

**LEMBAR**  
**HASIL PENILAIAN SEJAWAT SEBIDANG ATAU PEER REVIEW**  
**KARYA ILMIAH : JURNAL ILMIAH**

Judul Artikel Ilmiah : Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Klinik Bidan Jeanne Depok  
 Nama Pengusul : Lisa Trina Arlym  
 Jumlah Penulis : 2 orang  
 Status Pengusul (Penulis ke-) : penulis ke pertama dan penulis korespondensi  
 Identitas Jurnal Ilmiah :  
 a. Nama Jurnal : **Jurnal Kesehatan dan Kebidanan**  
 b. Nomor ISSN : 2252-9675  
 c. Vol. No. Blh. Thn : Vol X No. 1 Januari 2021  
 d. Penerbit : STIKes Mitra RIA Husada Jakarta  
 e. Jumlah Halaman :

Kategori Publikasi Jurnal Ilmiah (beri  $\checkmark$  pada kategori yang tepat) :  
 Jurnal Ilmiah Internasional Berputasi  
 Jurnal Ilmiah Internasional  
 Jurnal Ilmiah Nasional Terakreditasi  
 Jurnal Ilmiah Nasional Tidak Terakreditasi  
 Jurnal Ilmiah Terindex di DOAJ/lainnya

I. Hasil Penilaian Validasi :

No	Aspek	Uraian/Komentar Penilaian
1	Indikasi Plagiasi	Tidak ditemukan <small>Wajib diisi dan dijelaskan secara rinci oleh peer (ditulis tangan)</small>
2	Linieritas	Sesuai bidang <small>Wajib diisi dan dijelaskan secara rinci oleh peer (ditulis tangan)</small>

II. Hasil Penilaian Peer Review:

Komponen Yang Dinilai	Nilai Maksimal Jurnal Ilmiah (isi kolom yang sesuai)					Nilai Akhir Yang Diperoleh
	Internasional Bereputasi	Internasional	Nasional Terakreditasi	Nasional Tidak Terakreditasi	Nasional Terindex DOAJ dll.	
Kelengkapan dan kesesuaian unsur isi jurnal (10%)				1		1
Ruang lingkup dan kedalaman pembahasan (30%)				3		3
Kecukupan dan kemutakhiran data/informasi dan metodologi (30%)				3		3
Kelengkapan unsur dan kualitas Penerbit (30%)				3		2,5
<b>Total = (100%)</b>				10		9,5
Kontribusi pengusul: (contoh: nilai akhir peer X Penulis Pertama = 18 X 60% = (nilai akhir yang diperoleh pengusul) $9,5 \times 60\% = 5,7$						5,7
Komentar/ Ulasan Peer Review :						

Kelengkapan kesesuaian unsur	<p style="text-align: right;">11/04/2022</p> <p style="text-align: center;"><b>Unsur isi artikel lengkap</b></p> <p style="text-align: center;">Wajib diisi dan dijelaskan secara rinci oleh <i>peer</i> (ditulis tangan)</p>
Ruang lingkup dan kedalaman pembahasan	<p style="text-align: center;"><b>Memadai</b></p> <p style="text-align: center;">Wajib diisi dan dijelaskan secara rinci oleh <i>peer</i> (ditulis tangan)</p>
Kecukupan dan kemutakhiran data/informasi dan metodologi	<p style="text-align: center;"><b>Relevan</b></p> <p style="text-align: center;">Wajib diisi dan dijelaskan secara rinci oleh <i>peer</i> (ditulis tangan)</p>
Kelengkapan unsur dan kualitas Penerbit	<p style="text-align: center;"><b>Baik</b></p> <p style="text-align: center;">Wajib diisi dan dijelaskan secara rinci oleh <i>peer</i> (ditulis tangan)</p>

Tanggal Review, 28/6/2022

Penilai I



NIDN : 0303038001  
 Unit kerja : STT Kel  
 Bidang Ilmu : Kebidanan  
 Jabatan Akademik (KUM) : Lektor 300  
 Pendidikan Terakhir : S2

**LEMBAR  
HASIL PENILAIAN SEJAWAT SEBIDANG ATAU PEER REVIEW  
KARYA ILMIAH : JURNAL ILMIAH**

Judul Artikel Ilmiah : Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Klinik Bidan Jeanne Depok  
 Nama Pengusul : Lisa Trina Arlym  
 Jumlah Penulis : 2 orang  
 Status Pengusul (Penulis ke-) : penulis ke pertama dan penulis korespondensi  
 Identitas Jurnal Ilmiah :  
 a. Nama Jurnal : Jurnal Kesehatan dan Kebidanan  
 b. Nomor ISSN : 2252-9675  
 c. Vol. No. Bln. Thn : Vol X No. 1 Januari 2021  
 d. Penerbit : STIKes Mitra RIA Husada Jakarta  
 e. Jumlah Halaman :

Kategori Publikasi Jurnal Ilmiah (beri  pada kategori yang tepat) :  
 Jurnal Ilmiah Internasional Berputasi  
 Jurnal Ilmiah Internasional  
 Jurnal Ilmiah Nasional Terakreditasi  
 Jurnal Ilmiah Nasional Tidak Terakreditasi  
 Jurnal Ilmiah Terindex di DOAJ/lainnya

I. Hasil Penilaian Validasi :

No	Aspek	Uraian/Komentar Penilaian
1	Indikasi Plagiasi	Tidak ditemukan <small>Wajib diisi dan dijelaskan secara rinci oleh peer (ditulis tangan)</small>
2	Linieritas	Sesuai bidang ilmu <small>Wajib diisi dan dijelaskan secara rinci oleh peer (ditulis tangan)</small>

II. Hasil Penilaian Peer Review:

Komponen Yang Dinilai	Nilai Maksimal Jurnal Ilmiah (isi kolom yang sesuai)					Nilai Akhir Yang Diperoleh
	Internasional Bereputasi	Internasional	Nasional Terakreditasi	Nasional Tidak Terakreditasi	Nasional Terindex DOAJ dll.	
Kelengkapan dan kesesuaian unsur isi jurnal (10%)				1		1
Ruang lingkup dan kedalaman pembahasan (30%)				3		3
Kecukupan dan kemutakhiran data/informasi dan metodologi (30%)				3		3
Kelengkapan unsur dan kualitas Penerbit (30%)				3		2,5
<b>Total = (100%)</b>				10		9,5
Kontribusi pengusul: (contoh: nilai akhir peer X Penulis Pertama = 18 X 60% = (nilai akhir yang diperoleh pengusul)						
$9,5 \times 60\% = 5,7$						5,7
Komentar/ Ulasan Peer Review :						

Kelengkapan kesesuaian unsur	<p>Sudah memadai dan lengkap</p> <p>Wajib diisi dan dijelaskan secara rinci oleh <i>peer</i> (ditulis tangan)</p>
Ruang lingkup dan kedalaman pembahasan	<p>Sudah memadai</p> <p>Wajib diisi dan dijelaskan secara rinci oleh <i>peer</i> (ditulis tangan)</p>
Kecukupan dan kemitakhiran data/informasi dan metodologi	<p>Sudah baik &amp; mutakhir serta relevan</p> <p>Wajib diisi dan dijelaskan secara rinci oleh <i>peer</i> (ditulis tangan)</p>
Kelengkapan unsur dan kualitas Penerbit	<p>Baik</p> <p>Wajib diisi dan dijelaskan secara rinci oleh <i>peer</i> (ditulis tangan)</p>

Tanggal Review, 28/6/2022

Penilai II



NIDN : 110128801  
 Unit kerja : STK kebidanan  
 Bidang Ilmu : pendidikan  
 Jabatan Akademik (KUM) : lektor 300  
 Pendidikan Terakhir : S3

# KESEHATAN KEBIDANAN

Jurnal Ilmiah Kesehatan & Kebidanan

Vol. X No. 1

Januari 2021

ISSN : 2252-9675

E-ISSN : 2722-368X



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan  
**MITRA RIA HUSADA**

## **PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI PERSALINAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER II DAN III DI KLINIK BIDAN JEANNE DEPOK**

**Lisa Trina Arlym<sup>1</sup>, Siti Pangarsi D<sup>2</sup>**

1. Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, STIKes Mitra RIA Husada
2. Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Wiralodra

Email : lisatrinaarlym@mrh.ac.id

### **ABSTRAK**

Kecemasan pada masa kehamilan berpengaruh pada proses persalinan dan prediktor depresi pasca persalinan. Salah satu upaya mengatasi kecemasan adalah dengan melakukan prenatal yoga. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester II dan III di Klinik Bidan Jeanne Depok. Jenis penelitian ini merupakan *quasy-experiment* dengan pendekatan *one group pre and posttest design* pada ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang mengikuti prenatal yoga. Sampel pada penelitian ini sebanyak 20 orang. Intervensi dilakukan dengan prenatal yoga sebanyak dua kali kemudian dilakukan wawancara sebelum dan setelah intervensi. Analisis dilakukan dengan uji t-dependen berpasangan. Hasil penelitian diketahui karakteristik responden usia 20-35 tahun (95%), primipara (55%), pendidikan tinggi (70%) dan tidak bekerja (60%). Hasil uji statistik didapatkan ada penurunan rata-rata skor kecemasan ibu hamil sebelum mengikuti prenatal yoga dan setelah mengikuti prenatal yoga sebesar 22,15. Prenatal yoga berpengaruh signifikan terhadap skor kecemasan ibu hamil dengan p-value 0.000 ( $p < 0,05$ ). Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan skor kecemasan pada ibu hamil trimester II dan III. Disarankan bagi tenaga kesehatan untuk memfasilitasi ibu hamil dalam melakukan prenatal yoga untuk mengurangi kecemasan dan peneliti selanjutnya dapat meneliti manfaat lain dari prenatal yoga.

Kata kunci : kehamilan, kecemasan, prenatal yoga

## **THE EFFECT OF PRENATAL YOGA ON ANXIETY DURING LABOR IN 2<sup>nd</sup> AND 3<sup>rd</sup> TRIMESTER OF PREGNANT WOMEN IN JEANNE'S MIDWIFE CLINIC, DEPOK**

### **ABSTRACT**

*Anxiety during pregnancy affects the delivery process and is a predictor of postpartum depression. One of the efforts to overcome anxiety is by doing prenatal yoga. The purpose of this study was to see the effect of prenatal yoga on anxiety facing childbirth in pregnant women in the second and third trimesters of the Jeanne Midwife Clinic, Depok. This type of research is a quasy-experiment with a one group pre and posttest design approach in pregnant women who meet the inclusion and exclusion criteria. The population in this study were all pregnant women who followed prenatal yoga. The sample in this study were 20 people. The intervention was carried out with prenatal yoga twice then conducted interviews before and after the intervention. Analyzes were performed by paired t-dependent test. The results showed that the characteristics of respondents aged 20-35 years (95%), primiparous (55%), higher education (70%) and unemployment (60%). The results of statistical tests showed that there was a decrease in the average anxiety score of pregnant women before participating in prenatal yoga and after participating in prenatal yoga by 22.15. Prenatal yoga has a significant effect on the anxiety score of pregnant women with a p-value of 0.000 ( $p < 0.05$ ). The conclusion of this study is that there is an effect of*



*prenatal yoga on reducing anxiety scores in pregnant women in the second and third trimesters. It is recommended for health workers to facilitate pregnant women in doing prenatal yoga to reduce anxiety and further researchers can examine other benefits of prenatal yoga.*

*Keywords: pregnancy, anxiety, prenatal yoga*

## **PENDAHULUAN**

Kehamilan merupakan proses alamiah yang dialami oleh setiap perempuan. Selama kehamilan, tubuh ibu mengalami banyak perubahan. Perubahan yang terjadi secara fisik maupun psikologis. Akibat perubahan fisik pada ibu hamil seringkali membuat ibu merasa tidak nyaman<sup>(1)</sup>. Perubahan hormonal pada ibu hamil mempengaruhi psikologis ibu. Ketidakmampuan ibu hamil mengatasi ketidaknyamanan akibat perubahan fisiologis juga dapat membuat psikologis ibu terganggu<sup>(2)</sup>.

Gangguan psikologis dapat berupa kecemasan, kekhawatiran dalam kehamilan dan menghadapi persalinan yang pada akhirnya bisa menyebabkan stress. Berdasarkan penelitian Robinson dkk (2010) dalam selain pengaruh anatomis, tingkat stress yang diakibatkan rasa kekhawatiran, tekanan dan pengaruh psikologis lain selama hamil menjadi faktor pendukung terjadinya nyeri punggung. Rangsangan stress menstimulasi otot-otot menjadi menegang sehingga memicu timbulnya nyeri.

Stres pada ibu hamil akan memberikan dampak pada janin yang dikandungnya dan juga pada ibu hamil<sup>(3)</sup>. Stress menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan pada aliran darah arteri. Hal ini menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan aliran darah menuju janin sehingga kesejahteraan janin menurun. Pada keadaan stress terjadi pelepasan hormon penyebab stress yang dapat menyebabkan kelahiran prematur<sup>(2)</sup>.

Kecemasan adalah rasa khawatir, rasa takut yang tidak jelas sebabnya. Berdasarkan data ADAA (*Anxiety and Depression Association of America*) menyebutkan bahwa 52% dari wanita hamil melaporkan peningkatan kecemasan atau depresi saat hamil<sup>(4)</sup>. Kecemasan pada ibu hamil akan berpengaruh terhadap timbulnya penyakit serta komplikasi kehamilan dan persalinan, baik pada ibu maupun bayi. Faktor psikologis mempunyai pengaruh terjadinya gangguan daat proses persalinan. Kejadian persalinan lama sekitar 65% disebabkan karena kontraksi uterus yang tidak efisien, kontraksi uterus yang tidak adekuat sebagai respon terhadap kecemasan sehingga menghambat aktifitas uterus. Respon tersebut merupakan bagian dari komponen psikologis sehingga dapat dinyatakan bahwa besar pengaruh faktor psikologis dalam keselamatan menjelang persalinan pada ibu<sup>(5)</sup>. Kecemasan pada masa hamil juga merupakan prediktor terjadinya depresi pasca persalinan<sup>(6,7)</sup>.

Masalah stress dan kecemasan senantiasa muncul pada ibu hamil khususnya primigravida oleh karena itu masalah kecemasan tersebut harus diatasi. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan berolahraga. Olahraga pada ibu hamil bertujuan sebagai pengalihan perhatian, mengurangi kecemasan dan tekanan, menenangkan pikiran, meningkatkan kualitas tidur, membantu mengurangi konstipasi dan membuat ibu menjadi lebih rileks. Olahraga membantu ibu dalam kondisi rileks akibat terbentuknya endorfin yang memberikan efek menenangkan<sup>(2)</sup>.

Jenis olahraga yang dianjurkan pada ibu hamil adalah berjalan, bersepeda, berenang, senam hamil, pilates dan yoga. Yoga pada ibu hamil atau yang biasa disebut prenatal yoga merupakan modifikasi senam yoga dasar yang gerakannya disesuaikan dengan kondisi ibu hamil<sup>(8)</sup>. Prenatal 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 prenatal yoga dibuat dengan tempo yang lambat dan menyesuaikan dengan kapasitas ruang gerak ibu hamil<sup>(9)</sup>. Prenatal yoga membantu menerima, memahami dan ikhlas pada perubahan tubuh sehingga masa kehamilan lebih nyaman dan dapat dinikmati dengan indah<sup>(10)</sup>.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa prenatal yoga dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil<sup>(11)</sup>, memberikan efek positif pada pengurangan kecemasan dan gangguan yang berkaitan dengan kehamilan dan meningkatkan indeks kesehatan mental perempuan<sup>(12,13)</sup>. Penelitian bertujuan untuk menilai pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester II dan III.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *quasy-experiment*. Menggunakan rancangan penelitian *one group pre and posttest design* yaitu penelitian yang hanya menggunakan satu kelompok subjek, pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan. Penelitian dilakukan di BPM Bidan Jeanne Kota Depok Jawa Barat pada bulan Juni 2019 sampai dengan Desember 2019.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang mengikuti prenatal yoga. Sampel pada penelitian ini adalah sebagian ibu hamil yang mengikuti prenatal yoga di Klinik Bidan Jeanne Depok yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Adapun kriteria inklusi adalah: 1) ibu hamil dengan usia kehamilan 20 minggu sampai dengan 40 minggu, 2) melakukan prenatal yoga sebanyak  $\geq 4$  kali (minimal 1 kali/minggu). Kriteria eksklusi adalah



ibu hamil yang memiliki tekanan darah rendah, riwayat obstetri buruk seperti (perdarahan dalam kehamilan, ketuban pecah dini). Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*.

Data dikumpulkan dengan teknik wawancara yang dilakukan pada responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Wawancara dilakukan sebelum dan setelah dilakukan latihan prenatal yoga pertama dan kedua. Intervensi yang dilakukan yakni latihan prenatal yoga dengan menggunakan SOP prenatal yoga. Pengukuran variabel kecemasan menggunakan instrumen kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Intervensi dilakukan dengan latihan prenatal yoga sebanyak 2 kali dengan jarak 1 minggu. Adapun prosedur penatalaksanaan yang dilakukan pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Menjelaskan kepada calon responden tentang tujuan penelitian dan bila bersedia menjadi responden dipersilahkan untuk menandatangani informed consent
2. Menjelaskan kepada responden tentang pengisian kuesioner
3. Membagikan kuesioner pada responden sebelum dilakukan prenatal yoga.
4. Mengumpulkan kuesioner responden untuk menilai kecemasan sebelum pelaksanaan prenatal yoga.
5. Setelah data terkumpul maka dilakukan pengumpulan data kemudian melakukan pengolahan data dan melakukan analisa data.

Penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat untuk mengetahui karakteristik masing-masing variabel yang diteliti. Sedangkan analisis bivariat menggunakan uji *t-dependen* berpasangan untuk mengukur perbedaan rata-rata skor kecemasan sebelum dan setelah dilakukan prenatal yoga baik satu kali maupun dua kali. Analisis yang digunakan untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil dengan pengambilan keputusan sebagai berikut; apabila nilai  $p\text{-value} \leq 0,05$  maka dapat disimpulkan hipotesis kerja dapat diterima dan apabila nilai  $p\text{-value} > 0,05$  maka dapat disimpulkan hipotesis kerja ditolak. Uji dilakukan dengan menggunakan bantuan komputerisasi.

## HASIL PENELITIAN

### Hasil Analisis Univariat

Tabel 1  
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Variabel	Jumlah	Persentase
Usia		

• 20-35 tahun	19	95 %
• <19 dan >35 tahun	1	5 %
Paritas		
• Primipara	11	55 %
• Multipara	9	45 %
Pendidikan		
• SMA	6	30 %
• PT	14	70 %
Pekerjaan		
• Bekerja	8	40 %
• Tidak bekerja	12	60 %
Total	12	100%

Berdasarkan tabel diatas diketahui karakteristik responden sebagian besar responden memiliki usia reproduksi (20-35 tahun) yaitu 95% dan <19 dan 35 tahun yaitu 5%. Paritas responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah primipara yaitu 55% dan multipara yaitu 45%. Pendidikan responden menunjukkan sebagian besar berlatar pendidikan tinggi yaitu 70% dan SMA 30%. Pekerjaan responden sebagian besar adalah tidak bekerja yaitu 60% dan bekerja 40%.

## Hasil Analisis Bivariat

**Tabel 2**  
**Rata-Rata Skor Kecemasan Ibu Hamil Sebelum dan Setelah Prenatal Yoga**

Kecemasan	N	Mean	SD	SE	P Value
• Sebelum yoga 1	12	38,20	18,861	4,218	0,000
• Setelah yoga 1	12	20,75	16,069	3,593	
• Sebelum yoga 1	12	38,20	18,861	4,218	0,000
• Setelah yoga 2	12	16,05	16,120	3,604	

Dari tabel diatas diketahui rata-rata kecemasan ibu sebelum mengikuti prenatal yoga adalah 38,20 dengan standar deviasi 18,861. Setelah mengikuti prenatal yoga pertama rata-rata kecemasan ibu menjadi 20,75 dengan standar deviasi 16,069. Pada prenatal yoga kedua dilakukan kembali penilaian setelah intervensi. Hasilnya diketahui rata-rata kecemasan ibu menurun menjadi 16,05 dengan standar deviasi 16,120. Hasil uji statistik didapatkan p-value 0.000 (p-value <0,05), maka dapat disimpulkan bahwa prenatal yoga berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester II dan III. Skor penurunan rata-rata kecemasan pada sebelum dan setelah prenatal yoga pertama sebesar 17,45. Begitu juga dengan skor penurunan rata-rata kecemasan sebelum yoga pertama dan setelah prenatal yoga kedua sebesar 22,15.

## **PEMBAHASAN**

### **1. Karakteristik Responden**

Berdasarkan hasil analisis univariat didapatkan distribusi frekuensi responden sebagian besar berusia produktif antara 20 – 35 tahun, sebagian besar merupakan primipara, sebagian besar memiliki pendidikan tinggi, dan sebagian besar tidak bekerja. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa kecemasan seseorang dapat dipengaruhi oleh banyak faktor.

Usia reproduksi merupakan masa reproduksi yang sehat baik dari segi fisik dan psikis yaitu pada usia 20 sampai dengan 35 tahun <sup>(14)</sup>. Usia reproduksi ini merupakan masa terbanyak perempuan dalam keadaan hamil karena masa subur dan sehat secara psikologis sehingga diharapkan ibu dapat melalui kehamilannya dengan pengalaman positif. Primipara adalah kehamilan pertama, sehingga belum berpengalaman hamil dan melahirkan. Hal ini dapat menyebabkan ibu merasa was-was, takut dan cemas dalam menghadapi kehamilan dan persalinannya <sup>(15)</sup>. Sebaliknya, pada ibu multipara akan lebih berpengalaman dalam kehamilan dan persalinan sehingga ibu lebih siap.

Pendidikan berpengaruh pada kemampuan berfikir rasional dan pola cepat menyelesaikan masalah yang baru yang dapat memicu kecemasan <sup>(16)</sup>. Semakin tinggi pendidikan maka akan besar peluang ibu untuk mencari dan memecahkan masalah yang dihadapinya. Pekerjaan dapat menggambarkan status ekonomi seseorang, yang kemudian dapat menyebabkan kurangnya pengetahuan dalam mempersiapkan persalinan. Pekerjaan juga dapat menggambarkan interaksi ibu dengan orang lain sehingga mempengaruhi persepsi, pemahaman tentang persiapan persalinan <sup>(17)</sup>.

### **2. Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kecemasan**

Hasil analisis bivariat diketahui rata-rata kecemasan ibu sebelum mengikuti prenatal yoga dan setelah mengikuti prenatal yoga mengalami penurunan. Penurunan rata-rata kecemasan sebelum dan setelah prenatal yoga pertama sebesar 17,45 dan penurunan rata-rata kecemasan sebelum prenatal yogan pertama dan setelah prenatal yoga kedua sebesar 22,15. dapat disimpulkan bahwa prenatal yoga berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester II dan III.

Penurunan rata-rata kecemasan ibu merupakan efek dari prenatal yoga yang diberikan sebanyak dua kali dengan rentang waktu 1 minggu. Hal ini sesuai dengan penelitian di Klaten,

bahwa efek prenatal yoga terhadap kecemasan ibu menurun<sup>(13)</sup>. Sejalan dengan penelitian lain di Makassar menunjukkan bahwa prenatal yoga berpengaruh terhadap turunnya kecemasan ibu<sup>(18)</sup>. Begitu juga dengan penelitian di Bandung menyebutkan bahwa ada pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil trimester III<sup>(19)</sup>.

Ibu hamil trimester III mengalami kecemasan akibat perubahan fisik dan psikologis<sup>(1)</sup>. Kecemasan merupakan gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan<sup>(20)</sup>. Yoga meningkatkan mood selama kehamilan sehingga ibu lebih nyaman dalam kehamilannya dan mempersiapkan persalinannya<sup>(21)</sup>. Sistematis review dan meta analisis menyebutkan bahwa prenatal yoga dapat mengurangi gejala depresi<sup>(22)</sup>.

Yoga merupakan latihan olah tubuh dan pikiran yang memberikan ketenangan hati, ketentraman jiwa. Yoga pada ibu hamil atau biasa disebut prenatal yoga memberikan kenyamanan karena meningkatkan kualitas tidur, meningkatkan daya tahan tubuh, melancarkan aliran darah dan suply oksigen<sup>(8,9,23)</sup>. Hal ini menyebabkan ibu hamil merasa sehat secara fisik dan pada akhirnya sehat secara psikologis. Ibu hamil yang melakukan prenatal yoga akan mengeluarkan hormon relaksin lebih banyak sehingga membuat tubuh ibu merasa lebih nyaman yang akhirnya bisa memberikan ketenangan<sup>(8)</sup>.

Prenatal yoga dilakukan secara berkelompok membuat ibu dapat berinteraksi dengan ibu hamil yang lain dan saling bercerita. Hal ini membuat ibu merasa punya teman, mempunyai masalah yang sama dengan ibu hamil yang lain dan saling berbagi. Hal ini dapat menyebabkan pikiran ibu menjadi lebih tenang.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa prenatal yoga sangat bermanfaat untuk ibu hamil dalam mengatasi kecemasan dalam menghadapi persalinan. Prenatal yoga yang dilakukan satu kali saja memberikan efek pada penurunan skor kecemasan. Penurunan skor kecemasan lebih tinggi jika prenatal dilakukan dua kali bahkan secara rutin.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Bobak L, Lowdermilk D, Jensen M. Buku Ajar Keperawatan Maternitas [Internet]. Jakarta: EGC. 2005 [cited 2016 Feb 1]. Available from: [https://scholar.google.com/scholar?as\\_q=perawatan+maternitas&as\\_epq=&as\\_oq=&as\\_eq=&as\\_occt=any&as\\_sauthors=&as\\_publication=&as\\_ylo=&as\\_yhi=&btnG=&hl=en&as\\_sdt=0%2C5#2](https://scholar.google.com/scholar?as_q=perawatan+maternitas&as_epq=&as_oq=&as_eq=&as_occt=any&as_sauthors=&as_publication=&as_ylo=&as_yhi=&btnG=&hl=en&as_sdt=0%2C5#2)
2. Irianti B, Halida EM, Duhita F, Prabandari F, Yulita N, Hartiningtiyaswati S, et al. Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti. 1st ed. Husin F, editor. Jakarta: CV Sagung Seto; 2014. 1–389 p.
3. Aprillia Y. Gentle Birth Balance : Persalinan Holistik, Mind, Body and Soul. II. Bandung; 2017.
4. ADAA America A and DA of. Pregnancy and Medication. 2016.
5. Rusmita T Eli. Pengaruh Senam Hamil Yoga Selama Kehamilan terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis dalam Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Trimester III di RSIA Limijati Bandung. Universitas Indonesia; 2011.
6. Milgrom J, Gemmill AW, Bilszta JL, Hayes B, Barnett B, Brooks J, et al. Antenatal risk factors for postnatal depression: A large prospective study. *J Affect Disord.* 2008;108(1–2):147–57.
7. Verreault N, Da Costa D, Marchand A, Ireland K, Dritsa M, Khalifé S. Rates and risk factors associated with depressive symptoms during pregnancy and with postpartum onset. *J Psychosom Obstet Gynecol.* 2014;35(3):84–91.
8. Aprilia Y STM. Modul Prenatal Gentle Yoga. Jakarta; 2017.
9. Pujiastuti S. Yoga untuk Kehamilan. 1st ed. Mizan Publishing; 2010. 160 p.
10. Suananda Y. Prenatal Postnatal Yoga. 1st ed. Jakarta: Rafikatama; 2017. 1–170 p.
11. Beddoe AE, Paul Yang C-P, Kennedy HP, Weiss SJ, Lee KA. The Effects of Mindfulness-Based Yoga During Pregnancy on Maternal Psychological and Physical Distress. *J Obstet Gynecol Neonatal Nurs* [Internet]. 2009 May 1 [cited 2019 Jan 24];38(3):310–9. Available from: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S088421751530188X>
12. Khalajzadeh M, Shojaei M, Mirfaizi M. The effect of yoga on anxiety among pregnant women in second and third trimester of pregnancy [Internet]. Vol. 1, *European Journal of Sports and Exercise Science.* 2012 [cited 2019 Jan 25]. Available from:

<http://scholarsresearchlibrary.com/archive.html>

13. Aryani RZ, Handayani R, Susilowati D. Pengaruh Pelaksanaan Prenatal Gentle Yoga terhadap Kecemasan Menjelang Persalinan pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Klinik Bidan Kita Klaten. *J Kebidanan dan Kesehat Tradis*. 2018;3(2):57–106.
14. Manuaba. Pengantar Kuliah Obstetri. Pertama. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC; 2007. 921 p.
15. Mochtar R. Sinopsis Obstetri. 3rd ed. Jakarta: EGC; 2011.
16. Notoatmodjo S. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: Rineka Cipta; 2007. 1–249 p.
17. Notoatmodjo S. Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2010.
18. Ashari A, Pongsibidang GS, Mikhrunnisai A. Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *JMKMI*. 2019;15(1):55–62.
19. Mulyati I, Zafariyana W. Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan pada Primigravida Trimester III di Jamsin MQ Medika Kota Bandung Tahun 2018. 2018;1(1):424–32.
20. Dadang H. Manajemen Stress, Cemas dan Depresi. Jakarta: Balai Penerbit FKUI; 2011.
21. Uebelacker LA, Battle CL, Sutton KA, Magee SR, Miller IW. A Pilot Randomized Controlled Trial Comparing Prenatal Yoga to Perinatal Health Education for Antenatal Depression. *Arch Womens Ment Health* [Internet]. 2016 Jun 18 [cited 2019 Apr 10];19(3):543–7. Available from: <http://link.springer.com/10.1007/s00737-015-0571-7>
22. Gong H, Ni C, Shen X, Wu T, Jiang C. Yoga for Prenatal Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis. *BMC Psychiatry*. 2015;15(1):1–8.
23. Tia P. Yoga Ibu Hamil. Jakarta: Pustaka Bunda; 2014.

ISSN 2722-368X



9 772722 368003