

**PENERAPAN LATIHAN *PRENATAL YOGA* TERHADAP TINGKAT  
KECEMASAN PADA IBU *PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III***

Oleh

Dwi Apriani

<sup>2</sup>Dosen DIII Program Diploma III Keperawatan Akper Kesdam II/Sriwijaya

Email : adwi.alzam.18@gmail.com

**ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Suatu proses kehamilan yang dialami oleh setiap perempuan yang dimana perempuan akan melewati banyak proses perubahan mulai dari perubahan fisik maupun psikologis, perubahan akan terus terjadi sampai pada saat ibu hamil akan menjelang persalinan. Kondisi tersebut akan senantiasa menimbulkan rasa ketidaknyamanan pada fisik ibu hamil, bayangan mengenai proses persalinan, dsb. Bayangan seperti itu umum muncul pada wanita hamil yang sebentar lagi menjalani persalinan. Kondisi seperti itulah yang dapat menimbulkan perasaan cemas pada ibu hamil terutama pada wanita yang baru pertama kali hamil ( *Primigravida* ). Cara efektif dalam menanggulangi masalah yang berkaitan dengan tingginya angka kematian ibu hamil serta kesakitan ibu hamil yang dipicu oleh kecemasan adalah dengan melakukan latihan fisik, seperti berjalan kaki, senam air, dan *prenatal yoga*. *Prenatal yoga* adalah modifikasi yoga klasik yang telah disesuaikan dengan kondisi wanita hamil yang dilakukan dengan intensitas yang lebih lembut dan perlahan.

**Tujuan :** Untuk mengetahui benar gambaran terdapat pengaruh dari penerapan latihan *prenatal yoga* terhadap kecemasan ibu hamil *primigravida trimester III*.

**Metode /** Desain dalam penelitian ini adalah penelitian naratif dengan menggunakan studi literatur yang menggambarkan penerapan latihan *prenatal yoga* yang benar terhadap penurunan tingkat kecemasan.

**Hasil Penelitian :** Hasil penelitian yang digunakan terdiri dari 5 artikel yang dipublikasi secara online antara tahun 2018-2020. Berdasarkan 5 artikel tersebut penerapan latihan prenatal yoga yang benar dapat mengatasi kecemasan pada ibu hamil *primigravida trimester III*.

**Kesimpulan :** penerapan latihan *prenatal yoga* yang baik dan benar mampu mengatasi tingkat kecemasan ibu hamil *primigravida* dan juga memengaruhi angka kejadian kecemasan kehamilan pada ibu hamil *primigravida trimester III*.

**Kata Kunci :** Tingkat Kecemasan, Prenatal Yoga, Ibu Primigravida Trimester III

**ABSTRACT**

**Background :** A process of pregnancy experienced by every woman where women will go through many processes of change ranging from physical and psychological changes, changes will continue to occur until the pregnant woman is about to give birth. This condition will always cause physical discomfort for pregnant women, shadows about the birth process, etc. Shadows like that are common in pregnant women who are about to give birth. Conditions like that can cause feelings of anxiety in pregnant women, especially in women who are pregnant for the first time (Primigravida). An effective way to deal with problems related to the high mortality rate of pregnant women and the morbidity of pregnant women triggered by anxiety is to do physical exercise, such as walking, water exercise, and prenatal yoga. Prenatal yoga is a modification of classical yoga that has been adapted to the condition of pregnant women, which is carried out with a softer and slower intensity.

**Objective:** To find out the true description of the effect of the application of prenatal yoga exercises on the anxiety of third trimester primigravida pregnant women. Methods / Design in this study is a narrative study using a literature study that describes the correct application of prenatal yoga practice to decrease anxiety levels.

**Research Results:** The research results used consisted of 5 articles published online between 2018-2020. Based on these 5 articles, the correct application of prenatal yoga exercises can overcome anxiety in third trimester primigravida pregnant women. **Conclusion:** the application of good and correct prenatal yoga can overcome the anxiety level of primigravida pregnant women and also affect the incidence of pregnancy anxiety in third trimester primigravida pregnant women.

**Keywords :** Level Of Anxiety, Prenatal Yoga, Mother Primigravida Trimester III

## I. PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Kehamilan adalah peristiwa yang didahului bertemunya sel telur atau ovum dengan sel sperma dan akan berlangsung selama kira-kira 10 bulan lunar, atau 9 bulan kalender, atau 40 minggu, atau 280 hari yang dihitung dari hari pertama periode menstruasi terakhir last menstrual period (LMP) (Bobak, Lowdermilk, & Jensen, 2004 dalam Wagiyono & Putrono, 2016)

Seorang wanita yang sedang berada dalam masa kehamilan sering mengalami banyak perubahan, baik itu perubahan secara fisik maupun perubahan - perubahan secara psikologis. Perubahan itu akan terus terjadi selama 9 bulan masa kehamilannya. Kondisi tersebut akan senantiasa menimbulkan rasa ketidaknyamanan pada fisik ibu hamil, ditambah pula dengan bayangan mengenai proses persalinan, bagaimana keadaan bayi dan kondisinya setelah lahir nanti. Bayangan seperti itu umum muncul pada wanita hamil yang sebentar lagi menjalani

persalinan. Kondisi seperti itulah yang dapat menimbulkan perasaan cemas pada ibu hamil terutama pada wanita yang baru pertama kali hamil (primigravida) (Sri & Ana, 2020).

Kecemasan berkaitan dengan keadaan khawatir berupa rasa takut atau perasaan yang tidak pasti maupun tidak berdaya, serta keadaan emosi yang belum jelas akan objek spesifiknya. Beban psikologis pada seorang wanita hamil, lebih banyak terjadi pada umur kehamilan trimester III. Wanita yang mengalami kecemasan sewaktu hamil akan lebih banyak mengalami persalinan abnormal bahkan dapat berkomplikasi pada kematian ibu dan janin (Ashari dkk, 2019).

Menurut WHO kecemasan dan depresi pada kehamilan merupakan masalah dengan prevalensi yang cukup tinggi yaitu sekitar 12,5-42% bahkan diperkirakan gangguan ini akan menjadi penyebab penyakit kedua terbesar pada tahun 2020. Kecemasan dan depresi pada Negara maju sekitar 7-20% dan dinegara berkembang lebih dari 20% (Biaggi et al., 2016).

Menurut data SDKI tahun 2017, menunjukkan angka kematian ibu sebanyak 1712 pada tahun 2017. Dimana salah satu penyebab kematian ibu adalah adanya komplikasi pada saat persalinan ataupun pada saat nifas. Salah satu penyebab dari komplikasi saat persalinan yakni adanya rasa cemas/stress yang tidak tertangani dengan baik saat hamil (Ritsma Z.A dkk, 2018).

Angka kehamilan di Sumatera Selatan menurut BKKBN Provinsi Sumatera Selatan mencatat peningkatan kehamilan sebesar 0,5 % dari periode Januari hingga April 2020 atau sebesar 3,7 % dari periode yang sama pada tahun sebelumnya. Data statistik angka kehamilan selama kwartal pertama tahun 2020 mencatat angka kehamilan tertinggi pada bulan Maret dengan jumlah 60.043 kehamilan. Angka Kehamilan di Sumatera Selatan Kwartal I 2020

pada bulan Januari terdapat 56.720 kehamilan, Februari terdapat 59.933 kehamilan, Maret

60.043 kehamilan dan pada bulan April terdapat 57.045 kehamilan (BKKBN Prov Sumsel, 2020). Ibu hamil yang melakukan ANC di Klinik Abi Umami DW Sarmadi Palembang sebanyak 48 orang ibu hamil, rata-rata ibu hamil tersebut mengalami kecemasan selama kehamilan didapatkan ibu hamil yang mendapatkan dukungan keluarga sebanyak 21 ibu hamil (50%) dan juga berstatus ekonomi menengah keatas tetapi kurang mendapat informasi sebanyak 24 orang (57,1 %), dan ibu hamil yang pernah mendapatkan informasi sebanyak 25(59,5%) dan ibu hamil yang mengalami kecemasan yaitu sebanyak 22 ibu hamil (52,4 %) (Erike Septa Prautami, 2019).

Pada dasarnya ibu hamil akan mengalami beberapa perubahan dalam tubuhnya, baik dalam segi fisiologis dan psikologis. Selama proses perubahan tersebut secara psikologis ibu hamil akan menyesuaikan dengan perubahan baru yang ada dalam dirinya sehingga hal ini juga dapat menimbulkan kecemasan ( Aprianawati, R.B & Sulistyorini, 2007 dalam Rahma & Weni, 2018). Olahraga yang teratur dalam masa kehamilan sangat diperlukan bagi ibu hamil. Ada beberapa olahraga yang dapat dilakukan oleh ibu hamil antara lain senam hamil, jalan kak, senam air, dan yoga ( Curtis, et al.,2012 dalam Rahma & Weni, 2018).

Cara yang efektif dalam menanggulangi masalah yang berkaitan dengan tingginya angka kematian ibu hamil serta kesakitan ibu hamil yang dipicu oleh kecemasan adalah dengan melakukan latihan fisik. Salah Satu latihan fisik yang direkomendasikan adalah Prenatal Gentle Yoga karena biaya rendah, mudah untuk dilakukan dan sangat bermanfaat untuk kebugaran fisik dan psikologi ( Sirashi et.,2016

). Berlatih Prenatal yoga merupakan solusi yang tepat untuk menolong ibu hamil sendiri yang bisa membantu dalam proses kehamilan, kelahiran, dan bahkan memudahkan kegiatan pengasuhan anak nantinya. Prenatal yoga ibu hamil membantu fokus ibu hamil terhadap pengaturan ritme nafas,yang tetap berfokus pada perasaan nyaman, aman dan tenang yang dirasakan ibu hamil dalam berlatih ( Ashari dkk, 2019 ).

Yoga berasal dari india sekitar 4000 tahun yang lalu. Nama yoga diambil dari kata yang artinya kesatuan dalam bahasa sanskerta. Yoga memang merupakan falsafah hidup holistic yang tertua yang di kenal manusia. Yoga menciptakan kesadaran fisik dan perasaan rileksasi yang dalam, ditambah pikiran yang jernih dan emosi yang stabil (Safriani, 2018). Yoga adalah belajar tentang *mindfulness*, dimana gerakan yang dilakukan bukan sekedar ingin "*Show Off*" namun gerakan yang penuh dengan filosofi dan kesadaran serta kelembutan kasih sayang (Aprilia, 2017). Yoga dianjurkan karena memiliki efek relaksasi yang dapat meningkatkan sirkulasi darah yang lancar, mengindikasikan kerja jantung yang baik (Bingan, 2019).

Prenatal yoga adalah modifikasi yoga klasik yang telah disesuaikan dengan kondisi wanita hamil yang dilakukan dengan intensitas yang lebih

lambat dan perlahan ( Shindu, 2009 dalam Rahma & Weni, 2018 ). Manfaat prenatal yoga bagi ibu hamil yaitu dapat meningkatkan aliran darah dan nutrisi janin secara adekuat, serta berperan dalam kesehatan organ reproduksi dan panggul seperti memperkuat otot perineum dalam mempersiapkan kelahiran ( Stoppard, 2008

dalam Rahma & Weni, 2018 ).

Berdasarkan hasil penelitian Riza dkk (2020) diperoleh perbedaan tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah diberikan prenatal yoga dengan nilai  $p$  value = 0,000 ( $p > 0,05$ ). Hal ini dapat disimpulkan bahwa prenatal yoga memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil, sesudah diberikan prenatal yoga ternyata tingkat kecemasan ibu lebih baik dibandingkan sebelumnya. Sedangkan hasil penelitian dari Sri & Ana menunjukkan bahwa kecemasan sebelum pelaksanaan prenatal yoga dengan nilai rata-rata (Mean) 25,43 dan kecemasan sesudah pelaksanaan prenatal yoga dengan nilai rata-rata (Mean) 19,56. Berdasarkan data tersebut diperoleh bahwa ada penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan prenatal gentle yoga dimana sebelumnya ibu hamil belum merasakan manfaat dari prenatal gentle yoga.

Berdasarkan pengamatan penelitian studi literatur yang menggunakan beberapa jurnal, untuk menanggulangi kecemasan pada saat ibu hamil primigravida trimester III bisa diupayakan dengan berbagai teknik nonfarmakologi untuk mengontrol rasa kecemasan dan tidak nyaman yaitu senam hamil, jalan kaki, senam air dan dengan prenatal gentle yoga. Terkait kecemasan dengan prenatal gentle yoga ibu hamil telah diberi persiapan baik secara fisik dan mental berupa pengetahuan dan teknik untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi kehamilan hingga proses persalinan.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang studi literatur penerapan latihan prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester III agar bisa lebih memahami lagi tentang prenatal yoga bagi para ibu hamil.

## 1.2. Tujuan Penelitian

### 1.2.1 Tujuan umum

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran dari penerapan latihan prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester III

### 1.2.2 Tujuan Khusus

- Mengidentifikasi penelitian / artikel penerapan latihan prenatal gentle yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester III
- Menganalisis hasil penelitian dari penerapan latihan prenatal gentle yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester III.
- Dirumuskannya rekomendasi hasil penelitian penerapan latihan prenatal gentle yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu

primigravida trimester III

## 1.3 Manfaat Penelitian

### 1.3.1 Secara praktis hasil penelitian ini dapat memberi manfaat :

- Bagi Rumah Sakit, hasil penelitian ini sebagai Dasar Pengembangan Standar/Pedoman Pengembangan penerapan latihan prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester III
- Pedoman Bagi Perawat dapat mengaktifkan kelas ibu hamil serta lebih memotivasi ibu hamil untuk melakukan senam prenatal
- yoga secara bertahap Bagi Ibu Hamil supaya dapat melakukan senam prenatal yoga rutin guna menurunkan kecemasan kehamilan dan kecemasan menghadapi persalinan

### 1.3.2 Secara keilmuan hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat :

- Base Nursing Practice Penerapan latihan prenatal yoga untuk mengatasi tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester III
- Data dasar bagi pengembangan studi atau penelitian yang mengembangkan metode prenatal yoga untuk mengatasi tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester III

## II METODE PENELITIAN

Studi literatur merupakan design penelitian dengan menggunakan sumber literatur yang berbentuk buku, artikel ilmiah khususnya yang terpublikasi yang merupakan hasil penelitian atau artikel tersebut selanjutnya di gunakan sebagai data untuk menggambarkan suatu masalah atau topik penelitian. Penuangan desain penelitian studi literatur dapat di tuangkan sebagai penelitian naratif studi literatur atau deskriptif studi literatur dari hasil Penerapan Latihan Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Primigravida Trimester III.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini didapat melalui screening berdasarkan eligibility yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi terdapat 5 artikel untuk selanjutnya dilakukan review artikel. Hasil penelitian studi literatur ini disajikan secara naratif untuk menggambarkan hasil penelitian dari 5 artikel atau hasil penelitian yang relevan dengan topik atau masalah Penerapan Latihan Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Primigravida Trimester III.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa besarnya  $p$ -value 0,000 lebih kecil dibanding nilai  $\alpha = 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III yang signifikan pada 32 responden pada saat *pre test* dan *post test* prenatal yoga sehingga pada saat *pre test* ada sebanyak 14 orang ibu yang tingkat kecemasannya tergolong panic, 1 orang ibu mempunyai tingkat kecemasan tergolong berat, sedangkan 1 orang ibu hamil lainnya mempunyai tingkat kecemasan yang tergolong sedang. Pada saat

*post test* sebanyak 5 orang ibu yang tingkat kecemasannya tergolong sedang, 11 orang ibu mempunyai tingkat kecemasan tergolong ringan. Sehingga dari hasil penelitian terlihat bahwa ibu hamil dengan kecemasan sebelum diberikan perlakuan prenatal yoga lebih tinggi dibandingkan dengan setelah diberikan perlakuan prenatal yoga (Rahma & Weni, 2018)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ronalen Br. Situmorang, dkk (2020), bahwa prenatal yoga menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III yang berarti terdapat perbedaan bermakna antara prenatal yoga dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III. Ada sebanyak 33 Ibu hamil primigravida trimester III sebelum diberikan prenatal yoga sebagian besar mengalami kecemasan sedang (54,6%) hingga berat (33,3%). Sedangkan setelah diberikan intervensi prenatal yoga, sebagian besar ibu hamil primigravida tidak mengalami kecemasan (72,2%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai  $p\text{-value} = 0,000 < \alpha (0,05)$  dengan uji *T-Test Dependen* yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi (dilakukan prenatal yoga pada ibu hamil primigravida trimester III).

Penelitian ini juga sama seperti penelitian Riza Amalia, dkk (2020), Hasil analisis menunjukkan ada perbedaan tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi prenatal yoga nilai  $p\text{-value} = 0,000 (p < 0,05)$ . Perbedaan tingkat kecemasan rata-rata nilai tingkat kecemasan sebelum perlakuan yaitu 24,92. Pengukuran rata-rata nilai setelah diberikan perlakuan yaitu 13,62. Terdapat nilai mean/rata-rata tingkat kecemasan sebesar 11,3. Tingkat kecemasan sedang menurun 16,7% dan tingkat kecemasan berat menurun 100%. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan Shindu (2014) menjelaskan bahwa prenatal yoga mampu memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan. Terjadi penurunan tingkat kecemasan secara statistik menunjukkan bahwa yoga mampu menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil.

Penelitian lain yang mendukung berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa  $p\text{-value} 0,000 < 0,05$  yang berarti bahwa ada pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi proses kehamilan sampai proses persalinan. sehingga dapat disimpulkan bahwa penurunan tingkat kecemasan setelah melakukan prenatal yoga dimana sebelumnya responden belum pernah mengikuti dengan angka kejadian dengan nilai rata-rata (mean) sebanyak 25,43 dan setelah mengikuti prenatal yoga dengan nilai rata-rata (mean) 19,56. Sehingga dari hasil penelitian terlihat bahwa ibu hamil yang mengalami kecemasan sebelum diberi intervensi prenatal yoga angka kejadiannya lebih tinggi (Sri & Ana, 2020) Berdasarkan hasil penelitian Maidina Putri (2019) menunjukkan bahwa terdapat penurunan bermakna rata-rata skor kecemasan antara pretest dan posttest pada kelompok intervensi sebesar 5,13 dengan  $p\text{-value} 0,000 (p < 0,05)$  sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 1,81 dengan  $p\text{-value} 0,092 (p > 0,05)$  sehingga tidak terdapat

penurunan yang bermakna. Terdapat perbedaan rata-rata skor kecemasan ibu hamil primigravida trimester III antara kelompok intervensi dan kontrol sebesar 3,32 dengan  $p\text{-value} 0,012 (p < 0,05)$ . Perbedaan tersebut signifikan secara statistik sehingga terdapat pengaruh yoga terhadap kecemasan ibu hamil primigravida trimester III.

### 3.2. Pembahasan

Pembahasan penelitian ini difokuskan pada hasil penelitian dari 5 artikel yang didapatkan bahwa terdapat pengaruh dari penerapan latihan prenatal gentle yoga dengan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dimana sebelum diberikan intervensi prenatal yoga tingkat kecemasan ibu hamil sangat besar dibandingkan setelah diberi intervensi prenatal yoga.

Dari hasil literatur review yang dipaparkan semua menjelaskan hasil tentang pengaruh prenatal yoga pada tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III. Dari 5 jurnal yang disajikan terdapat perbedaan pada penggunaan metode penelitian dimana 2 jurnal diantaranya menggunakan metode *Quasy Eksperiment*, 2 jurnal menggunakan metode *Pre-eksperiment* sementara untuk artikel ke-5 menggunakan metode *kuantitatif bivariat* dengan pendekatan *Quasy Eksperiment*. Pada Populasi sampling, sebanyak 2 jurnal dengan *purposive sampling*, 1 jurnal *total sampling*, 1 jurnal *simple random sampling*, 1 jurnal *consecutive sampling* dan dimana semua responden menggunakan ibu hamil primigravida trimester III. Untuk menentukan hasil penelitian, 2 jurnal menggunakan uji *Wilcoxon* sementara 2 jurnal menggunakan uji *Paired T-test* dan 1 jurnal menggunakan *T-test dependen* Hasil penelitian dari semua artikel didapatkan nilai  $p\text{-value} 0,000$ . Karena dari 5 jurnal tersebut menunjukkan hasil  $p\text{-value}$  lebih kecil dari nilai  $\alpha (p < 0,05)$  maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III sebelum dan sesudah dilakukan intervensi prenatal yoga.

Pada artikel 1 Penelitian Rahma & Weni (2018) yang berjudul Pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III pada 32 responden ibu hamil dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III pada 32 ibu hamil di Kediri. Desain penelitian ini adalah metode *Pre-Experiment* dengan *Pre-Post tes control group*. Besarnya sampel dalam penelitian 32 responden yang terdiri dari 16 kelompok yang sudah diberi perlakuan prenatal yoga dan 16 kelompok yang hanya kontrol saja belum pernah diberi perlakuan prenatal yoga. Analisis yang digunakan dengan Uji *Wilcoxon*. Berdasarkan hasil uji statistik dengan uji *Wilcoxon* diketahui bahwa besarnya  $p\text{-value} 0,000$  lebih kecil dibanding nilai  $\alpha = 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III yang signifikan pada 32 responden

pada saat *pre test* dan *post test* prenatal yoga sehingga pada saat *pre test* ada sebanyak 14 orang ibu yang tingkat kecemasannya tergolong panic, 1 orang ibu mempunyai tingkat kecemasan tergolong berat, sedangkan 1 orang ibu hamil lainnya mempunyai tingkat kecemasan yang tergolong sedang. Pada saat *post test* sebanyak 5 orang ibu yang tingkat kecemasannya tergolong sedang, 11 orang ibu mempunyai tingkat kecemasan tergolong ringan.

Selanjutnya pada artikel 2 Penelitian Ronalen Br. Situmorang, Taufanie Rossita, Diah Tepi Rahmawati (2020) yang berjudul Hubungan prenatal yoga dengan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III pada 33 ibu hamil primigravida trimester III Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan prenatal yoga dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III di Kabupaten Mukomuko. Desain penelitian ini menggunakan desain *Quasy Eksperiment* dengan pendekatan *pretest – posttest one grup* desain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prenatal yoga menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III yang berarti terdapat perbedaan bermakna antara prenatal yoga dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III. Ada sebanyak 33 Ibu hamil primigravida trimester III sebelum diberikan prenatal yoga sebagian besar mengalami kecemasan sedang (54,6%) hingga berat (33,3%). Sedangkan setelah diberikan intervensi prenatal yoga, sebagian besar ibu hamil primigravida tidak mengalami kecemasan (72,2%). Hasil uji statistic menunjukkan nilai  $p\text{-value} = 0,000 < \alpha (0,05)$  dengan uji *T-Test Dependen* yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi (dilakukan prenatal yoga pada ibu hamil primigravida trimester III).

Artikel ke 3 Penelitian Riza Amalia, Rusmini, Diki Retno Yuliani (2020) yang berjudul Prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III pada 24 ibu hamil primigravida trimester III yang dilakukan untuk Tujuan penelitian ini yaitu mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan primigravida trimester III dikelas ibu hamil wilayah kerja puskesmas I kembaran kabupaten banyumas. Penelitian ini menggunakan metode *quasy eskperimental* dengan pendekatan *pretest-posttest design* dengan sampel sejumlah 24 ibu hamil primigravida trimester III di wilayah kerja puskesmas I kembaran. Hasil penelitian diperoleh ada perbedaan tingkat kecemasan primigravida trimester III sebelum dan sesudah prenatal yoga dengan  $p\text{-value} = 0,000 (p < 0,05)$ . Perbedaan tingkat kecemasan rata nilai tingkat kecemasan sebelum perlakuan yaitu 24,92. Pengukuran rata nilai setelah diberikan perlakuan yaitu 13,62. Terdapat nilai mean/rata-rata tingkat kecemasan sebesar 11,3. Tingkat kecemasan sedang menurun 16,7% dan tingkat kecemasan berat menurun 100%. Hasil analisis menunjukkan ada perbedaan tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi prenatal yoga nilai  $p\text{-value} =$

$0,000 (p < 0,05)$ . Perbedaan tingkat kecemasan rata nilai tingkat kecemasan sebelum perlakuan yaitu 24,92. Pengukuran rata nilai setelah diberikan perlakuan yaitu 13,62. Terdapat nilai mean/rata-rata tingkat kecemasan sebesar 11,3. Tingkat kecemasan sedang menurun 16,7% dan tingkat kecemasan berat menurun 100%.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Apriliani dan Wahyudi (2015) yang mana yoga prenatal terbukti berpengaruh terhadap penurunan kecemasan ibu hamil primigravida. Gerakan prenatal yoga terkandung efek relaksasi yang dapat menstabilkan emosi ibu hamil, sebab gerakan yoga memfokuskan perhatian pada ritme napas, mengutamakan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat.

Penelitian sebuah artikel ke 4 Sri & Ana (2020) yang berjudul Pengaruh prenatal gentle yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III pada 30 responden ibu hamil. Tujuan penelitian ini adalah apakah ada pengaruh pelaksanaan prenatal gentle yoga terhadap tingkat penurunan kecemasan ibu hamil primigravida trimester III selama Proses kehamilan sampai proses persalinan di Rumah Sakit Miriam Kudus. Penelitian yang digunakan adalah *pre-eksperimental design* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Populasi dan sampel sebanyak 30 orang dengan teknik sampling yaitu total sampling dan menggunakan uji statistic *uji Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa  $p\text{-value} 0,000 < 0,05$  yang berarti bahwa ada pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi proses kehamilan sampai proses persalinan. sehingga dapat disimpulkan bahwa penurunan tingkat kecemasan setelah melakukan prenatal yoga dimana sebelumnya responden belum pernah mengikuti dengan angka kejadian dengan nilai rata-rata (mean) sebanyak 25,43 dan setelah mengikuti prenatal yoga dengan nilai rata-rata (mean) 19,56. Sehingga dari hasil penelitian terlihat bahwa ibu hamil yang mengalami kecemasan sebelum diberi intervensi prenatal yoga angka kejadiannya lebih tinggi.

Penelitian diatas sejalan dengan penelitian artikel ke 5 Penelitian Maidina Putri (2019) yang berjudul Pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III di Puskesmas rawang pasar IV Kecamatan rawang panca arga Kabupaten Asahan tahun 2019 pada 61 ibu hamil primigravida trimester III Desain penelitian ini menggunakan *Quasy- Eksperiment* dengan rancangan *pretest-posttest nonequivalent control group*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan bermakna rata-rata skor kecemasan antara pretest dan posttest pada kelompok intervensi sebesar 5,13 dengan  $p\text{-value} 0,000 (p < 0,05)$  sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 1,81 dengan  $p\text{-value} 0,092 (p > 0,05)$  sehingga tidak terdapat penurunan yang bermakna. Terdapat perbedaan rata-rata skor kecemasan ibu hamil primigravida trimester III antara kelompok intervensi dan kontrol sebesar 3,32 dengan  $p\text{-value} 0,012 (p < 0,05)$ . Perbedaan tersebut signifikan secara statistic sehingga terdapat pengaruh yoga terhadap kecemasan ibu hamil primigravida trimester III.

Jiang *et al* (2015) dalam penelitiannya menyatakan bahwa yoga lebih efektif daripada berjalan atau latihan standar prenatal. Yoga menunjukkan dapat menurunkan kejadian gangguan prenatal, kelahiran premature, rasa nyeri dan stress serta meningkatkan hubungan interpersonal dengan  $p$ -value ( $p < 0,05$ ). Hal ini sesuai pula dengan penelitian yang dilakukan Satyapriya *et al* (2013) pada ibu yang menunjukkan bahwa yoga lebih efektif dalam menurunkan kecemasan dan depresi pada kehamilan normal dibanding dengan kelompok kontrol. Rata-rata kecemasan kelompok yang diberikan yoga mengalami penurunan sedangkan pada kelompok kontrol mengalami peningkatan. Berdasarkan penelitian dapat dilihat terdapat pengaruh yang cukup besar bahwa pengaruh prenatal yoga pada ibu hamil primigravida diketahui sebelum melakukan prenatal yoga skor kecemasan responden kelompok intervensi yaitu 36,80 kemudian menurun setelah diberikan intervensi prenatal yoga menjadi 31,67 dengan  $p$ -value sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi penurunan rata-rata skor kecemasan antara pretest-posttest sebesar 5,13. Hal ini secara statistic menunjukkan bahwaterdapat penurunan yang bermakna antara rata-rata skor kecemasan pretest dan posttest intervensi prenatal yoga. Sehingga terdapat pengaruh yoga terhadap kecemasan ibu hamil primigravida trimester III

Berdasarkan 5 artikel diatas dapat kita simpulkan bahwa penerapan latihan prenatal yoga Dapat menjadi pilihan teknik nonfarmakologi dalam mengatasi kecemasan pada ibu hamil dengan melakukan kurang lebih 2 kali seminggu selama 3 minggu dengan waktu 60 menit sekali prenatal yoga. Kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III merupakan sesuatu yang belum pernah dialami sebelumnya dan pengalaman tersebut membuat ibu merasa tidak nyaman. Kehamilan pertama yang merupakan fase baru dalam perkembangan hidupnya. Ia merasakan ketidaknyamanan fisik, merasakan keletihan, merasakan cemas akan kesejahteraan atau keadaan janin yang dikandung, juga merasa takut sakit saat persalinan nanti. Sehingga mengurangi kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III merupakan salah satu cara untuk mengatasi Kecemasan kehamilan primigravida.

#### IV. SIMPULAN DAN SARAN

Studi literatur merupakan design penelitian dengan menggunakan sumber literatur yang berbentuk buku, artikel ilmiah khususnya yang terpublikasi yang merupakan hasil penelitian atau artikel tersebut selanjutnya di gunakan sebagai data untuk menggambarkan suatu masalah atau topik penelitian. Penuangan desain penelitian studi literatur dapat di tuangkan sebagai penelitian naratif studi literatur atau deskriptif studi literatur dari hasil Penerapan Latihan Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Primigravida Trimester III.

##### 4.1. Simpulan

4.1.1 Terdapat 5 (lima) artikel yang memiliki

relevansi dengan implementasi Prenatal Yoga terhadap penurunan kecemasan ibu primigravida trimester III

4.1.2 Prenatal Yoga mampu menurunkan kecemasan dapat memberikan perasaan rileks, mengkondisikan fisik dan mental untuk menjadi lebih kuat, mengurangi ketegangan otot tubuh, serta mengurangi kecemasan selama kehamilan sampai menjelang persalinan.

4.1.3 Implementasi Prenatal Yoga yang diimplementasikan dalam artikel memiliki pengaruh angka kecemasan ibu primigravida sebelum dan sesudah intervensi prenatal yoga

#### 4.2. Saran

Hasil penelitian menyarankan :

4.2.1 Bagi Fasilitas Pelayanan Kesehatan, rumah sakit, dsb hendaknya mensosialisasikan/ memberitahukan kepada ibu hamil bahwa ada teknik nonfarmakologi dalam mengurangi kecemasan dalam masa kehamilan yaitu dengan latihan prenatal yoga. Menerapkan latihan prenatal Yoga dalam kehamilan agar masalah kecemasan pada ibu primigravida dapat teratasi serta menurunkan kecemasan pada ibu hamil lainnya.

4.2.2 Bagi pengembangan keilmuan

Bagi instansi pendidikan atau komunitas pengembangan keilmuan diharapkan untuk menjadi bahan acuan dan referensi untuk bahan penelitian yang akan dikembangkan nantinya terkait judul yang sama yaitu penerapan latihan prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III.

4.2.3 Bagi Penelitian Lanjutan

Bagi penelitian selanjutnya hendaknya mengembangkan metode atau terapi yang baik dan benar untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil primigravida

#### DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, Reza. (2019). *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Bidan Praktik Mandiri (BPM) Ellna Tahun 2018*. Diakses dari Issue Vol 7 No 1 (2019): Masker Medika
- Aprilia, Yesie. (2020). *Prenatal Gentle Yoga: Kunci Melahirkan dengan Lancar, Aman, Nyaman, dan Minim Trauma*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Aryani R.Z, dkk. (2018). *Pengaruh pelaksanaan Prenatal Gentle Yoga Terhadap Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Klinik Bidan Kita Klaten*. DOI: [10.37341/jkkt.v3i2.85](https://doi.org/10.37341/jkkt.v3i2.85)
- Ashari, dkk. (2019). *Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III*. DOI: [10.30597/mkmi.v15i1.5554](https://doi.org/10.30597/mkmi.v15i1.5554)
- Bingan E.C.S. (2019). *Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu*

- Hamil Trimester III.* DOI:  
[10.26630/jk.v10i3.1505](https://doi.org/10.26630/jk.v10i3.1505)
- Dartiwen & Nurhayati. (2019). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Yogyakarta. CV Andi Offset
- Dartiwen & Yati. (2019). *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. Yogyakarta: ANDI
- Daswati. (2021). *Menurunkan Kecemasan Ibu Nifas Dengan Metode Kanguru*. Bandung: CV. Media Sains Indonesia
- Hatini E.E, (2018). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Malang: Wineka Media Iccu Mulyati & Windi
- Zafariyana. (2018). *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Primigravida Trimester III Di Jasmin Mq Medika*
- Mardjan. (2016). *Pengaruh Kecemasan Pada Kehamilan Primipara Remaja*. Insan Cendikia Mandiri
- Ns. Wagiyono, S.Kep., M.Kep., Sp.Mat & Putrono, S.Kep., Ners., M.Kes. (2016). *Asuhan Keperawatan Antenatal, Intranatal, dan Bayi Baru Lahir Fisiologis dan Patologis*. Yogyakarta: CV. Andi Offset
- Rahma R.K & Weni T.P. (2018). *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Kediri*. DOI: [10.20473/jphrecode.v2i1.16255](https://doi.org/10.20473/jphrecode.v2i1.16255)
- Ronalen Br. Situmorang, dkk. (2020). *Hubungan Senam Prenatal Yoga Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III*. DOI: [10.33221/jikm.v9i03.620](https://doi.org/10.33221/jikm.v9i03.620)
- Sri Hadi Sulistyaningsih & Ana Rofika. (2020). *Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III*. DOI: [10.35872/jurkeb.v12i01.363](https://doi.org/10.35872/jurkeb.v12i01.363)
- Sri Maharani & Fatihatul Hayati. (2020). *Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan*. DOI: [10.22216/jen.v5i1.4524](https://doi.org/10.22216/jen.v5i1.4524)
- Yhossie Suananda. (2018). *Prenatal Postnatal Yoga: Panduan Yoga Pada Masa Kehamilan dan Setelah Melahirkan*. Jakarta: Kompas Media Nusantara











