

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

Judul Artikel Ilmiah : Pengaruh Prenatal Yoga dalam Mengurangi Kecemasan pada Kehamilan: Systematic Literature Review  
 Nama Pengusul : Lisa Trina Arlym  
 Jumlah Penulis : 3 orang  
 Status Pengusul (Penulis ke-) : penulis ke 2  
 Identitas Jurnal Ilmiah :  
 a. Nama Jurnal : Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi (JABJ)  
 b. Nomor ISSN : 2302-8416, E-ISSN:2654-2552  
 c. Vol. No. Bln. Thn : Vol 11 No. 1 (2022)  
 d. Penerbit : STIKes Baiturrahim Jambi  
 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
2	Linieritas	sesuai bidang ilmu

II. Hasil Penilaian Peer Review:

Komponen Yang Dinilai	Nilai Maksimal Jurnal Ilmiah (isi kolom yang sesuai)					Nilai Akhir Yang Diperoleh
	Internasional Berputasi	Internasional	Nasional Terakreditasi	Nasional Tidak Terakreditasi	Nasional Terindex DOAJ dll.	
Kelengkapan dan kesesuaian unsur isi jurnal (10%)			2			2
Ruang lingkup dan kedalaman pembahasan (30%)			6			5,5
Kecukupan dan kemutakhiran data/informasi dan metodologi (30%)			6			5,5
Kelengkapan unsur dan kualitas Penerbit (30%)			6			6
<b>Total = (100%)</b>			20			19
Kontribusi pengusul: (contoh: nilai akhir peer X Penulis Pertama = 18 X 60% = (nilai akhir yang diperoleh pengusul) <span style="margin-left: 200px;"><math>19 \times 20\%</math></span>						3,8
Komentar/ Ulasan Peer Review :						

Kelengkapan kesesuaian unsur	<p style="text-align: center;">Unsur isi artikel lengkap</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;">memadai</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;">Relevan</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;">Baik</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 : STR kebidanan  
 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 dalam Mengurangi Kecemasan pada Kehamilan: Systematic Literature Review  
 Nama Pengusul : Lisa Trina Arlym  
 Jumlah Penulis : 3 orang  
 Status Pengusul (Penulis ke-) : penulis ke 2  
 Identitas Jurnal Ilmiah :  
 a. Nama Jurnal : Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi (JABJ)  
 b. Nomor ISSN : 2302-8416, E-ISSN:2654-2552  
 c. Vol. No. Bln. Thn : Vol 11 No. 1 (2022)  
 d. Penerbit : STIKes Baiturrahim Jambi  
 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
2	Linieritas	Sesuai bidang ilmu

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%)			2			2
Ruang lingkup dan kedalaman pembahasan (30%)			6			5,5
Kecukupan dan kemutakhiran data/informasi dan metodologi (30%)			6			6
Kelengkapan unsur dan kualitas Penerbit (30%)			6			6
<b>Total = (100%)</b>			20			19,5
Kontribusi pengusul: (contoh: nilai akhir peer X Penulis Pertama = 18 X 60% = (nilai akhir yang diperoleh pengusul) 19,5 x 20 %						3,9
Komentar/ Ulasan Peer Review :						

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

Tanggal Review, 28/6/2022

Penilai II

(TTD)  


NIDN : 1101128801  
 Unit kerja : STR FEBIDANAN  
 Bidang Ilmu : FEBIDANAN  
 Jabatan Akademik (KUM) : Lektor 300  
 Pendidikan Terakhir : S3

---

## **Pengaruh *Prenatal* Yoga dalam Mengurangi Kecemasan pada Kehamilan: *Systematic Literature Review***

**Cindy Ria Aprilia Putri<sup>1\*</sup>, Lisa Trina Arlym<sup>2</sup>, Yocki Yuanti<sup>3</sup>**

<sup>1,3</sup>Prodi Sarjana Terapan Kebidanan, STIKes Mitra RIA Husada Jakarta,  
Jl. Karya Bhakti No. 3 Cibubur, Jakarta Timur 13270, Indonesia

<sup>2</sup>Prodi Profesi Kebidanan, STIKes Mitra RIA Husada Jakarta,  
Jl. Karya Bhakti No. 3 Cibubur, Jakarta Timur 13270, Indonesia

\*Email Korespondensi: [cindyriaapriaputri@gmail.com](mailto:cindyriaapriaputri@gmail.com)

Submitted : 08/10/2021

Accepted: 22/02/2022

Published: 29/03/2022

### **Abstract**

*Such as anxiety, various complications can occur in labor and hinder labor. Anxiety of pregnant women can be overcome with one of the complementary therapies, namely prenatal yoga. The purpose of this study was to analyze and review journals related to the effect of prenatal yoga on anxiety in pregnant women. This type of research is a Systematic Literature Review by searching for journals using the Google Scholar, ProQuest, PubMed, and Garuda databases from 2016 – 2021 and the literature selection process using PRISMA diagrams with a Quasy Experimental research design. The results showed that seven out of 9 articles experienced mild anxiety after doing prenatal yoga. Six out of 9 articles doing prenatal yoga twice a week can reduce anxiety. The conclusion of this study is that prenatal yoga is very effective in reducing anxiety in TM III pregnancy. Prenatal yoga which is done twice a week can reduce discomfort during pregnancy, provide comfort so that it can reduce anxiety in TM III pregnant women.*

**Keywords** : anxiety, prenatal yoga, pregnant women

### **Abstrak**

Kehamilan merupakan hal yang alamiah tetapi selama kehamilan apabila terdapat perubahan psikologis yang berlebihan seperti kecemasan dapat terjadi berbagai komplikasi pada persalinan dan menghambat persalinan. Kecemasan ibu hamil dapat diatasi dengan salah satu terapi komplementer yaitu *prenatal* yoga. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis dan mengkaji jurnal yang berkaitan dengan pengaruh *prenatal* yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil. Jenis penelitian ini yaitu *Systematic Literature Review* dengan mencari jurnal menggunakan database Google Scholar, ProQuest, PubMed, dan Garuda dari tahun 2016 – 2021 dan proses seleksi literatur menggunakan diagram PRISMA dengan desain penelitian *Quasy Experimental*. Hasil penelitian yaitu tujuh dari sembilan artikel mengalami kecemasan ringan setelah melakukan *prenatal* yoga. Enam dari sembilan artikel melakukan *prenatal* yoga sebanyak dua kali dalam seminggu dapat menurunkan kecemasan. Kesimpulan penelitian ini adalah *prenatal* yoga sangat efektif dalam mengurangi kecemasan pada kehamilan TM III. *Prenatal* yoga yang dilakukan seminggu dua kali dapat mengurangi ketidaknyamanan selama hamil, memberikan kenyamanan sehingga dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil TM III.

**Kata Kunci** : ibu hamil, kecemasan, *prenatal* yoga

### **PENDAHULUAN**

Kecemasan pada ibu hamil sering ditemukan pada trimester ketiga atau disebut periode menunggu dan waspada karena pada saat itu, ibu merasa tidak sabar

menunggu kelahiran bayinya. Pada trimester ini, ibu hamil yang menunggu kelahiran dapat mengalami ketakutan apakah persalinannya akan berjalan dengan lancar ataukah tidak dan dapat menimbulkan tekanan yang dapat menyebabkan dirinya mengalami kecemasan. Pada kehamilan pertama ketakutan ini sering dirasakan terutama pada saat trimester III dalam menghadapi persalinan. Ibu hamil yang mengalami kecemasan sewaktu hamil akan lebih banyak mengalami persalinan abnormal bahkan dapat berkomplikasi pada kematian ibu dan janin. (Wirdayanti & Riska, 2019)

Angka kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan masih cukup tinggi. *United Nations International Children's Emergency Fund* (UNICEF) menyebutkan bahwa data ibu hamil yang mengalami masalah trimester III sekitar 12.230.142 juta jiwa dan 30% diantaranya adalah kecemasan. Menurut data *Anxiety and Depression Associations of America* (ADAA) menyebutkan bahwa 52% dari Ibu hamil melaporkan mengalami peningkatan kecemasan saat hamil. (Anxiety & Depressions Associations of America (ADAA), 2016) Angka kejadian kecemasan di Indonesia sebanyak 107 juta orang ibu hamil (28,7%) dari 373 juta orang ibu hamil yang mengalami kecemasan (SDKI). Pada tahun 2016 prevalensi risiko kejadian depresi atau kecemasan dalam menghadapi persalinan pervaginam sebesar 10-15% yang terjadi pada wanita usia 20 - 44 tahun. Kejadian depresi dan kecemasan mempersulit proses persalinan sekitar 10 - 15%. (Syafrie, 2017)

Kecemasan memiliki dampak pada ibu hamil dan juga janin, yaitu insidensi partus lama bervariasi dari 1 hingga 7%. Partus lama rata-rata menyebabkan kematian ibu sebesar 8% di dunia dan sebesar 9% di Indonesia, bayi prematur serta BBLR. (Wahyuningsih, 2010) Perubahan fisik dan psikologi membuat ibu hamil terutama

trimester III menjadi stress dan merasa cemas sehingga masalah tersebut harus diatasi.

Kecemasan ibu hamil dapat diatasi dengan salah satu terapi komplementer yaitu *prenatal* yoga. Di Indonesia terdapat senam yang diperuntukkan untuk ibu hamil yaitu *prenatal* yoga. *Prenatal* yoga dapat mengurangi kecemasan, meningkatkan kualitas hidup, memberi rasa nyaman, menurunkan nyeri persalinan dan memperpendek durasi persalinan. (Sazizah, 2020)

Penelitian yang dilakukan oleh Lisa dkk (2017) di Inggris bahwa yoga efektif untuk menurunkan tingkat depresi pada ibu hamil serta memiliki dampak positif terhadap latihan pernapasan. (Uebelackera et al., 2017) Sedangkan penelitian lain yang dilakukan oleh Yogyata dkk (2020) di Saudi Arabia bahwa *prenatal* yoga dapat menurunkan tingkat operasi caesar secara signifikan, mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan & pemulihan pascapersalinan lebih cepat. (Wadhwa, Alghadir, & Iqbal, 2020) Penelitian lain yang dilakukan di Taiwan oleh Pao-Ju Chen dkk (2017) menyatakan bahwa *prenatal* yoga signifikan mengurangi stress pada wanita hamil & meningkatkan kekebalan tubuh. (Chena et al., 2017)

Penelitian yang dilakukan oleh Shinta (2018) bahwa *prenatal* yoga dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. (Novelia, Sitanggang, & Yulianti, 2018) Penelitian lain yang dilakukan oleh Lisa dkk (2021) menyatakan bahwa *prenatal* yoga yang dilakukan seminggu dua kali bahkan secara rutin dapat menurunkan kecemasan menghadapi persalinan. (Arlym & Pangarsi, 2021)

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan mengkaji jurnal yang berkaitan dengan pengaruh *prenatal* yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian menggunakan *Systematic Literature Review*. Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder yaitu data yang diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu. Pencarian literatur dilakukan pada bulan Februari 2016-Februari 2021. Sumber data sekunder yang didapat berupa artikel jurnal nasional maupun internasional. Pencarian *systematic literature review* ini menggunakan *data base* yaitu *Google Scholar, Pubmed, PreQuest* dan *GARUDA (Garba Rujukan Digital)*. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian artikel atau jurnal menggunakan *keywords prenatal yoga, anxiety, pregnant women*. Startergi yang digunakan untuk mencari artikel menggunakan *PICOS frame work* yang terdiri dari (Nursalam, 2020):

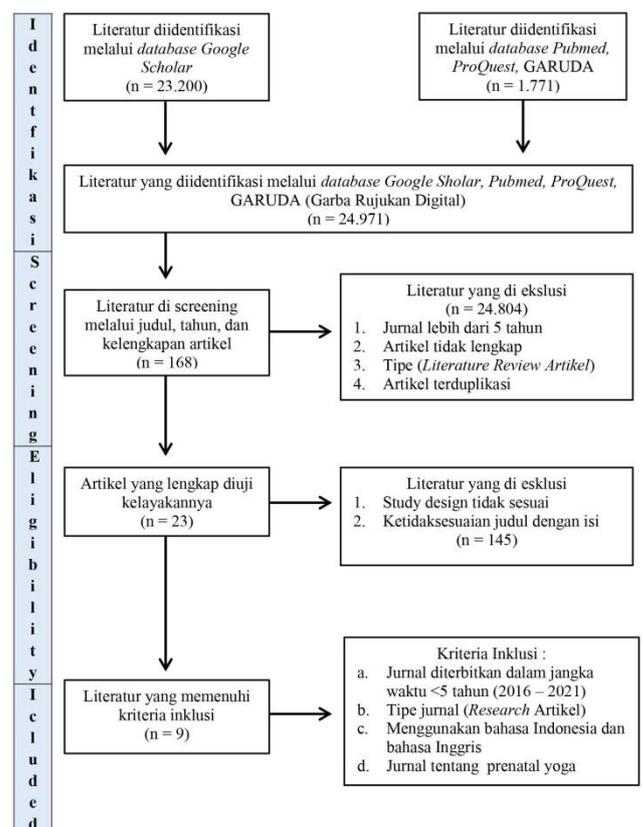
Tabel 1. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

	Inklusi	Eksklusi
<i>Population</i>	Ibu hamil	
<i>Intervention</i>	<i>Prenatal Yoga</i>	
<i>Comparison</i>	-	
<i>Outcomes</i>	Perubahan psikologi (kecemasan)	
<i>Study Design and Publication Type</i>	<i>Quasy Experimental</i>	
<i>Publication Years</i>	2016 – 2021	<2016
<i>Language</i>	English, Indonesia	Selain bahasa inggris dan Indonesia

Kriteria inklusi yang digunakan yaitu jurnal diterbitkan dalam jangka waktu <5 tahun (2016 – 2021), tipe jurnal (*Research Artikel*), menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris, jurnal tentang prenatal yoga. Sedangkan kriteria eksklusi yaitu jurnal diterbitkan dalam jangka waktu >5 tahun, tidak dapat diakses *Full Text*, tipe (*Literature Review Artikel*), artikel tanpa sumber jurnal relevan, artikel tidak dapat diakses apabila tidak berbayar.

## HASIL

Pencarian dan proses seleksi literatur dalam penelitian ini digambarkan dalam bentuk *Flow diagram Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analyses (PRISMA)* sebagai berikut :



Gambar 1. Bagan PRISMA

Pada tahap awal artikel yang dikumpulkan berjumlah 24.971 artikel

yang diperoleh dari *database* ProQuest, PubMed, GARUDA dan Google Scholar, kemudian diseleksi berdasarkan relevansi judul, tahun dan kelengkapan artikel menghasilkan 168 artikel, seleksi berdasarkan kesesuaian judul dengan isi menghasilkan 23 artikel, sehingga hasil akhir yang didapatkan sebanyak 9 artikel yang layak dianalisis.

### **Karakteristik Studi**

Sembilan artikel memenuhi kriteria inklusi (Bagan Diagram PRISMA) dengan pembahasan berdasarkan topik *systematic literature review* yaitu pengaruh prenatal yoga dalam mengurangi kecemasan pada kehamilan. Dalam artikel tersebut keseluruhan menggunakan *study design* penelitian *quasy experimental*. Studi yang sesuai dengan tinjauan sistematis ini keseluruhan dilakukan di Indonesia.

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil dari 9 artikel, dengan jumlah 2 jurnal internasional dan 7 jurnal nasional telah dianalisis didapatkan bahwa prenatal yoga dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil TM III.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Riza dkk (2020) di Banyumas bahwa *prenatal* yoga sangat efektif terhadap penurunan kecemasan berat. Setelah dilakukan intervensi tidak ada yang mengalami kecemasan berat, sehingga mengalami penurunan sebesar 100% apabila dilakukan rutin dengan frekuensi 2 kali dalam seminggu selama 1 bulan dengan durasi 60 menit menggunakan instrumen HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). (Amalia, Rusmini, & Yuliani, 2020)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Lisa dan Siti (2021) di Depok bahwa prenatal yoga sangat efektif terhadap penurunan kecemasan. Setelah dilakukan intervensi penurunan rata-rata

skor kecemasan sebesar 22,15 apabila dilakukan rutin dengan frekuensi 2 kali dalam seminggu menggunakan instrumen HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). (Arlym & Pangarsi, 2021)

### **Pengaruh Prenatal Yoga dalam Mengurangi Kecemasan Pada Kehamilan**

Tujuh dari 9 artikel mengalami kecemasan ringan, hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Pao-Ju Chen (2017) di Taiwan bahwa saat stress atau cemas, tubuh ibu hamil akan memproduksi hormon stres yang bernama kortisol. Ketika jumlah hormon stres tersebut meningkat, pembuluh darah didalam tubuh akan menyempit. Hal ini membuat aliran darah dan aliran oksigen ke janin menjadi berkurang dan membuat tumbuh kembangnya terganggu. Dan setelah dilakukan penelitian bahwa ibu yang melakukan *prenatal* yoga dapat menurunkan kadar kortisol di dalam tubuh sehingga ibu hamil yang melakukan *prenatal* yoga secara teratur dapat mengurangi stress dan kecemasan serta dapat meningkatkan kekebalan tubuh. (Chena et al., 2017) Penelitian yang dilakukan oleh Ika dkk (2018) di Kudus menyebutkan bahwa *prenatal* yoga memiliki efek 83% dalam mengurangi kecemasan apabila dilakukan secara rutin dan bertahap. (Yulianti, Respati, & Sudyanto, 2018)

Dua dari 9 artikel tidak mengalami kecemasan, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lisa dkk di Inggris (2017) bahwa manfaat dari *prenatal* yoga yaitu mempelajari keterampilan relaksasi, mengalami peningkatan kesehatan fisik, kekuatan, dan fleksibilitas, mengalami peningkatan mental kesehatan atau suasana hati, belajar penerimaan diri, belajar lebih sadar diri atau menyadari tubuh mereka, belajar

bagaimana menenangkan pikiran sehingga dapat menurunkan kecemasan bahkan dapat menghilangkan kecemasan. (Uebelackera et al., 2017) Dalam buku yang berjudul “Olahraga Yoga Guna Menjaga Kesehatan Ibu Hamil” yang menyatakan berlatih yoga pada kehamilan trimester III juga merupakan salah satu solusi yang bermanfaat sebagai media *self help* yang akan mengurangi ketidaknyamanan selama hamil, membantu proses persalinan, dan bahkan mempersiapkan mental untuk masa-masa setelah melahirkan dan membesarkan anak. (Sazizah, 2020)

Selama periode kehamilan hampir sebagian besar ibu hamil sering mengalami kecemasan. Rasa cemas berlebihan dengan sendirinya menyebabkan ibu sakit. Hal ini bisa menimbulkan bentuk penyakit lain bermunculan yang sebelumnya telah dideritanya. Kemudian, perasaan cemas berkepanjangan dapat membuat ibu hamil tak bisa berkonsentrasi baik dan hilangnya rasa kepercayaan diri. Bahkan untuk beberapa ibu penderita cemas berat menghabiskan waktunya dengan merasakan kecemasan sehingga mengganggu aktivitasnya. (Rukiyah, 2014)

Merasa takut, stress dan cemas saat menghadapi persalinan akan meningkatkan hormon adrenalin dalam tubuh yang dapat menekan kadar hormon oksitosin. Hormon oksitosin ini dihasilkan secara alami untuk merangsang terjadinya kontraksi rahim. Apabila tidak terjadi kontraksi rahim maka proses persalinan akan terhambat. Selain adrenalin, cemas dan takut juga memicu munculnya hormon katekolamin yaitu salah satu hormon yang dapat menjadi penyebab macetnya persalinan. (Kumala, 2020)

Kecemasan dan ketakutan akan memacu keluarnya adrenalin yang menyebabkan serviks menjadi kaku, dan membuat proses persalinan menjadi terhambat, serta membuat jantung

memompa lebih cepat sehingga tekanan darah semakin tinggi. Saat terbebas dari rasa cemas dan takut, otot – otot tubuh termasuk otot rahim akan mengalami relaksasi, yang membuat kelahiran menjadi lebih mudah. Dengan teknik *prenatal* yoga dapat digunakan untuk menenangkan diri dan memusatkan pikiran. Sebagai media *self help* yang akan membantu mengurangi kecemasan dan ketakutan pada saat akan menghadapi persalinan. (Kumala, 2020)

### **Frekuensi Prenatal Yoga dalam Mengurangi Kecemasan Pada Kehamilan**

Enam dari 9 artikel melakukan *prenatal* yoga sebanyak dua kali dalam seminggu. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Pao-Ju Chen dkk di Taiwan (2017) bahwa peserta yang mengikuti *prenatal* yoga sebanyak dua kali dalam satu minggu dapat mengurangi stres dan kecemasan serta dapat meningkatkan kekebalan tubuh. Prenatal yoga dapat mengurangi hormon stres kortisol dan meningkatkan biomarker IgA selama kehamilan. (Chena et al., 2017) Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Lisa dkk di Inggris (2017) bahwa prenatal yoga yang dilakukan dua kali per minggu selama 10 minggu bahwa elemen prenatal yoga dapat meningkatkan penerimaan bagi individu yang mengalami kecemasan meliputi mampu memberikan perhatian individual yang baik dan hangat, menjadikan lingkungan yang nyaman, meningkatkan konsentrasi, peningkatan mental kesehatan atau suasana hati, belajar penerimaan diri, belajar lebih sadar diri atau menyadari tubuh mereka, belajar bagaimana menenangkan pikiran sehingga dapat menurunkan kecemasan. (Uebelackera et al., 2017)

Perubahan – perubahan fisik yang terjadi selama hamil akan memengaruhi sang ibu dan membuatnya merasa tidak nyaman, baik secara fisik maupun psikis. Perut yang terus membesar, sesak napas

seiring dengan pertumbuhan janin, mood yang tidak menentu, dan kecemasan akan masa persalinan sering kali membuat ibu merasa tidak percaya diri dan tidak nyaman. Melakukan *prenatal* yoga minimal dua kali seminggu bermanfaat sebagai media *self help* yang akan mengurangi ketidaknyamanan selama masa hamil, membantu proses persalinan dan bahkan mempersiapkan mental untuk masa awal setelah melahirkan. Berlatih *prenatal* yoga secara teratur sepanjang kehamilan dapat mengondisikan fisik dan mental untuk menjadi lebih kuat, kukuh tetapi tetap luwes dan fleksibel untuk menyesuaikan diri terhadap berbagai situasi yang tidak menyenangkan saat menghadapi persalinan. (Aprillia, 2020)

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian bahwa *prenatal* yoga sangat efektif dalam mengurangi kecemasan pada kehamilan TM III. Dapat menurunkan kecemasan berat sebesar 100% apabila dilakukan rutin dengan frekuensi 2 kali dalam seminggu selama 1 bulan dengan durasi 60 menit menggunakan instrumen HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) serta terjadi penurunan rata-rata skor kecemasan sebesar 22,15.

## SARAN

Diharapkan penelitian ini bisa dijadikan bahan referensi untuk proses belajar dan bahan bacaan agar dapat dijadikan dasar bagi penelitian selanjutnya, serta penelitian ini dapat digunakan bahan informasi khususnya bidan agar *prenatal* yoga dapat direkomendasikan sebagai salah satu asuhan kebidanan pada ibu hamil untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi kecemasan.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Dalam penyusunan penelitian tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak. Peneliti secara khusus mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini khususnya kepada STIKes Mitra RIA Husada Jakarta.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, R., Rusmini, R., & Yuliani, D. R. (2020). Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida Trimester III. *Jurnal Sains Kebidanan*, 2(1), 29–34. <https://doi.org/10.31983/jsk.v2i1.5788>
- Anxiety & Depressions Associations of America (ADAA). (2016). Pregnancy and Medication.
- Aprillia, Y. (2020). Prenatal Yoga untuk Gentle Birth.
- Arlym, L. T., & Pangarsi, S. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Klinik Bidan Jeanner Depok. *Jurnal Ilmiah Kesehatan & Kebidanan*, X.
- Chena, P.-J., Yang, L., Choud, C.-C., Lie, C.-C., Changf, Y.-C., & Liawe, J.-J. (2017). Effects of Prenatal Yoga on Women's Stress and Immune Function across Pregnancy: A Randomized Controlled Trial. *Complementary Therapies in Medicine*.
- Kumala, T. (2020). *Gentle Birth Melahirkan Tanpa Trauma*. Yogyakarta: Brilliant.
- Novelia, S., Sitanggang, T. W., & Yulianti, A. (2018). Effects of Yoga Relaxation on Anxiety Levels among Pregnant Women. *Nurse Media Journal of Nursing*, 2, 86–95.
- Nursalam. (2020). *Literature Systematic Review Pada Pendidikan Kesehatan*. Surabaya: Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.
- Rukiyah, A. Y. (2014). *Asuhan Kebidanan*

- Kehamilan*. Jakarta: Trans Info Media.
- Sazizah. (2020). *Olahraga Yoga Guna Menjaga Kesehatan Ibu Hamil*. Surabaya: Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Syafrie, I. R. (2017). Gambaran Pengetahuan dan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Aman Kecamatan Lebong Utara. *Journal of Midwifery*, 5.
- Uebelackera, L. A., Krainesc, M., Broughtona, M. K., Tremontb, G., Gillettef, E. T., Epstein-Lubowa, G., ... Millera, I. W. (2017). Perceptions of Hatha Yoga Amongst Persistently Depressed Individuals Enrolled in a Trial of Yoga for Depression. *Complementary Therapies in Medicine*, 34(149–155).
- Wadhwa, Y., Alghadir, A. H., & Iqbal, Z. A. (2020). Effect of Antenatal Exercises, Including Yoga, on the Course of Labor, Delivery and Pregnancy: A Retrospective Study. *Environmental Research and Public Health*, 17.
- Wahyuningsih. (2010). *Insidensi Partus Lama pada Primipara dan Multipara di RSUD Dr. Moewardi Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Wirdayanti, R., & Riska, H. (2019). *Terapi Komplementer Pelayanan Kebidanan Berdasarkan Bukti Scientific dan Empiris*. Yogyakarta: Deepublish.
- Yulianti, I., Respati, S. H., & Sudiyanto, A. (2018). The Effect of Prenatal Yoga on Anxiety and Depression in Kudus, Central Java. *Journal of Maternal and Child Health*.