



JURNAL SAKTI BIDADARI

p-ISSN: [2580-1821](#) | e-ISSN: [2615-3408](#) | Volume VIII Nomor III September 2024

<http://journal.uim.ac.id/index.php/bidadari>

EFEKTIVITAS PRENATAL GENTLE YOGA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI RSUD BALI MANDARA

The Effectiveness Of Prenatal Gentle Yoga On Reducing Anxiety Levels In Pregnant Women Third Trimester At Bali Hospital Mandara

Ni Made Suciati¹, Pande Putu Indah Purnamayanthi², Putu Mastiningsih³

Ni Putu Mirah Yunita Udayani⁴

Program Studi Sarjana Kebidanan, STIKES Bina Usada Bali, 959G+8F9, Jl. Raya Padang Luwih, Tegal
Jaya, Dalung, Kec. Kuta Utara, Kabupaten Badung, Bali 80361, Indonesia

suciati0805@gmail.com, Pandeindah25@gmail.com, putumastiningsih@gmail.com,
mirahnanta@gmail.com

Submission : 12 Agustus 2024

Revision : 24 September 2024

Accepted : 24 September 2024

ABSTRAK

Kehamilan adalah proses yang berkelanjutan dari konsepsi sampai awal persalinan. Perubahan ini dapat menyebabkan ketidak nyamanan pada ibu hamil seperti peningkatan kecemasan. Kurangnya pengetahuan tentang kehamilan dan persalinan membuat para ibu cemas dan takut. Takut, cemas, dan depresi terkait dengan masalah seperti persalinan prematur dan berat badan lahir rendah. Upaya yang dilakukan mengurangi kecemasan pada ibu hamil yaitu *prenatal gentle yoga*. *Prenatal gentle yoga* bagi kehamilan membuat kenyamanan sehingga memberikan banyak manfaat bagi ibu hamil. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Efektivitas *Prenatal Gentle Yoga* terhadap penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di RSUD Bali Mandara. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *Pre Experimen design* dengan pendekatan *one group pre-post test design*. Pemilihan sampel dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel dari penelitian ini adalah Ibu Hamil Trimester III yaitu sebanyak 62 orang. Data dianalisis menggunakan analisa menggunakan Uji *Wilcoxon Sign Rank Test*. Hasil analisis menggunakan Uji *Wilcoxon Sign Rank Test* hasil uji statistik didapatkan nilai rata-rata tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan *prenatal gentle yoga* pada ibu hamil trimester III yaitu 4,00 menjadi 2,00 sesudah diberikan *prenatal gentle yoga*, dengan nilai *p-value* yang didapatkan sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat dilihat ada perbedaan yang signifikan rata-rata tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan *prenatal gentle yoga*. Dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan H_0 ditolak yang artinya terdapat Efektivitas *Prenatal Gentle Yoga* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di RSUD Bali Mandara. Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan Ibu Hamil Trimester III dapat mengatasi kecemasan selama kehamilan.

Kata Kunci : Prenatal Gentle Yoga, Kecemasan, Ibu Hamil Trimester III

ABSTRACT

Pregnancy is a continuous process from conception to the beginning of labor. These changes can cause discomfort in pregnant women such as increased anxiety. The lack of knowledge about pregnancy and childbirth makes mothers anxious and afraid. Fear, anxiety, and depression are linked to problems such as premature labor and low birth weight. Efforts made to reduce anxiety in pregnant women are prenatal gentle yoga. Prenatal gentle yoga for pregnancy makes it comfortable so that it provides many benefits for pregnant women. The purpose of this study is to determine the effectiveness of Prenatal Gentle Yoga on reducing the Anxiety Level of Pregnant Women in the Third Trimester at Bali Mandara Hospital. This study uses a quantitative approach with a Pre Experiment design with a one group pre-post test design approach. The sample selection in this study is using a purposive sampling technique. The sample of this study is 62 pregnant women in the third trimester. The data was analyzed using analysis using the Wilcoxon Sign Rank Test. The results of the analysis using the Wilcoxon Sign Rank Test were obtained from the results of the statistical test obtained the average value of anxiety level in pregnant women in the third trimester before being given prenatal gentle yoga to pregnant women in the third trimester, which was 4.00 to 2.00 after being given prenatal gentle yoga, with a p-value of $0.000 < 0.05$, then it can be seen that there is a significant difference in the average level of anxiety in pregnant women in the third trimester before and after being given prenatal gentle yoga. It can be concluded that H_a is accepted and H_0 is rejected which means that there is an Effectiveness of Prenatal Gentle Yoga on Reducing Anxiety Levels of Pregnant Women in the Third Trimester at Bali Mandara Hospital. Based on the results of this study, it is hoped that Pregnant Women in the third trimester can overcome anxiety during pregnancy.

Keywords : Prenatal Gentle Yoga, Anxiety, Pregnant Women in the Third Trimester

Introduction (Pendahuluan)

Kehamilan adalah proses yang berkelanjutan dari konsepsi sampai awal persalinan. Perubahan fisiologis dan psikologis terjadi selama proses kehamilan. Perubahan ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu hamil seperti dispnea, insomnia, radang gusi, epulis, sering buang air kecil, ketidaknyamanan perineum, sakit punggung, sembelit, varises, kelelahan, kontraksi Braxton Hicks, kram kaki, edema pergelangan kaki, perubahan mood, dan peningkatan kecemasan [1]. Kecemasan dan depresi pada kehamilan merupakan masalah dengan prevalensi yang cukup tinggi dan diperkirakan gangguan ini akan menjadi penyebab penyakit kedua terbesar pada tahun 2020 [2]. Data World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa sekitar 10% wanita hamil dan 13% wanita yang baru melahirkan di seluruh dunia mengalami gangguan jiwa trauma depresi [3]. Ketakutan selama kehamilan dimanifestasikan sebagai kecemasan akan mengalami keguguran, cemas kelainan janin, dan cemas tidak



menjadi ibu yang baik. Kecemasan ibu hamil meningkat menjelang akhir kehamilan, sebagian besar karena takut melahirkan dan nyeri persalinan [4]. Kurangnya pengetahuan tentang kehamilan dan persalinan membuat para ibu cemas dan takut. Takut, cemas, dan depresi terkait dengan masalah seperti persalinan prematur dan berat badan lahir rendah [5]. Wanita yang akan melahirkan akan mengalami proses rasa sakit atau rasa nyeri [6]. Hal yang akan dicemaskan jika wanita yang akan melahirkan tidak dapat menahan rasa nyeri dan dibiarkan adalah konsentrasi ibu menghadapi persalinan akan terganggu yang dapat membahayakan ibu ataupun bayi, dan dapat menyebabkan kematian [7].

Kecemasan dapat berpengaruh terhadap kehamilan dan dapat menimbulkan dampak pada kondisi kesehatan kehamilan[8]. Kecemasan bisa mengakibatkan abortus, karena salah satu penyebab abortus adalah faktor psikosomatik. Kecemasan dalam kandungan bisa berdampak pada anak sampai dengan dewasa. Ibu hamil juga menularkan efek fisik emosinya kepada janin [9]. Jika kecemasan tidak diatasi juga dapat menimbulkan stres, ditambah lagi perubahan secara fisik dan emosional yang terus-menerus pada ibu hamil [10]. Kecemasan pada ibu dengan kehamilan dapat diminimalisir menggunakan tindakan farmakologi dan nonfarmakologi [11]. Tindakan nonfarmakologi yang dapat mengurangi rasa cemas dan memberikan rasa nyaman pada ibu hamil yaitu prenatal gentle yoga, terapi aroma, terapi uap, sentuhan teraupetik, dan lain sebagainya. Salah satu teknik nonfarmakologi untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil selain mudah diperagakan adalah prenatal gentle yoga. Tujuan dilakukan penelitian ini yaitu untuk mengetahui Efektivitas *Prenatal Gentle Yoga* terhadap penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di RSUD Bali Mandara [12].

Methods (Metode Penelitian)

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *Pre Experimen design* dengan pendekatan *one group pre-post test design*. Pada desain penelitian ini, sebelum diberikan intervensi terlebih dahulu diberikan *pre-test* yang bertujuan untuk menilai tingkat kecemasan ibu hamil trimester III, sesudah diberikan intervensi diberikan *post-test*. Intervensi yang dilakukan pada penelitian ini adalah *prenatal gentle yoga*. Populasi dalam Penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang memeriksakan kehamilannya di RSUD Bali Mandara Provinsi Bali pada bulan Oktober sampai November 2023, penelitian dilaksanakan selama 30 hari dengan jumlah populasi sebanyak 74 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah Ibu Hamil Trimester III sebanyak 62 orang. Pemilihan sampel dalam penelitian ini yaitu menggunakan Teknik *Purposive sampling*. Data dianalisis menggunakan analisa menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test*.



Results and Discussion (*Hasil dan Pembahasan*)

Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Pendidikan, Pekerjaan, Paritas

Tabel 5.1

Hasil Analisis Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Pendidikan, Pekerjaan dan Paritas pada Ibu Hamil Trimester III

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur		
Terlalu Muda <20 Tahun	10	16,1
Usia Reproduksi Sehat 20-35 Tahun	49	79,0
Terlalu Tua >35 Tahun	3	4,8
Pendidikan		
SD	0	0,0
SMP	10	16,1
SMA/SMK	45	72,6
Perguruan Tinggi	7	11,3
Pekerjaan		
IRT	37	59,7
Karyawan Swasta	23	37,1
PNS	2	3,2
Paritas		
Primipara	17	27,4
Multipara	45	72,6
Grandemultipara	0	0,0
Total	62	100

Berdasarkan Tabel 5.1 menunjukkan hasil analisis karakteristik responden ibu hamil trimester III di RSUD Bali Mandara menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada usia reproduksi sehat 20-35 tahun sebanyak 49 responden (79,0%). Tingkat pendidikan didapatkan sebagian besar responden dengan tingkat pendidikan menengah (SMA/SMK) sebanyak 45 responden (72,6%). Sebagian besar responden memilih untuk tidak bekerja (IRT) sebanyak 37 responden (59,7%) dengan kategori paritas sebagian besar responden memiliki paritas dalam kategori multipara sebanyak 45 responden (72,6%) dari 62 responden.



Tingkat kecemasan sebelum diberikan *prenatal gentle yoga* pada ibu hamil trimester III

Tabel 5.2

Hasil Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan *Prenatal Gentle Yoga* pada Ibu Hamil Trimester III di RSUD Bali Mandara

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak Cemas	0	0,0
Kecemasan Ringan	10	16,1
Kecemasan Sedang	20	32,3
Kecemasan Berat	32	51,6
Kecemasan Berat Sekali	0	0,0
Total	62	100

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa sebelum diberikan *prenatal gentle yoga* sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan dengan kategori kecemasan berat sebanyak 32 responden (51,6%) dari 62 responden.

Tingkat kecemasan setelah diberikan *prenatal gentle yoga* pada ibu hamil trimester III

Tabel 5.3

Hasil Tingkat Kecemasan Setelah Diberikan *Prenatal Gentle Yoga* pada Ibu Hamil Trimester III di RSUD Bali Mandara

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak Cemas	12	19,4
Kecemasan Ringan	37	59,7
Kecemasan Sedang	13	21,0
Kecemasan Berat	0	0,0
Kecemasan Berat Sekali	0	0,0
Total	62	100

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa setelah diberikan *prenatal gentle yoga* sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan dengan kategori kecemasan ringan sebanyak 37 responden (59,7%) dari 62 responden.



Tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan *prenatal gentle yoga* pada ibu hamil trimester III

Tabel 5.4

Hasil Analisis Tingkat Kecemasan Sebelum dan Setelah Diberikan *Prenatal Gentle Yoga* pada Ibu Hamil Trimester III di RSUD Bali Mandara

Karakteristik	Nilai Tingkat Kecemasan		<i>P-Value</i>
	Median	Mean	
Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan <i>Prenatal Gentle Yoga</i>	3,34	4,00	0,000
Tingkat Kecemasan Setelah Diberikan <i>Prenatal Gentle Yoga</i>	2,02	2,00	

Berdasarkan tabel 5.4 dari hasil uji statistik didapatkan nilai rata-rata tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan *prenatal gentle yoga* pada ibu hamil trimester III yaitu 4,00 menjadi 2,00 setelah diberikan *prenatal gentle yoga*, dengan nilai *p-value* yang didapatkan sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat dilihat ada perbedaan yang signifikan rata-rata tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III sebelum dan setelah diberikan *prenatal gentle yoga*. Dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan H_0 ditolak yang artinya terdapat Efektivitas *Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di RSUD Bali Mandara*.

Conclusion (Simpulan)

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah di uraikan diatas maka penulis dapat menyimpulkan bahwa adanya Efektivitas *Prenatal Gantle Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di RSUD Bali Mandara*

References (Daftar Pustaka)

- [1] D. S. Ritsma Zunira Aryani, Rohmi Handayani, “Pengaruh Pelaksanaan Prenatal Gentle Yoga Terhadap Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Klinik Bidan Kita Klaten Ritsma Zunira Aryani, Rohmi Handayani, Dewi Susilowati,” Pp. 78–83, 2021.
- [2] I. Fajrin, “Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan,” Vol. 5, No. 2, Pp. 323–330, 2023.
- [3] S. Maharani And F. Hayati, “Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat



- Kecemasan,” Vol. 5, No. 1, Pp. 161–167, 2020.
- [4] E. C. S. Bingan, “Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III,” *Kesehatan*, Vol. 10, No. November, Pp. 466–472, 2019.
 - [5] P. Trimester And I. I. I. Di, “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Kediri,” Vol. 2, No. 1, Pp. 76–82, 2022.
 - [6] V. A. Fadila, N. Haruna, D. Setiawati, And A. Hakim, “Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Hamil Primigravida Trimester III Di Rsia Sitti Khadijah” Vol. 07, No. 1, Pp. 1–11, 2024.
 - [7] S. R. I. Wulan, “Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Kualitas Tidur Dan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III The Effect Of Prenatal Gentle Yoga On Sleep Quality And Anxiety Levels In Pregnant Women Trimester III,” Vol. 6, No. 1, 2023, Doi: 10.35451/Jkf.V6i1.1897.
 - [8] A. Selatan, “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III ,” Vol. 1, No. 2, Pp. 16–27, 2022.
 - [9] N. Y. Siregar, C. F. Kias, And F. Noya, “Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan,” Vol. 3, Pp. 18–24, 2021, Doi: 10.33860/Jbc.V3i1.131.
 - [10] J. Magister, P. Uma, I. F. Risiko, And I. Kecemasan, “Identifikasi Faktor Risiko, Dampak Dan Intervensi Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester Ketiga Identification Of Risk Factors, Impacts And Anxiety Interventions Facing Childbirth In Third Trimester Pregnant Women,” Vol. 12, No. 2, Pp. 112–122, 2020.
 - [11] H. Tingkat *Et Al.*, “Trimester III Dengan Kesiapan Dalam Menghadapi Persalinan Di Masa Pandemi Covid-19 Di Bps Lidia Mardalena Kota Tangerang,” Vol. 8, No. 1, Pp. 1–6, 2022.
 - [12] N. Alza, “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Ibu Hamil Trimester III,” Vol. 048, 2022.
 - [13] E. C. Bingan, “Prenatal Gentle Yoga and Its Benefits in Reducing Anxiety for Pregnant Women in the Third Trimester,” *Journal of Maternal Health*, vol. 11, no. 3, pp. 245–252, 2021.
 - [14] I. Siregar, “Yoga as a Natural Method for Anxiety Reduction During Pregnancy,” *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, vol. 9, no. 2, pp. 322–328, 2020.
 - [15] D. Maharani, “Effects of Prenatal Yoga on Anxiety Levels and Sleep Quality in Third Trimester Pregnant Women,” *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, vol. 10, no. 4, pp. 455–460, 2022.
 - [16] N. Fadila, “Support Systems and Anxiety in Primigravida Women in the Third Trimester,” *Jurnal Kebidanan*, vol. 13, no. 1, pp. 102–108, 2024.