

PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III

¹ Fitri Adriani, ² Khusnul Makrifatus Sholikhah, ³ Aina, ⁴ Suratmi

¹ Fitriandriani0802@gmail.com, ² Khusnulmakrifatussholikhah@gmail.com,

³ Ainaalex6246@gmail.com, ⁴ Suratmiseknar@gmail.com

^{1,2,3,4} Prodi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Batam
Jl. Abulyatama No 5

ABSTRACT

During pregnancy, a pregnant woman experiences several changes in her body, both physically which includes changes in her body shape, weight gain, and psychologically. Where the various changes are the consequences that must be borne from the growth of the fetus in the womb. Anxiety is a condition that involves emotional which can be observed from physiological stimuli, unpleasant feelings of tension to fear of something. Yoga activities carried out during pregnancy can make pregnant women more focused in dealing with childbirth later, where doing yoga can help in tolerating pain and converting stress and anxiety into energy. The method used in this study is to find data analysis by using studies or literature reviews by looking for journals or articles that have relevance to the influence of prenatal yoga on the anxiety level of pregnant women in the third trimester. Where from the results of the literature review, it was found that there was an influence of prenatal yoga on the anxiety of pregnant women in the third trimester. From the results obtained, in handling anxiety and increasing the readiness of pregnant women in the delivery process, it is necessary to give prenatal yoga exercises regularly and according to the program as a form of intervention from midwifery care which is a therapeutic option that can be done by third trimester pregnant women.

Keywords: Prenatal Yoga, Anxiety, Third Trimester Pregnant Women

PENDAHULUAN

Kehamilan ialah suatu kejadian dimana memiliki pengaruh yang besar dalam kehidupan seorang perempuan dan keluarganya serta merupakan momen yang umumnya dinantikan. Kehamilan dapat terjadi dikarenakan proses bertemunya sel telur wanita dengan sel sperma pria dimana kemudian pertemuan tersebut menghasilkan suatu janin

yang selanjutnya tumbuh di dalam perut perempuan selama 9 bulan. Selama kehamilan, seorang ibu hamil akan menjumpai banyak perubahan dalam bentuk tubuhnya dimana memuat adanya penambahan berat badan, perubahan secara fisik, biologis hingga psikis ibu hamil dimana hal tersebut dipengaruhi oleh adanya pertumbuhan janin di dalam kandungannya (Yuniza et al., 2021).

Menurut data WHO dalam Kuswaningsih, didapati sejumlah 536.000 wanita hamil dapat meninggal dunia dikarenakan tekanan darahnya tinggi pada proses kehamilannya. Pada data Angka Kematian Ibu (AKI) se Asia Tenggara menyebutkan bahwasanya terdapat sejumlah 35 / 100.000 kasus kelahiran hidup. WHO mengungkapkan pada tahun 2015, Indonesia memiliki AKI paling tinggi yakni 420 / 100.000 kelahiran hidup. Didasarkan data kesehatan Indonesia, angka tersebut disebabkan oleh beberapa hal diantaranya pendarahan (30,3%), darah tinggi (27,1%) dan penyakit menular (7,3%). (Yuniza et al., 2021).

Kehamilan ialah suatu proses fisiologis dimana terjadi karena adanya pembuahan yang kemudian diakhiri dengan persalinan. Dimana selama proses kehamilan, tubuh ibu hamil banyak didapati perubahan. Hal ini sering dijumpai perasaan yang tidak nyaman pada ibu hamil terkait perubahan yang terjadi padanya baik secara psikologis ataupun fisiologis. Perubahan yang terjadi ini dapat menyebabkan beberapa gejala yang spesifik dimana tergantung dari tahap kehamilannya yang termuat dalam trimester. Perubahan yang umumnya didapati pada ibu hamil secara psikologis yakni dijumpainya rasa kecemasan yang berlebih hingga stress. Kecemasan pada ibu hamil disebabkan oleh peningkatan hormon progesteron. (Andriani, 2019).

Kecemasan adalah keadaan emosional yang menyebabkan seseorang dalam kondisi tidak menyenangkan dimana turut terlibat didalamnya terkait sensasi fisik yang

merupakan suatu firasat terkait bahaya yang akan dihadapinya. Dari penelitian Gourunt et al. sebuah penelitian terhadap 133 wanita hamil antara 9 dan 37 minggu kehamilan menunjukkan bahwa 50% dari trimester pertama, 71,4% dari trimester kedua, dan 80% dari trimester ketiga merasa cemas. Menurut Figueiredo & Conde dalam Leach et al. Kecemasan antenatal mengalami peningkatan sejumlah 13,1 pada trimester I, 12,2% pada trimester II dan 18,2% pada trimester II. Dimana dari data yang ada dapat diamati bahwasanya pada trimester III ibu hamil banyak dijumpai kecemasan paling besar (Pada et al., 2022)

Tingkat kecemasan serta depresi yang dialami oleh masyarakat negara maju sekitar 7 – 20 % sedangkan pada negara berkembang > 20% (Biaggi et al., 2016). Terdapatnya perubahan fisik secara emosional dan mental yang dialami perempuan dapat menjadikannya stress dikarenakan ia tidak dapat mengendalikan perubahan dalam bentuk tubuhnya dan merasakan kekhawatiran secara berlebih dan ketakutan dikarenakan ia tidak mengetahui apa saja yang dapat terjadi pada tubuhnya saat mengalami proses kehamilan dan persalinan. Kecemasan ialah suatu kondisi emosional yang dapat ditandai adanya rasa takut berlebih secara fisiologisnya, ketegangan yang tidak menyenangkan serta ketakutan yang telah terbentuk sebelumnya (estimasi) (Bingan, 2019).

Kecemasan dan kegelisahan merupakan salah satu penyebab peningkatan tekanan darah. Hipertensi ialah salah satu penyebab

kematian yang paling umum yang terjadi pada ibu hamil di Indonesia, dimana hipertensi dapat menjadikan seseorang lebih merasa cemas terkait kehamilannya sehingga hormon stress yang ada pada dirinya meningkat dan dapat menimbulkan adanya gangguan peredaran darah rahim dan penurunan kontraktilitas otot rahim. (Yuniza et al., 2021).

Waktu tunggu yang lama untuk melahirkan dan bayang-bayang ketakutan selama proses persalinan dapat menyebabkan kecemasan pada ibu hamil. Kecemasan dirasakan berbeda selama kehamilan, dengan kecemasan lebih tinggi pada trimester ketiga daripada pada trimester pertama. Kehamilan yang tidak nyaman mempengaruhi lingkungan intrauterin dan perkembangan janin. Ketakutan dapat melipatgandakan rasa takut melahirkan dan 1,7 kali frekuensi operasi caesar. Kehamilan yang disertai rasa cemas yang berlebihan dapat memberikan pengaruh bagi saraf janin dimana ini berhubungan dengan perkembangan emosional, kognitif dan perilaku saat masa bayi. Aktivitas fisik telah terbukti mengurangi atau menghilangkan kesehatan mental, termasuk kecemasan kehamilan, dan harus didorong. Salah satu bentuk olahraga yang menjadi rekomendasi ialah yoga, selain tidak memerlukan biaya yang mahal, yoga juga berperan besar dalam membentuk kebugaran secara fisik dan mental (Andriani, 2019).

Tingkat kecemasan ibu pada akhir kehamilan dapat diminimalisir dengan cara nonfarmakologis. Contoh tindakan nonfarmakologis yang dapat menurunkan kecemasan

dan memberikan kenyamanan bagi ibu hamil pada kehamilan trimester III antara lain prenatal yoga, aromaterapi, terapi uap, dan terapi sentuhan. mendemonstrasikan, tetapi juga bisa dilakukan di rumah. Itu yoga prenatal. Yoga kehamilan adalah olahraga untuk ibu hamil dimana berperan dalam mengurangi perasaan cemas dan menanamkan kenyamanan (Yuniza et al., 2021).

Yoga prenatal selama kehamilan memiliki banyak manfaat bagi ibu hamil karena menekankan ritme pernapasan dan mengutamakan keamanan dan kenyamanan. Yoga kehamilan adalah suatu bentuk latihan untuk tubuh dan psikologis ibu dalam membantu ibu hamil untuk menjadikan persendiannya lentur dan dapat memberi ketenangan pada pikirannya, terutama pada tahap akhir kehamilan. risiko kelahiran prematur dan komplikasi kelahiran dapat mengurangi kejadian (Yuniza et al., 2021).

Michelle dkk. Dia mengatakan bahwa mengurangi kecemasan dapat dicapai melalui swadaya tambahan. Dua contoh swadaya yang didukung adalah latihan kehamilan dan yoga kehamilan. Senam hamil masuk dalam program pemerintah, tetapi pada kenyataannya tidak semua puskesmas menjalankan aktivitas senam hamil secara rutin. Yoga kehamilan menjadi salah satu solusi swadaya dalam memberikan dukungan proses kehamilan, persalinan hingga pola asuh anak. Yoga selama kehamilan memiliki banyak manfaat karena berfokus pada ritme pernapasan dan menekankan kenyamanan dan keamanan selama latihan. Perbedaan antara senam hamil dan yoga

prenatal terletak pada tahap dan gerakannya. Dalam yoga prenatal ada periode konsentrasi pikiran, Surya Namaskar dan relaksasi terakhir dalam posisi berbaring, tetapi dalam pelatihan kehamilan tidak ada hal seperti itu. (Pada et al., 2022)

Kecemasan dapat dikendalikan melalui latihan pernapasan yoga (pranayama), pose janusir asana, dan meditasi metta. Dimana ketiganya mempunyai efek dalam memberikan ketenangan dan membantu mengurangi rasa cemas dengan memperkuat ikatan antara ibu dengan bayinya. Fokus berkonsentrasi dan mengendalikan emosi masuk dalam tahapan yoga, selain itu juga kegiatan mendalami perasaan cinta dan menumbuhkan rasa nyaman pada diri ibu termasuk dalam tahapan yoga yang kegunaannya untuk mengantisipasi rasa cemas dan takut berlebih (Andriani, 2019).

Yoga adalah kombinasi dari latihan tubuh, pikiran dan jiwa dimana dapat membantu ibu hamil, terutama pada kehamilan trimester ketiga, untuk melenturkan sendi dan menenangkan pikiran mereka memiliki lima aspek: latihan, pernapasan (pranayama), postur (mudra) , meditasi dan relaksasi mendalam, dimana dapat dimanfaatkan selama proses kehamilan untuk didapati persalinan yang sehat dan alami pada anak. (Pada et al., 2022)

Yoga kehamilan meliputi lima metode latihan, yakni : yoga fisik, pernapasan, posisi, meditasi serta relaksasi secara mendalam. Dimana tahapan tersebut bermanfaat guna memperlancar kehamilan hingga kelahiran untuk didapati persalinan secara alami dan

kesehatan bagi ibu dan janinnya. Manfaat yoga yang dapat dirasakan pada ibu hamil ialah mengurangi tingkatan kecemasan, menjadikan ibu hamil dan bersalin lebih fokus dan bersiap dalam menahan rasa sakit, merubah stress dan rasa cemas untuk dijadikan suatu energi (Andriani, 2019).

Berdasarkan uraian sebelumnya, peneliti hendak melakukan penelitian terkait pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III kehamilan.

TUJUAN PENELITIAN

Diketahui hubungan Yoga prenatal untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil pada trimester III.

METODE PENELITIAN

Metode yang dipergunakan pada studi ini ialah mencari data analisa dengan mempergunakan kajian atau tinjauan literatur dengan mencari jurnal ataupun artikel yang relevansi pada pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga. Sumber tinjauannya mempergunakan media elektronik dari berbagai pangkalan data diantaranya Google Scholar, Garuda Ristekbrin serta Science Direct yang dipublikasikan dalam jangka waktu tahun 2018-2022. Jurnal yang ditemukannya serta memenuhinya kriteria sejumlah lima artikel yang terdiri atas 5 artikel nasional. Keyword yang dipergunakannya penulis ialah prenatal yoga / prenatal yoga; kecemasan / anxiety ; ibu hamil Trimester III / third trimester pregnant women. Jurnal yang didapatkan, di riview guna memutuskan kriteria yang sinkron

pada kriterianya inklusi, yang disusunnya dengan cara sistematis, dibandingkan dengan satu dengan yang lainnya serta dibahaskannya dengan berbagai macam kajian literatur lainnya yang memiliki keterkaitan.

HASIL KAJIAN LITERATUR

1. Dari penelitian yang dilakukannya oleh Rezah Andriani pada tahun 2019, dimana populasi penelitiannya ialah ibu hamil trimester III, dan didapati sejumlah 40 sampel yang kemudian dibagi menjadi 2 kelompok, yakni kelompok ibu hamil dengan prenatal yoga sebagai kelompok intervensi dan ibu hamil yang melakukan senam yoga sebagai kelompok kontrol. Dimana didapati hasil penelitian tingkat rasa cemas pada kelompok intervensi mengalami penurunan dibanding kelompok kontrol. Dari uji statistik yang diterapkan didapati nilai $p < 0,05$ yang mana ini mengindikasikan bahwasanya adanya penurunan setelah diberikannya yoga prenatal pada ibu hamil.
2. Dari penelitian yang dilakukan oleh Siska Suci Triana Ginting, dkk pada tahun 2022 dengan menerapkan desain penelitian quasi eksperimen menggunakan pendekatan *unequal control group design*. Dimana sampel dilakukan pemilihan tidak secara acak. Dari hasil perhitungan uji t sederhana independen diketahui bahwa nilai Sig. 0,05 dimana H_0 ditolak sedangkan H_a diterima. Sehingga dapat diambil suatu simpulan bahwasanya prenatal yoga dinilai memberikan

keefektifan dalam menurunkan tingkat rasa cemas pada ibu hamil.

3. Dari penelitian Yuniza, dkk pada tahun 2021 yang menerapkan jenis penelitian eksperimen semu dan desain *pretest and posttest group* serta dalam menghimpun data dengan sampling bertarget dan didapati sejumlah 46 orang untuk menjadi responden. Didapati hasil uji statistika nilai sig = 0,000 dimana ini $< 0,05$ yang mana membuktikan bahwa prenatal yoga memberikan pengaruh dalam penurunan kecemasan yang dialami ibu hamil pada trimester III.

Dari hasil kajian literatur Artikel di atas menunjukkan bahwasanya didapati pengaruh dalam melakukan prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil trimester III. Manfaat yang dapat dirasakan dalam menjalani yoga prenatal ialah mempermudah dalam persalinan, mengurangi tingkat rasa cemas dan membantu ibu dalam menyiapkan mentalnya untuk prosesi persalinan, meningkatkan aliran darah dan oksigen pada janin, mempererat hubungan ibu dengan anak selama di dalam kandungan serta menjadikan pemulihan tubuh berjalan lebih cepat. meningkatkan kekuatan dan daya tahan tubuh selama kehamilan untuk mengatasi depresi pascapersalinan. Sehingga dalam pengelolaan rasa cemas dan mempersiapkan proses melahirkan bagi ibu hamil dibutuhkan perawatan prenatal secara teratur dan terprogram.

Dimana kegiatan yoga dapat dimasukkan dalam asuhan kebidanan dan merupakan alternatif terapi yang dapat diberikan kepada ibu hamil.

PEMBAHASAN

Intervensi prenatal yoga umumnya berlangsung selama 1 jam, dimana dalam prosesnya berfokus pada teknik pernapasan secara mendalam dan gerakan yang harus dilakukan secara sempurna. Dimana pada proses yoga prenatal juga didapati sesi istirahat yang biasanya digunakan untuk tanya jawab dengan mentor. Topik pembicaraan yang terjadi pada dasarnya membahas postur tidur yang baik selama kehamilan, sebelum dan sesudah melahirkan. Selama pelatihan, instruktur menjelaskan manfaat yang dapat diperoleh dari postur tubuh yang dapat dilakukan responden dalam mengontrol tubuh mereka dan membuat otot bekerja saat melakukan pers lebih fleksibel dan kuat. Informasi yang diperoleh dalam kelas yoga kehamilan menjadikan responden senang dan nyaman, dan mereka ingin melakukan latihan yoga kehamilan secara teratur dan benar, juga dapat membantu mengatasi nyeri punggung bawah, nyeri punggung, dan kram kaki.

Kehamilan ialah kejadian yang penting dalam hidup seorang wanita terutama bagi mereka yang baru pertama kali mengalami kehamilan. Dimana kehamilan pertama biasanya ibu hamil butuh beberapa waktu untuk membiasakan diri dengan

situasi, termasuk perubahan hormonal, perubahan tubuh, apa yang harus dilakukan, dan ketakutan akan kehamilan.

Responden mengungkapkan bahwasanya mereka diliputi perasaan cemas terkait proses persalinan yang akan datang. Dimana muncul rasa tidak yakin mengenai kondisi janin dan rasa takut terkait keberjalanan proses persalinan nantinya. Dimana kehamilan yang dirasakan oleh responden menjadikan dirinya tidak seaktif dulu dan menjadikannya merasa lebih cepat mengalami kelelahan dan merasakan pegal dipinggangnya. Dimana perasaan yang ada tersebut tidak dapat dikendalikan.

Kecemasan ialah suatu kondisi secara emosional dimana ditandai dengan adanya rasa tegang yang tidak menyenangkan dan rasa takut yang terbentuk sebelumnya (estimasi). Kecemasan pada ibu hamil bisa muncul karena menunggu lama untuk melahirkan yang penuh dengan ketidakpastian, gambaran tentang sesuatu yang mengerikan terjadi di dalam. Situasi ini menyebabkan perubahan dramatis baik secara psikologis dan fisik ibu hamil.

Efek dari proses fisiologis dapat berpengaruh pada perilaku keseharian ibu hamil, dimana ia akan mudah sensitif, gelisah dan tidak dapat memilih suatu hal dan cenderung ingin diperhatikan. Rasa cemas yang dijumpai pada ibu hamil dikarenakan meningkatnya hormon progesteron. Dimana hormon tersebut dapat menjadikan ibu

hamil cepat lelah dan mengalami gangguan emosional. Dimana rasa takut dapat diartikan sebagai ketidaksabaran (Sadock, 2009). Seiring dengan perkembangan kehamilan, pemikiran ibu hamil akan fokus pada apa yang dianggapnya klimak dimana ini menjadikan kecemasan yang dialaminya menjelang persalinan bertambah besar.

Ada perubahan besar pada tubuh dan pikiran ibu hamil. Banyak orang sering merasa lelah dan tidak nyaman pada tahap awal kehamilan, sehingga yoga dan latihan relaksasi dapat dilaksanakan dengan lembut dan fokus pada keselarasan panggul untuk penempatan plasenta secara optimal. Kehamilan akhir biasanya digunakan untuk berfokus pada kekuatan kaki serta keseimbangan tulang belakang. Pada Trimester ketiga kehamilan (antara 34 dan 40 minggu). Fokusnya adalah pada kekuatan dan keseimbangan tulang belakang dan panggul, saat mereka tumbuh dengan cepat dan mengalami perubahan yang lebih mendalam saat tubuh mereka bersiap untuk melahirkan.

Stres mengaktifkan sistem saraf simpatik tubuh dan sistem hormonal seperti katekolamin, epinefrin, norepinefrin, glukokortikoid, kortisol, dan kortison. Sistem hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA) masuk dalam bagian penting dalam sistem neuroendokrit dimana memiliki keterkaitan dengan stress. Hipotalamus mengeluarkan adrenocorticotropin-releasing

factor (ACTH), yang merangsang hipotalamus anterior dalam memproduksi glukokortikoid yang umumnya adalah kortisol dimana berfungsi dalam meredakan stress dan rasa cemas.

Persalinan biasanya menyakitkan karena kontraksi rahim, dimana rasa nyeri yang dialami saat persalinan dapat memberikan pengaruh bagi proses kelahiran serta kesehatan janin. Persalinan yang menjadikan ibu bersalin mengalami stress dapat memicu adanya sekresi hormon katekolamin dan steroid yang mana menjadi penyebab vasokonstriksi pembuluh darah dan menjadikan kontraksi rahim melemah. Dimana hal tersebut menjadikan aliran darah yang berguna dalam perubahan glukosa menjadi energi berkurang.

Karena rasa sakit saat persalinan, terutama pada tahap pertama masa aktif, dapat meningkatkan kecemasan dan ketidaknyamanan ibu, ibu hamil harus didorong untuk merawat tubuh ibu yang ditandai dengan menjadi seorang ibu. mengontrol pernapasan mereka dengan benar sehingga mereka teroksigenasi dengan baik. Bersantai lebih nyaman dan menambah berat badan. Terdapat suatu teknik yang harus dipelajari ibu hamil dimana dapat berguna dalam proses melahirkan yakni teknik pernapasan perut yang diajarkan dalam yoga prenatal.

Yoga adalah tentang membangun kepercayaan diri. Oleh karena itu, hal terpenting

saat melakukan latihan fisik, postur, dan teknik pernapasan adalah mendengarkan tubuh. Penting halnya dalam melakukan yoga secara aman dan tidak terlalu agrsif. Dimana dalam latihan fokus utamanya ialah melakukan peregangan sendi dan otot. Dalam gerakan yoga, hipotalamus dapat memberikan pengaruh pada sistem saraf otonom. Dimana terdapat penurunan pada syaraf simpatis dan peningkatan pada saraf parasimpatis. Hal ini menjadikan adanya pengurangan eskresi pada hormon yang menyebabkan disregulasi dalam tubuh. Saraf parasimpatis akan memberikan suatu sinyal untuk melepaskan katekolamin. Dimana ini menjadikan kecemasan dan stress mengalami penurunan.

Yoga kehamilan adalah kegiatan yang melatih ibu hamil tidak hanya secara fisik tetapi juga mental untuk membuat ibu merasa nyaman. Menggunakan aromaterapi dalam proses yoga dapat menjadikan ibu hamil rileks dan mengurangi kecemasan, karena memiliki efek penghambatan dan dapat merelaksasi serta mengendurkan kerja saraf dan otot yang tegang.

Progressive Relaxation Techniques adalah rangkaian gerakan yoga prenatal yang dirancang untuk membantu ibu hamil rileks, terutama saat menghadapi stres dan kecemasan. B. Kehamilan. Efek dari teknik ini dapat memberikan kenyamanan pada ibu hamil serta dapat mengontrol perasaan cemas.

Manfaat prenatal yoga memperlancar proses persalinan, mengurangi rasa cemas, mempersiapkan mental ibu untuk melahirkan, meningkatkan aliran darah dan pengambilan oksigen bagi janin, serta memperlancar aliran darah dan pengambilan oksigen bagi janin selama ibu dan anak masih dalam kandungan. Dikatakan untuk menjalin komunikasi dengan tubuh dan mempercepat pemulihan tubuh. Untuk mengatasi depresi pasca melahirkan serta meningkatkan kekuatan dan daya tahan tubuh selama kehamilan, ibu hamil dapat rileks saat menghadapi stres dan kecemasan, terutama menjelang persalinan.

Latihan yoga prenatal yang diberikan kepada responden cenderung berfokus pada latihan fisik dan relaksasi. Latihan ini bila dilakukan secara rutin baik di tempat latihan maupun di rumah ternyata dapat membantu responden meredakan nyeri punggung dan kram kaki belakang. dapat memberikan dukungan dan dorongan emosional, dan ibu hamil dapat termotivasi untuk melanjutkan pelatihan. Didasarkan atas beberapa hal yang ada dalam penanganan rasa cemas dan mempersiapkan mental ibu dalam menghadapi persalinan dibutuhkan kegiatan prenatal yoga secara teratur dan terprogram yang mana ini dapat dijadikan sebagai intervensi kebidanan yang dapat diterapkan pada ibu hamil.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ashari (2019) dimana menyebutkan latihan prenatal

yoga efektif menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III. Selain itu, penelitian Larasati (2012) dan Sumiatik (2016) menunjukkan hubungan yang signifikan antara latihan yoga pada ibu hamil dan penurunan kecemasan selama kehamilan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Eline Charla S.Bingan (2020), dimana ibu hamil trimester III yang didapati kecemasan pada kehamilannya mengalami penurunan kecemasan sesudah melaksanakan *prenatal gentle yoga* sebanyak 3x pertemuan. Dimana disimpulkan bahwa ada pengaruh terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III setelah mengikuti kelas prenatal gentle yoga.

Dari hasil penelitian yang dilakukan Sri Maharani dan Fatihatul Hayati pada 2019 menjelaskan bahwasanya sebelum diberikannya prenatal yoga ibu hamil yang menjadi responden mengalami rasa cemas yang berat tetapi setelah diberikannya intervensi kecemasan yang dialami ibu hamil turun menjadi kategori ringan. Hal ini menunjukkan bahwasanya didapati pengaruh penurunan kecemasan setelah melakukan prenatal yoga pada ibu hamil dimana dijumpai nilai p value < 0,001.

KESIMPULAN

Dari beberapa hasil kajian literatur mengungkapkan bahwa prenatal yoga memberikan pengaruh dalam penurunan

tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.

SARAN

Berdasar dari simpulan yang didapatkan, dalam penanganan rasa cemas dan mempersiapkan mental ibu hamil untuk menghadapi proses persalinan dibutuhkan latihan prenatal yoga yang dilakukan dengan teratur dan terprogram sebagai langkah asuhan kebidanan yang masuk dalam kategori terapi yang dapat diberikan kepada ibu hamil trimester III.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, R. (2019). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Di Bidan Praktik Mandiri (Bpm) Ellna Tahun 2018. *Masker Medika*, 7(1), 94–103.
<https://jmm.ikestmp.ac.id/index.php/>
- Anjani, A. D., Aulia, D. L. N., & Suryanti, S. (2022). Metodologi Penelitian Kesehatan.
- Anjani, A. D., Aulia, D. L. N., Utami, R., & Sumanti, M. (2022). PENGARUH ENDORPHINE MASSAGE TERHADAP KECEMASAN PASIEN PRE SECTIO CAESAREA DI RSUD ENGKU HAJI DAUD. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 6(1), 11-20
- ANJANI, A. D., SUNESNI, S. S., & AULIA, D. L. N. (2022). *PENGANTAR PRAKTIK KEBIDANAN*. CV Pena

- Persada.
- AULIA, D. L. N., ANJANI, A. D., & UTAMI, R. (2022). Pemeriksaan Fisik Ibu Dan Bayi.
- Bingan, E. C. S. (2019). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 10(3),466.<https://doi.org/10.26630/jk.v10i3.1505>
- Dainty Maternity, S. S. T., Keb, M., Putri, R. D., & Aulia, D. L. N. (2017). *Asuhan Kebidanan Komunitas*. Penerbit Andi.
- Fitriani, L. (2021). Efektivitas senam hamil dan yoga hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pekkabata. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 72-80.
- 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>
- Indrawan, M. G., & Siregar, D. L. (2021). Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kepuasan Pelanggan Smartphone Samsung Di Kota Batam. *Jurnal Ekobistek*, 81-87.
- Pada, K., Hamil, I., Suci, S., Ginting, T., Tarigan, I., & Sinaga, R. (2022). *Hubungan Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Tingkat. 1*, 138–145.
- Raymond, R. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemiskinan Di Propinsi Kepulauan Riau. *Jurnal Akrab Juara*, 2(3), 14-24.
- Yuniza, Tasya, & Suzanna. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di Kecamatan Plaju. *Jurnal Perspektif*, 4(4), 519.