

Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Kota Depok

Alifani Faiz Faradhila^{*1}, Marisa Marcelina Limbong², Ayu Rimanda³, Reny Widyasari⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Pertiwi Indonesia, Indonesia
Email: ¹alifanifaiz@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh *prenatal gentle yoga* terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III. Desain penelitian yang digunakan adalah *one-shot case study* dengan sampel 36 ibu hamil yang dipilih secara acak sederhana. Intervensi berupa *prenatal yoga* dilakukan di PMB Kota Depok, dan data kecemasan diukur sebelum dan sesudah yoga. Analisis dilakukan menggunakan uji *Paired T-Test*. Hasil menunjukkan bahwa sebelum *prenatal yoga*, 72% ibu hamil mengalami kecemasan, yang sebagian besar berada pada tingkat sedang (33%) dan berat (22%). Setelah intervensi, angka kecemasan menurun menjadi 22%, dan 78% ibu hamil tidak lagi mengalami kecemasan. Nilai rata-rata kecemasan turun dari 1,72 menjadi 1,22, dengan P value sebesar 0,000 ($P < 0,05$), menandakan perbedaan signifikan. Nilai *Odds Ratio* (OR) 5,916 mengindikasikan pengaruh kuat yoga dalam menurunkan kecemasan. Temuan ini mendukung peran *prenatal yoga* sebagai intervensi efektif dalam perawatan kehamilan untuk ibu hamil dengan kecemasan tinggi.

Kata kunci: Kecemasan Ibu Hamil, *Paired T-Test*, Penurunan Kecemasan, *Prenatal Yoga*, Trimester III

Abstract

This study aims to evaluate the effect of *prenatal gentle yoga* on reducing anxiety in third-trimester pregnant women. The research design used was a *one-shot case study* with a sample of 36 pregnant women selected through simple random sampling. The intervention, in the form of *prenatal yoga*, was conducted at PMB Depok City, with anxiety levels measured before and after the yoga sessions. Data were analyzed using the *Paired T-Test*. The results showed that before *prenatal yoga*, 72% of pregnant women experienced anxiety, mostly at moderate (33%) and severe (22%) levels. After the intervention, anxiety levels decreased to 22%, with 78% of pregnant women experiencing no anxiety. The mean anxiety score dropped from 1.72 to 1.22, with a P value of 0.000 ($P < 0.05$), indicating a significant difference. The *Odds Ratio* (OR) of 5.916 suggests that *prenatal yoga* has a strong influence in reducing anxiety. These findings support the role of *prenatal yoga* as an effective intervention in pregnancy care for women with high anxiety levels.

Keywords: Anxiety, Pregnant Women, *Paired T-Test*, *Prenatal Yoga*, Third Trimester

1. PENDAHULUAN

Ibu yang mengalami kecemasan dan stres, sinyalnya berjalan melalui Hipotalamo-Pituitary-Adrenal (HPA) yang dapat menyebabkan lepasnya hormon stres antara lain Adreno Cortico Tropin Hormone (ACTH), kortisol dan katekolamin. Lepasnya hormon-hormon stres tersebut mengakibatkan terjadinya vasokonstriksi sistemik, termasuk diantaranya konstriksi vasa utero plasenta yang menyebabkan gangguan aliran darah di dalam rahim, sehingga transportasi oksigen ke dalam miometrium terganggu dan mengakibatkan lemahnya kontraksi otot rahim. Kejadian tersebut menyebabkan makin 3 lamanya proses persalinan (partus lama) sehingga janin dapat mengalami kegawatan (fetal distres) (Amalia et al., 2020). Kecemasan akan dirasakan berbeda selama kehamilan dan kecemasan trimester ketiga lebih tinggi dibanding trimester sebelumnya, terutama bagi seorang ibu primigravida yang pertama kali menghadapi kehamilan, ketika menghadapi proses persalinan cenderung mengalami kecemasan, hal ini dikarenakan proses persalinan adalah sesuatu hal baru yang akan dialaminya. (Maharani & Hayati, 2020)

Gangguan kesehatan mental belum dilihat sebagai penyakit. Jika masalah kesehatan mental tidak tertangani dengan baik, dapat berdampak sangat serius dan mengancam kehidupan manusia. Kondisi kesehatan mental perlu mendapatkan perhatian, karena sama halnya dengan penyakit, yang dapat menjadi parah dan berpengaruh pada aspek lain. Seorang wanita yang sedang berada dalam masa kehamilan sering mengalami banyak perubahan, baik itu perubahan secara fisik maupun perubahan secara psikologis. Perubahan itu akan terus terjadi selama 9 bulan masa kehamilannya. Ibu hamil merupakan salah satu kelompok rentan mengalami masalah kesehatan mental. Depresi merupakan gangguan mental umum yang sering terjadi pada wanita hamil dan nifas. Namun gangguan kesehatan mental ini belum dilihat sebagai penyakit dan masih dianggap kurang penting. (Lestari & Friscila, 2023)

Kondisi psikologis dengan kecemasan dan depresi pada ibu hamil akan berpengaruh terhadap timbulnya penyakit serta komplikasi kehamilan dan persalinan, baik pada ibu maupun bayi. Gangguan emosional ibu selama hamil berdampak pada bayi antara lain perkembangan janin, kelahiran prematur, bayi lahir rendah, dan gangguan emosional anak setelah lahir. Gangguan kesehatan mental kehamilan yang diawali dari rasa khawatir berlebihan akan kesehatan dan keselamatan janin, ancaman kematian, dan keterbatasan aktivitas harian dapat menjadi pemicu terjadinya depresi kehamilan. Sebagian besar ibu yang sedang hamil sering mengalami ketakutan dan kecemasan menghadapi proses persalinan karena rasa sakit akibat persalinan. Hal tersebut dapat menimbulkan ketegangan jiwa dan fisik yang akan mengakibatkan otot dan persendian menjadi kaku yang tidak wajar. Stres atau kecemasan terkait dengan berbagai hasil kehamilan, rasa sakit, dan keluhan somatik lain yang sering terjadi dengan gangguan mood pada ibu hamil. Gangguan psikologis dapat meningkatkan risiko terjadinya komplikasi dalam persalinan, sehingga diperlukan pencegahan dengan beberapa metode untuk meringankan dan mempersiapkan ibu dalam menjaga kehamilan dan proses persalinan. (Lestari & Friscila, 2023)

Istilah Yoga tidak asing untuk didengar karena latihan Yoga sudah hampir terdapat di seluruh belahan dunia. Namun tidak banyak yang mengetahui hakikat yoga itu berasal ataupun mengenai sejarah perkembangan Yoga (Sarasvati). Masyarakat hanya mengetahui Yoga sebagai suatu gerakan aktivitas namun mereka tidak memahami yang sebenarnya. Menurut Shinta Novelia, salah satu cara untuk mengatasi kecemasan serta rasa ketidaknyamanan yakni dengan berlatih yoga. Yoga merupakan sebuah teknik yang dapat membantu setiap orang agar melakukan latihan otot dan melatih pikiran. Yoga dapat “mengelabui” sistem intelektual yang biasanya dapat menghalangi diri. (Yuliandari, 2022)

Latihan Yoga dengan menggabungkan latihan fisik dan olah pikiran dalam rangka membantu seseorang pada penyelesaian permasalahan mereka, baik terdapat dalam bentuk gangguan fisik serta maupun gangguan mental. Menurut Rudiarta, yoga adalah ajaran yang ditujukan untuk kehidupan abadi. Yoga asana adalah tingkat yang berfokus pada gerakan fisik tanpa mengabaikan pelatihan mental dan spiritual. Dengan berlatih asana yoga dengan tulus, tubuh bereaksi secara serius baik secara fisik maupun mental. Yoga merupakan tahapan praktis pendidikan mental untuk mengolah pikiran-pikiran. Latihan ini merupakan pembersihan diri dan pemusatan pikiran, dan orang dapat membandingkan antara prinsip spiritual dan fisik. (Yuliandari, 2022)

Yoga merupakan sebuah ilmu yang menjelaskan kaitan antara fisik, psikis dan spiritual manusia untuk mencapai kesehatan yang menyeluruh. Kata yoga berasal dari bahasa Sanskerta yang berarti union (penyatuan). Yoga terbentuk dari kebudayaan India kuno yang telah ada sejak lima ribu tahun lalu dan bertujuan untuk menyatukan atma (diri) dengan Brahman (sang pencipta). Penyatuan diri akan membawa seseorang menuju penyatuan dengan Ilahi, semakin seseorang mengenal dirinya semakin ia mengenal sang penciptanya maka yoga sangat bermanfaat untuk dilakukan selama kehamilan, berlatih yoga selama kehamilan dapat menyebabkan ketenangan jiwa yang dibutuhkan oleh ibu hamil. (Izzaty et al., 2019)

Data World Health Organization (WHO) menunjukkan terdapat sekitar (10%) wanita hamil dan (13%) wanita yang baru melahirkan diseluruh dunia mengalami gangguan jiwa trauma depresi. Di Cina menunjukan bahwa (20,6%) ibu hamil mengalami kecemasan, di Amerika Tengah-Nicaragua (41%) wanita hamil memiliki gejala kecemasan dan (57%) wanita hamil mengalami depresi, di Pakistan (70%) ibu hamil mengalami kecemasan dan depresi, di Bangladesh (18%) ibu hamil mengalami depresi dan (29%) ibu hamil mengalami depresi atau kecemasan, di Swedia (10%) ibu hamil mengalami kecemasan,

di Malaysia (23,4 %) Ibu hamil mengalami kecemasan 2 dan di Indonesia (71,90%) ibu hamil mengalami gejala kecemasan. (Charla Binging, 2019)

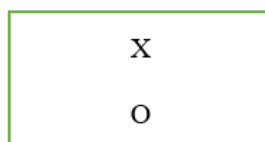
Kecemasan atau rasa cemas adalah salah satu penyebab yang dapat meningkatkan tekanan darah atau hipertensi. Hipertensi merupakan salah satu penyebab Angka Kematian Ibu yang cukup tinggi di Indonesia Kecemasan yang dialami pada saat hamil dapat meningkatkan hormon stress pada ibu hamil sehingga terjadi gangguan aliran darah didalam rahim, serta dapat melemahnya kontraksi otot-otot rahim. Menurut data WHO dalam Kuswaningsih menyebutkan sebanyak 536.000 ibu hamil meninggal karena tekanan darah tinggi selama kehamilan. Kejadian ini hampir terjadi di seluruh dunia. Angka kematian ibu (AKI) di Asia Tenggara berjumlah 35 per 100.000 kelahiran hidup. Hasil laporan WHO tahun 2015 juga menunjukkan bahwa di Indonesia angka kematian ibu merupakan yang tertinggi yaitu 420 kasus per 100.000 kelahiran hidup. Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia, penyebab kematian ibu di Indonesia adalah lainlain 40,8%, Perdarahan 30,3%, Hipertensi 27,1%, dan Infeksi 7,3%. (Yuniza, Tasya, 2021)

Senam yoga merupakan salah satu teknik relaksasi. Relaksasi akan menghambat peningkatan syaraf simpatik, sehingga hormon penyebab 4 disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem syaraf parasimpatik, yang memiliki fungsi kerja yang berlawanan dengan syaraf simpatik, akan memperlambat atau memperlemah kerja alat internal tubuh. Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme, dan produksi hormon penyebab stres. (Ashari et al., 2019)

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Kota Depok. Seperti yang telah dipaparkan, kecemasan selama masa kehamilan, khususnya pada trimester ketiga, dapat menimbulkan berbagai komplikasi, baik bagi ibu maupun janin. Prenatal yoga, yang menggabungkan latihan fisik dan teknik relaksasi, telah diakui sebagai salah satu metode efektif untuk mengurangi stres dan kecemasan selama kehamilan. Namun, belum banyak penelitian yang secara spesifik mengevaluasi efektivitas prenatal yoga pada ibu hamil trimester III di wilayah tertentu, termasuk di Kota Depok. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi penting dalam bidang kesehatan ibu hamil dengan menawarkan solusi non-farmakologis untuk mengatasi kecemasan. Selain itu, penelitian ini juga memberikan panduan praktis bagi para penyedia layanan kesehatan di Kota Depok dalam upaya meningkatkan kualitas kesehatan mental ibu hamil melalui metode yang aman dan teruji seperti prenatal yoga.

2. METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini, digunakan desain penelitian eksperimental dengan tujuan untuk mengetahui hubungan sebab-akibat antara variabel independen dan dependen. Desain penelitian yang diterapkan adalah One-Shot Case Study, yaitu suatu metode di mana sekelompok subjek diberikan perlakuan (treatment), kemudian hasil dari perlakuan tersebut diobservasi (Sugiyono, 2018). Desain ini memungkinkan peneliti untuk melihat efek langsung dari perlakuan terhadap variabel yang diamati tanpa adanya kelompok pembanding (kontrol). Dalam penelitian ini, ibu hamil yang mengikuti program prenatal yoga menjadi subjek yang diberikan perlakuan, dan tingkat kecemasan mereka diukur setelah program selesai.



Gambar 1. Pola Desain One-Shoot Case Study

Uji statistik yang digunakan untuk menganalisis data adalah *Paired T-Test*, yang bertujuan untuk menguji perbedaan rata-rata antara dua kondisi atau pengukuran yang berpasangan sebelum dan sesudah perlakuan diberikan.

Secara matematis, desain One-Shot Case Study ini dapat digambarkan sebagai berikut:

$X \rightarrow O$

Keterangan:

- X : Perlakuan yang diberikan, yaitu prenatal yoga.
- O : Pengukuran yang dilakukan setelah perlakuan, yaitu tingkat kecemasan ibu hamil.

Tabel 1. Penjelasan One-Shoot Case Study

X	O
Pengaruh Prenatal Gentle Yoga	Terhadap Kecemasan Ibu hamil Trimester III

Desain penelitian ini dirancang untuk melihat apakah terdapat penurunan tingkat kecemasan setelah ibu hamil trimester III mengikuti prenatal yoga. Meskipun desain ini tidak memiliki kelompok kontrol, hasil observasi dapat memberikan gambaran awal mengenai pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan.

Untuk menganalisis data, uji statistik yang digunakan adalah Paired T-Test. Uji ini bertujuan untuk membandingkan rata-rata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi prenatal yoga. Paired T-Test cocok digunakan karena data yang dianalisis berasal dari dua pengukuran berpasangan, yaitu pengukuran kecemasan pada subjek yang sama sebelum dan sesudah perlakuan.

Langkah-langkah dalam analisis data meliputi:

- Mengumpulkan data tingkat kecemasan sebelum intervensi prenatal yoga melalui kuesioner yang telah divalidasi.
- Memberikan perlakuan prenatal yoga kepada subjek penelitian.
- Mengukur kembali tingkat kecemasan setelah intervensi.
- Menghitung perbedaan antara nilai kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan, kemudian menganalisisnya menggunakan Paired T-Test untuk melihat signifikansi statistik.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang berada di Praktik Bidan Mandiri (PMB) Kota Depok. Populasi menurut (Notoatmodjo, 2018) adalah keseluruhan objek yang diteliti, yang dalam penelitian ini berjumlah 40 orang ibu hamil. Sampel diambil dengan menggunakan teknik simple random sampling, yang merupakan teknik pengambilan sampel secara acak sehingga setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih. Teknik ini dipilih untuk menghindari bias dan memastikan bahwa sampel yang diambil representatif terhadap populasi.

Penghitungan jumlah sampel dilakukan menggunakan rumus Slovin (Sugiyono, 2018), dengan toleransi kesalahan sebesar 10%. Berdasarkan perhitungan tersebut, jumlah sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 36 orang.

Data kecemasan ibu hamil dikumpulkan menggunakan kuesioner yang dirancang untuk mengukur tingkat kecemasan secara psikometrik. Kuesioner ini telah divalidasi dan digunakan dalam berbagai penelitian sebelumnya untuk mengukur kecemasan ibu hamil. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah intervensi prenatal yoga untuk melihat perubahannya. Skala yang digunakan dalam kuesioner ini adalah skala Likert yang mencerminkan tingkat kecemasan dari sangat rendah hingga sangat tinggi.

Penelitian ini dilakukan di Praktik Bidan Mandiri (PMB) Kota Depok, yang memiliki fasilitas pelayanan prenatal yoga. Lokasi PMB ini dipilih karena memiliki sarana yang memadai serta pengalaman dalam memberikan program prenatal yoga kepada ibu hamil. Selain itu, lokasi ini menjadi tempat yang relevan untuk mengukur pengaruh program tersebut terhadap kecemasan ibu hamil trimester III. Penelitian ini memperhatikan aspek etika dengan mengikuti prinsip-prinsip *self-determination*, *privacy*, *anonymity*, *confidentiality*, dan *protection from discomfort*. Setiap responden diberikan informasi yang lengkap mengenai tujuan, prosedur, dan manfaat penelitian. Persetujuan tertulis (*informed consent*) diperoleh dari setiap partisipan sebelum penelitian dilaksanakan.

3. HASIL DAN DISKUSI

Pada penelitian ini, dilakukan pengukuran terhadap pengaruh prenatal yoga dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III. Data mengenai status kecemasan sebelum dan setelah pelaksanaan

prenatal yoga diolah menggunakan analisis univariat dan bivariat, serta ditampilkan dalam bentuk tabel untuk memudahkan pemahaman.

3.1. Hasil

3.1.1. Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk menjelaskan status kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah mengikuti prenatal yoga.

Tabel 2. Distribusi Status Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Prenatal Yoga di PMB PM Tahun 2022

Status Kecemasan Ibu Hamil Trimester III	n	%
Sebelum prenatal yoga		
Tidak cemas	10	28
Cemas	26	72
Setelah prenatal yoga		
Tidak cemas	28	78
Cemas	8	22

Berdasarkan Tabel 2, sebelum dilakukan prenatal yoga, sebanyak 26 orang (72%) ibu hamil mengalami kecemasan, sedangkan hanya 10 orang (28%) yang tidak cemas. Setelah prenatal yoga, jumlah ibu hamil yang cemas turun menjadi 8 orang (22%), dan mayoritas, yaitu 28 orang (78%), tidak mengalami kecemasan.

Tabel 3. Distribusi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Prenatal Yoga di PMB PM Tahun 2022

Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III	n	%
Sebelum prenatal yoga		
Tidak sama sekali	10	28
Ringan	6	17
Sedang	12	33
Berat	8	22
Setelah prenatal yoga		
Tidak sama sekali	28	78
Ringan	6	17
Sedang	2	5
Berat	0	0

Berdasarkan Tabel 3, tingkat kecemasan ibu hamil sebelum prenatal yoga mayoritas berada di kategori sedang, yaitu sebanyak 12 orang (33%), dan 8 orang (22%) mengalami kecemasan berat. Setelah prenatal yoga, sebagian besar ibu hamil tidak mengalami kecemasan sama sekali, yaitu sebanyak 28 orang (78%).

3.1.2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil trimester III. Uji *Paired T-Test* digunakan untuk menguji apakah terdapat perbedaan signifikan dalam kecemasan sebelum dan setelah prenatal yoga.

Tabel 4. Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di PMB PM Tahun 2022

Variabel	Mean	SD	SE	N	OR	P Value
Sebelum yoga	1,72	0,454	0,076	36	5,916	0,000
Sesudah yoga	1,22	0,422	0,070		(0,328-0,672)	

Dari Tabel 4, nilai mean sebelum prenatal yoga adalah 1,72 dengan standar deviasi (SD) 0,454, dan setelah prenatal yoga nilai mean turun menjadi 1,22 dengan SD 0,422. Hasil uji *Paired T-Test* menunjukkan nilai P value sebesar 0,000 ($P < 0,05$), yang berarti ada perbedaan signifikan antara status kecemasan sebelum dan sesudah prenatal yoga. Selain itu, nilai Odds Ratio (OR) sebesar 5,916 mengindikasikan bahwa prenatal yoga memiliki pengaruh kuat dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III.

3.2. Diskusi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa prenatal yoga secara signifikan menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III. Sebelum melakukan prenatal yoga, 72% ibu hamil mengalami kecemasan, dan setelah mengikuti prenatal yoga, angka ini turun menjadi 22%. Penurunan kecemasan yang signifikan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hariyanto dalam (Wulandari et al., 2018), yang menemukan bahwa senam yoga dapat secara efektif menurunkan kecemasan dengan P Value sebesar 0.002.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sari et al., 2020) di Serang yang menunjukkan bahwa ibu hamil yang melakukan senam yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan dari 33,6 turun sebesar 14 menjadi 19,6 dengan p-value = 0,000 ($P < 0,05$). Berdasarkan hasil penelitian menggunakan metode *Systematic Literature Review* oleh (Putri et al., 2022) yaitu tujuh dari sembilan artikel mengalami kecemasan ringan setelah melakukan prenatal yoga sedangkan enam dari sembilan artikel melakukan prenatal yoga sebanyak dua kali dalam seminggu dapat menurunkan kecemasan sehingga prenatal yoga sangat efektif dalam mengurangi kecemasan pada kehamilan trimester III. Penelitian terbaru dilakukan oleh (Widiyarti et al., 2024) dan hasilnya menunjukkan bahwa sebelum pelaksanaan senam prenatal yoga dari 35 ibu hamil trimester III, sebagian responden yaitu sejumlah 20 ibu hamil (57.1%) responden mempunyai kecemasan sedang sebelum melakukan senam yoga dan sebagian besar dari responden yaitu sejumlah 30 ibu hamil (85.7%) responden mempunyai kecemasan ringan sesudah melakukan senam yoga.

Penurunan kecemasan juga konsisten dengan teori mengenai prenatal yoga yang dikemukakan oleh Sindhu & Pujiastuti dalam (Izzaty et al., 2019). Mereka menyatakan bahwa prenatal yoga merupakan modifikasi dari yoga klasik yang dirancang khusus untuk ibu hamil dengan gerakan yang lebih lembut, yang bertujuan untuk mengurangi ketidaknyamanan, mengatasi gangguan tidur, serta mempersiapkan mental ibu hamil dalam menghadapi persalinan. (Eci Julianti et al., 2023) juga menyatakan bahwa prenatal yoga dapat menjadi media self-help yang efektif untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan emosional pada ibu hamil trimester III.

Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa prenatal yoga merupakan intervensi yang sangat efektif dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil, terutama dalam mempersiapkan mereka menghadapi persalinan. Selain manfaatnya yang signifikan terhadap pengurangan kecemasan, prenatal yoga juga dapat berperan penting dalam meningkatkan kesiapan mental dan emosional ibu hamil, yang pada akhirnya dapat membantu mereka melalui proses persalinan dengan lebih baik. Prenatal yoga sebaiknya direkomendasikan sebagai bagian dari perawatan kehamilan, terutama untuk ibu hamil yang mengalami kecemasan tinggi.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *prenatal gentle yoga* memiliki pengaruh signifikan dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III. Sebelum intervensi, 72% ibu hamil mengalami

kecemasan, dan setelah mengikuti *prenatal yoga*, angka tersebut menurun drastis menjadi 22%. Uji statistik *Paired T-Test* memberikan nilai P sebesar 0,000 ($P < 0,05$), yang menunjukkan perbedaan signifikan sebelum dan sesudah yoga. Selain itu, nilai *Odds Ratio* (OR) sebesar 5,916 mengindikasikan bahwa *prenatal yoga* memiliki pengaruh yang kuat dalam menurunkan kecemasan.

Gerakan lembut *prenatal gentle yoga*, yang disesuaikan untuk ibu hamil, terbukti tidak hanya menurunkan kecemasan tetapi juga membantu mempersiapkan mental menghadapi persalinan serta meningkatkan kesejahteraan emosional. Dengan demikian, *prenatal yoga* dapat direkomendasikan sebagai intervensi efektif dalam perawatan kehamilan, terutama untuk ibu hamil yang mengalami kecemasan tinggi.

Dari hasil ini, prenatal yoga dapat dimasukkan ke dalam program rutin perawatan kehamilan guna mendukung kesehatan mental dan fisik ibu hamil.

Rekomendasi Penelitian Lanjutan: Penelitian lanjutan dapat mengeksplorasi efektivitas prenatal yoga dalam jangka panjang, mengamati dampaknya terhadap proses persalinan dan pemulihan pascapersalinan. Selain itu, penelitian dengan kelompok yang lebih besar dan beragam diperlukan untuk mengonfirmasi hasil ini di berbagai populasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, A. R., Erika, E., & Dewi, A. P. (2020). Efektivitas Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Holistic Nursing and Health Science*, 3(1), 24–31. <https://doi.org/10.14710/hnhs.3.1.2020.24-31>
- Ashari, Pongsibidang, G. S., & Mikhrunnisai, A. (2019). Influence of Yoga Prenatal Gym to Decreasing in Anxiety of Third Trimester Pregnant Women. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(1), 55–62. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v15i1.5554>
- Charla Bingan. (2019). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 466–472.
- Eci Julianti, Ayudita, & Siti Patimah. (2023). Prenatal Yoga Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii. *WOMB Midwifery Journal*, 2(1), 1–5. <https://doi.org/10.54832/wombmidj.v2i1.121>
- Izzaty, R. E., Astuti, B., & Cholimah, N. (2019). Dampak yoga kehamilan terhadap jenis kehamilan. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2(2), 5–24. <https://doi.org/https://doi.org/10.36419/avicenna.v2i2.301>
- Lestari & Friscila. (2023). Prenatal Yoga terhadap Tingkat Kesehatan Mental Ibu Hamil. *Media Informasi*, 19(1), 97–102. <https://doi.org/10.37160/bmi.v19i1.60>
- Maharani, S., & Hayati, F. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan. *Jurnal Endurance*, 5(1), 161. <https://doi.org/10.22216/jen.v5i1.4524>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metode Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Putri, C. R. A., Arlym, L. T., & Yuanti, Y. (2022). Pengaruh Prenatal Yoga dalam Mengurangi Kecemasan pada Kehamilan: Systematic Literature Review. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(1), 81.
- Sari, I. Y., Indrayani, T., & Carolin, B. T. (2020). Efektifitas Antara Yoga dan Senam Hamil terhadap Kecemasan Ibu dalam Menghadapi Persalinan di PMB Eti Ruhayati Serang Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Kebidanan*, 9(2), 119–126.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kualitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Widiyarti, N., Situmorang, R. B., & Sari, L. Y. (2024). Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Proses Persalinan di Puskesmas Perawatan Lubuk Pinang. *Journal Of Midwifery*, 12(1), 23–30.
- Wulandari, P., Retnaningsih, D., & Aliyah, E. (2018). The Effect of Prenatal Yoga on Primigravida Trimester II and III in Studio Qita Yoga District South Semarang Indonesia. *Ejournal Keperawatan*, 9(1), 25–34.

Yuliandari, N. P. S. (2022). Pendidikan Yoga Asana Sebagai Aktivitas Remaja Hindu Dalam Meningkatkan Kualitas Diri. *Metta : Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 2(1), 27–35. <https://doi.org/10.37329/metta.v2i1.1635>

Yuniza, Tasya, S. (2021). PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI KECAMATAN PLAJU. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 8, 78–84.