan dengan teori menurut Notoatmodjo (2017) bahwa semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan ses- eorang akan lebih matang dalam berpikir dan bekerja. Dikarenakan responden dalam penelitian ini umur 20-35 tahun sebanyak 30 responden, dimana umur tersebut merupakan usia yang produktif, sehat, dan pada umur tersebut ibu hamil sudah memiliki pola pikir yang baik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruhnya (55%) ibu hamil trimester III memiliki usia berisiko terhadap kehamilannya yaitu usia >35 ta- hun. Usia yang optimal bagi seorang ibu hamil adalah usia 20-35 tahun karena pada usia tersebut rahim su- dah matang dan sudah mampu menerima kehamilannya baik dapat ditinjau dari segi psikologi dan fisik (Si- tumorang et al., 2020).

Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Handayani (2017), bahwa kemampuan seseorang da- lam merespon kecemasan salah satunya dapat dipen- garuhi oleh usia. Dengan adanya mekanisme koping yang baik, maka dapat lebih banyak diterapkan oleh individu dengan usia dan pola pikir yang matang dibandingkan pada kelompok dengan umur yang leb- ih muda.

Hubungan Pendidikan dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan.

Kecemasan juga dapat dipengaruhi dengan pendi- dikan, hal ini dapat dibuktikan dengan hasil jawaban semua responden yang berpendidikan perguruan ting- gi mayoritas memiliki kecemasan ringan. Sedangkan responden yang rata-rata berpendidikan rendah may- oritas memiliki kecemasan sedang dan berat sekali (Yunita et al., 2018).

Adapun tingkat pendidikan seseorang turut menentu- kan mudah tidaknya menyerap dan memahami pen- getahuan tentang proses persalinan yang mereka per- oleh dan dapatkan. Namun, dengan demikian bahwa semakin bertambahnya usia kehamilan seorang ibu hamil dapat mendekati proses persalinan ibu dapat mempersiapkan psikologi yang matang sehingga dapat mengurangi adanya beban pikiran ibu hamil dalam menjelang proses persalinan (Evi Rinata, 2018).

Jika tinggi pendidikan seseorang, dapat semakin ting- gi, maka seseorang tersebut akan semakin berkualitas dari segi pengetahuannya dan dapat semakin matang intelektualnya. Dengan adanya pendidikan tinggi

dapat cenderung lebih memperhatikan kesehatan diri serta kesehatan keluarganya. Menurut Hawari 2018, tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh terhadap proses serta kemampuan berfikir sehingga dapat mampu menangkap informasi-informasi baru dengan cepat

Selain itu faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah rendahnya tingkat pendidikan yang dimiliki seseorang. Ibu hamil yang memiliki pengetahuan yang tinggi dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi bisa mengatasi kehamilannya dengan baik bila dibandingkan yang tidak memiliki dengan tingkat pendidikan yang rendah. Mayoritas tingkat pendidikan dalam penelitian ini adalah berpendidikan SMA. Dapat dilihat pada tabel 55.2 di atas dapat di lihat dari 30 responden yang memiliki pendidikan tinggi sebanyak 19 orang (63,3%) terdapat 7 orang yang memiliki kecemasan ringan, 6 orang yang memiliki kecemasan sedang, 4 orang memiliki kecemasan berat dan 2 orang memiliki kecemasan berat sekali, sedangkan 11 orang (36,7%) memiliki pendidikan rendah terdapat 2 orang yang memiliki kecemasan ringan, 4 orang yang memiliki kecemasan sedang, 2 orang memiliki kecemasan berat dan 3 orang memiliki kecemasan berat sekali. Berdasarkan nilai  $p\text{ value } 0,031 < 0,05$  Sehingga diperoleh umur berpengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Kecemasan Ibu dalam Menghadapi Persalinan

Menurut (Errol R. Norwitz, David A. Miller, 2019) bahwa senam yoga yang dilaksanakan secara teratur dapat meningkatkan elastisitas otot bawah panggul, pelvik dan liamentum. Senam yoga selama kehamilan juga dapat dapat menurunkan terjadinya perdarahan pada saat persalinan maupun setelah persalinan sebagai akibat adanya penurunan stress, begitu juga dengan pendidikan yang rendah pada saat seseorang akan menyebabkan orang tersebut mengalami stress dan kecemasan. Stress psikologi bergantung dari interaksi dari potensi stressor, status pendidikan, keadaan fisik, tipe kepribadian, sosial budaya, usia, jenis kelamin, lingkungan dan situasi.

Salah satu gejala yang dialami oleh semua orang dalam hidup adalah kecemasan. Kecemasan adalah kekawatiran yang tidak jelas dan menyebar yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki objek spesifik kecemasan berbeda dengan rasa takut yang merupakan penilaian intelektual terhadap bahaya. Kecemasan adalah respon emosional terhadap penilaian tersebut

(Sbrilli et al., 2020).

Kecemasan merupakan suatu kondisi kejiwaan yang hampir selalu dirasakan oleh orang lain. Hal ini sering muncul terutama ketika seseorang menghadapi persoalan berat atau situasi yang menegangkan, sehingga timbul kegelisahan, kepanikan, kebingungan, ketidaktentraman dan sebagainya (Goetz et al., 2020) .

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Dewi et al., 2019) diperoleh hasil pretest didapatkan kecemasan sedang sebesar 63,3% dan kecemasan berat 36,7% setelah intervensi, hasil nilai posttest didapatkan kecemasan ringan (60,0%), tidak mengalami kecemasan (36,7%) dan kecemasan sedang (3,3%). Hasil uji analisis Wilcoxon didapatkan nilai  $\rho = 0,000$  dan nilai  $\rho$  lebih kecil dari  $\alpha$  (5%) atau 0,05 yang berarti ada pengaruh yang signifikan senam hamil terhadap tingkat kecemasan pada ibu prenatal trimester III. Simpulan: Terjadi penurunan tingkat kecemasan sebelum diberikan intervensi dan setelah diberikan intervensi, sehingga ada pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil prenatal trimester III.

Penelitian ini sejalan dengan (PUTRI & STIKes, 2019) 7 kali meningkatkan kejadian sectio cesarea. Kehamilan dengan kecemasan yang tinggi akan mempengaruhi hasil perkembangan saraf janin yang berkaitan dengan perkembangan kognitif, emosi dan perilaku sampai masa anak-anak. Salah satu latihan fisik yang direkomendasikan dan terbukti efektif menurunkan kecemasan selama kehamilan adalah yoga. Untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap kecemasan ibu hamil primigravida trimester III Di Puskesmas Rawang Pasar IV Kecamatan Rawang Panca Arga Kabupaten Asahan Tahun 2019. Quasi experiment dengan rancangan pretest dan posttest nonequivalent control group. Teknik pengambilan sampel menggunakan consecutive sampling dengan jumlah sampel 61 responden ibu hamil primigravida trimester III yang terdiri dari 30 kelompok intervensi dan 31 kelompok kontrol. Analisis yang digunakan adalah paired t test, independent t test dan regresi linear berganda. Terdapat penurunan bermakna rata-rata skor kecemasan antara pretest dan posttest pada kelompok intervensi sebesar 5,13 dengan  $p\text{ value } 0,000$  ( $p < 0,05$ ) menunjukkan bahwa penurunan bermakna rata-rata skor kecemasan antara pretest dan posttest pada kelompok intervensi sebesar 5,13 dengan  $p\text{ value } 0,000$  ( $p < 0,05$ ) sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 1,81 dengan  $p\text{ value } 0,092$  ( $p > 0,05$ ) sehingga tidak terdapat penurunan yang bermakna. Terdapat perbedaan bermakna rata-rata skor kecemasan pada ibu hamil primigravida

trimester III antara kelompok intervensi dan kontrol sebesar 3,32 dengan p value 0,012 ( $p < 0,05$ ). Variabel luar yang berpengaruh adalah usia ibu. Yoga dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III di wilayah kerja Puskesmas Rawang Pasar IV Kecamatan Rawang Panca Agra Kabupaten Asahan Tahun 2019.

Ibu hamil dalam keadaan cemas, tubuh ibu hamil akan memproduksi hormone kortisol secara berlebihan yang berakibat meningkatkan tekanan darah dan emosi tidak stabil. Hormone kortisol pada ibu hamil melalui pembuluh darah akan sampai di plasenta dan akhirnya ke janin, akibatnya dapat terjadi asfiksia pada bayi dan dapat mempersulit proses persalinan (Hayati, 2021) preventive, curative, and rehabilitative efforts that have proven their quality of safety, and effectiveness based on research and science (Evidence Based Medicine).

Berdasarkan penelitian dari (Rahma Kusuma Dewi, 2018) diperoleh analisis yang digunakan adalah uji Wilcoxon. Hasilnya terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Bangsongan pada kelompok perlakuan ( $p < 0,05$ ); tidak terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Bangsongan ( $p > 0,05$ ) pada kelompok kontrol, dan terdapat perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III sebelum dan sesudah prenatal yoga di Wilayah Kerja Puskesmas Bangsongan ( $p = 0,000$ ) Kesimpulan Prenatal Yoga berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III.

Berdasarkan asumsi peneliti bahwa kecemasan seseorang dipengaruhi oleh banyak hal, selain yoga antenatal faktor penting yang dapat membantu menurunkan kecemasan adalah dukungan keluarga yang dapat berupa dukungan dari suami, orang tua atau keluarga yang lain. Berdasarkan hal tersebut, upaya yang dapat dilakukan agar ibu hamil tidak mudah untuk mengalami kecemasan yaitu perlu dilakukan kegiatan prenatal yoga agar selama proses hamil hingga melahirkan ibu hamil tidak mengalami kesulitan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan Uji Wilcoxon digunakan untuk sampel bebas dengan membandingkan sebelum dan sesudah intervensi, sehingga digunakan untuk data yang tidak berdistribusi normal. Berdasarkan data perhitungan menggunakan SPSS 23.0 ditemukan  $P = 0,038 < \alpha (0,05)$  atau 5%. Dengan demikian  $H_0$  ditolak artinya

prenatal yoga efektif terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil di posyandu dahlia tahun 2023.

## SARAN

Setelah dilakukan penelitian dan didapatkan kesimpulan maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Petugas kesehatan hendaknya memberikan health education pada ibu saat kunjungan antenatal tentang upaya nonfarmakologi melalui metode prenatal yoga sebagai upaya menurunkan tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan.
2. Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan bacaan, referensi pembelajaran bagi pengembangan ilmu kebidanan terkait penanganan kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu bersalin melalui metode nonfarmakologi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aritonang, J., Nugraeny, L., Sumiatik, & Siregar, R. N. (2020). Peningkatan Pemahaman Kesehatan pada Ibu hamil dalam Upaya Pencegahan COVID-19. *Jurnal SOLMA*, 9(2), 261–269. <https://doi.org/10.22236/solma.v9i2.5522>
- Dewi, N. A. C., Pratiwi, N. M. S., & Astuti, N. L. seri. (2019). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Prenatal Trimester III Di RSIA Cahaya Bunda. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, 05(02), 68–83.
- Errol R. Norwitz, David A. Miller, C. M. Z. (2019). *Evidence-Based Obstetrics and Gynecology*.
- Ganda Agustina Hartati Simbolon\*, Urhuhe Dena Siburian<sup>2</sup>, P. T. R. (2022). Pengaruh Kelas Ibu Hamil Terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Beresiko. *Jurnal Endurance*, 6(2), 290–299. <https://doi.org/10.22216/jen.v6i2.38>
- Goetz, M., Schiele, C., Müller, M., Matthies, L. M., Deutsch, T. M., Spano, C., Graf, J., Zipfel, S., Bauer, A., Brucker, S. Y., Wallwiener, M., & Wallwiener, S. (2020). Effects of a brief electronic mindfulness-based intervention on relieving prenatal depression and anxiety in hospitalized high-risk pregnant women: Exploratory pilot study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(8). <https://doi.org/10.2196/17593>
- Hayati, F. (2021). Pendidikan Kesehatan tentang Terapi Komplementer dalam Kehamilan. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(2), 120. <https://doi.org/10.36565/jak.v3i2.167>
- HR Carsel Syamsunie, 2018. Metode Penelitian. Yo-

- gyakarta :Sibuku. (2020). *METODE PENELITIAN*.
- Islami, I., Nasriyah, N., & Asiyah, N. (2021). Perbedaan Skor Kecemasan Ibu Hamil Selama Pandemi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 12(1), 164. <https://doi.org/10.26751/jikk.v12i1.924>
- Jannah, R. J., Jatimi, A., Azizah, M. J., Munir, Z., & Rahman, H. F. (2020). Kecemasan Pasien COVID-19: A Systematic Review. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 11(2), 33–37. [https://scholar.google.com/scholar?hl=id&cas\\_sdt=0%2C5&q=kece-masan+pasien+covid+yang+dirawat+di+rumah+sakit&btnG=](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&cas_sdt=0%2C5&q=kece-masan+pasien+covid+yang+dirawat+di+rumah+sakit&btnG=)
- Lin, I. H., Huang, C. Y., Chou, S. H., & Shih, C. L. (2022). Efficacy of Prenatal Yoga in the Treatment of Depression and Anxiety during Pregnancy: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph19095368>
- Nasir, F., Nuraiman, N., & Safitri, D. (2022). Kecemasan Ibu Hamil Trimester 3 Di Masa Pandemi Covid-19 Dalam Menghadapi Persalinan. *Media Publikasi Penelitian Kebidanan*, 3(1), 22–26. <https://doi.org/10.55771/mppk.v3i1.33>
- Nurianti, I., Saputri, I. N., & Crisdayanti Sitorus, B. (2021). Hubungan Dukungan Suami Dengan Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Proses Persalinan. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 3(2), 163–169. <https://doi.org/10.35451/jkk.v3i2.493>
- PUTRI, M., & STIKes. (2019). PENGARUH YOGA TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DI PUSKESMAS RAWANG PASAR IV KECAMATAN RAWANG PANCA ARGA KABUPATEN ASAHAN TAHUN 2019. *Excellent Midwifery Journal*, 2(2), 1–13. <https://doi.org/10.1016/j.surfcoat.2019.125084>
- Rahma Kusuma Dewi1, W. T. P. (2018). PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL PRIMIGRAVIDARUM TRIMESTER III DI KEDIRI. *JPH RECODE*, 2(1), 76–82. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Sbrilli, M. D., Duncan, L. G., & Laurent, H. K. (2020). Effects of prenatal mindfulness-based childbirth education on child-bearers' trajectories of distress: a randomized control trial. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 20(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12884-020-03318-8>
- Situmorang, R. B., Umami, D. A., & Kadarsih, M. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Motivasi Ibu Dengan Pemberian Kompres Hangat Pada Balita Febris Di Bpm Yetti Purnama, S.St., M.Keb Kota Bengkulu. *Journal Of Midwifery*, 8(1), 37–43. <https://doi.org/10.37676/jm.v8i1.1043>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Sutopo (ed.); 2nd ed.). Alfabeta.
- Sulistiyarningsih, S. H., & Rofika, A. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 12(01), 34. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v12i01.363>
- Yunita, L., Mahpolah, & Wulandari, D. R. (2018). Hubungan Umur dengan Tingkat Kecemasan Ibu Primipara Pada Masa Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Kertak Hanyar. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 10(2), 107–110. <https://jurnal.undhirabali.ac.id/index.php%0Ahttps://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/1458%0Ahttp://eprints.undip.ac.id/10729/1/ARTIKEL.pdf#page=1&zoom=auto,-265,792>