

---

## Pengaruh prenatal gentle yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan Di PMB Kecamatan Wringin

<sup>1</sup>Ita Sunik Rahmawati, <sup>2</sup>Mariani Mariani, <sup>3</sup>Grido Handoko S, <sup>4</sup>Bagus Supriyadi

<sup>1</sup>Program Studi S1 Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hafshawaty

<sup>2</sup>Program Studi D3 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hafshawaty

<sup>3</sup>Program Studi S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hafshawaty

<sup>4</sup>Pengurus PPNI Bondowoso

---

### How to cite (APA)

Rahmawati, I. S. ., Mariani, M., S, G. H., & Supriyadi, B. Pengaruh prenatal gentle yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan Di PMB Kecamatan Wringin. *Journal of Public Health Innovation*, 3(02), 223–230. <https://doi.org/10.34305/jphi.v3i02.721>

### History

Received: 12 April 2023

Accepted: 3 Mei 2023

Published: 1 Juni 2023

### Corresponding Author

Ita Sunik Rahmawati, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hafshawaty;  
[Itasunikrahmawati@gmail.com](mailto:Itasunikrahmawati@gmail.com)



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Kecemasan ibu hamil dapat muncul karena penantian yang panjang menanti kelahiran penuh ketidakpastian. Keadaan cemas banyak terjadi pada ibu hamil yang telah mendekati masa persalinan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh prenatal gentle yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di PMB Kecamatan Wringin.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan quasy experiment design dengan pre test post test with control group design. Sampel yang digunakan systematic random sampling, sejumlah 60 ibu hamil yang dibagi didalam 2 kelompok kontrol 30 dan intervensi 30 bumil. Dengan menggunakan uji t-test.

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signitikan pada kelompok intervensi setelah dilakukan prenatal gentle yoga dengan nilai sign 0.000. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh prenatal gentle yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan.

**Saran:** Sehingga prenatal gentle yoga ini dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan.

**Kata Kunci :** Prenatal gentle yoga, kecemasan, ibu hamil, persalinan

## Pendahuluan

Kecemasan pada ibu hamil adalah satu hal yang perlu diperhatikan. Karena pada masa kehamilan ibu akan mengalami perubahan signifikan baik secara fisik maupun psikologis. Adanya perubahan tersebut sering kali menimbulkan perasaan cemas pada ibu hamil terutama pada primigravida. Oleh sebab itu ibu hamil perlu mengenali berbagai maupun psikologis. Kecemasan pada ibu hamil juga dapat muncul karena masa panjang saat menanti kelahiran penuh ketidakpastian dan juga bayangan tentang hal-hal yang menakutkan saat proses persalinan. Hal ini dapat disebabkan karena minimnya informasi tentang kehamilan dan persalinan selama perawatan prenatal maupun intranatal (Mariana et al, 2018), atau mungkin dapat timbul dari situasi baru dan tidak diketahui sebelumnya, seperti ibu yang melahirkan pertama kali ((Ebrahimian & Bilandi, 2021).

Kecemasan merupakan suatu keadaan emosional yang ditandai dengan rangsangan fisiologis, perasaan-perasaan tegang yang tidak menyenangkan dan perasaan ketakutan serta prasangka atau firasat (Hawari, 2011). Kecemasan bisa terjadi dari kekhawatiran tentang persalinan yang akan dilakukan dan menyiapkan kebutuhan bayi (Bobak et al, 2012). Kecemasan sebagai respon terhadap stress bisa merangsang tubuh untuk sulit rileks karena otot menjadi tegang dan jantung menjadi berdetak kencang, sulit rileks terjadi pada Wanita Hamil kemudian memiliki masalah tidur (Wahyuni, 2017)). Menurut (Wulandari, S., S, R. J., & Noviadi, 2021), Gangguan psikologis dapat meningkatkan resiko terjadinya komplikasi dalam persalinan.

Menurut World Health Organization (WHO), sekitar 13% ibu hamil mengalami gangguan kecemasan, umumnya depresi. Bahkan di negara berkembang persentasenya mencapai 19,8%. WHO juga menyebutkan bahwa depresi pada masa hamil dapat mengakibatkan timbulnya kesulitan merespon kebutuhan bayi setelah melahirkan. Sebanyak 81% wanita di United

Kingdom pernah menderita gangguan psikologis pada masa kehamilan. Di Perancis, 7,9% ibu primigravida selama hamil mengalami kecemasan, yang mengalami depresi selama hamil sebanyak 11,8%, sedangkan mengalami kecemasan dan depresi sejumlah 13,3% (Chesham, R. K., Malouff, J. M., & Schutte, 2018).

Di Indonesia, ibu hamil primigravida pada trimester pertama melaporkan kecemasan sebesar 33,93% (Hastanti, H., Budiono, B., & Febriyana, 2021). Wanita hamil normal menjelang persalinan memiliki 47,7% kecemasan berat, 16,9% kecemasan sedang, dan 35,4% kecemasan ringan, menurut penelitian lain. Bila layanan ibu hamil memberikan perawatan secara lengkap, termasuk perawatan psikologis, maka kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan dapat di minimalkan.

Ibu yang akan melahirkan siap secara fisik dan mental maka rasa sakit karena kontraksi dalam persalinan akan bisa jauh berkurang. Untuk mendapatkan itu semua perlu berbagai upaya, salah satunya yaitu dapat kita lakukan dengan Prenatal Gentle Yoga.

Prenatal Gentle Yoga merupakan salah satu bentuk olah raga yang di khususkan bagi ibu hamil. Ketika ibu hamil melatih tubuh dan nafas dengan Prenatal Gentle Yoga, makan banyak manfaat yang akan diperoleh baik secara fisik maupun mental. Sehingga Prenatal Gentle Yoga dapat menjadi salah satu solusi untuk mengurangi kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Karena yoga adalah olahraga yang menyelaraskan antara nafas, jiwa dan tubuh (Aprillia, 2020). Gerakan yoga atau yang disebut asana berarti suatu keadaan tubuh yang tetap mantap, tenang, santai, dan nyaman baik secara fisik maupun mental. Asana adalah postur yang tegak, mantap, sekaligus nyaman dan mudah. Asana khusus mempelajari tentang postur tubuh tertentu yang berdampak pada sistem keseluruhan sistem tubuh. Secara fisik latihan asana akan dapat membantu menumbuhkan otot tubuh, menambah

kesehatan dan fungsi organ dalam tubuh. Selain itu, efek dari latihan asana secara mental akan berdampak pada pikiran sehingga memperkuat daya konsentrasi, kekuatan mengingat, menurunkan kecemasan, dan jauh lebih bersemangat (Astrina, 2020). Secara spiritual memulai gerakan yoga yang lembut dan iringi dengan nafas yang teratur, dengan konsentrasi penuh akan menghasilkan tubuh yang sehat secara fisik dan mental sehingga mampu meningkatkan kualitas ibadah kepada ALLAH SWT.

Menurut hasil penelitian (Wiese, 2019), menyebutkan bahwa latihan yoga asana secara rutin minimal 2 kali dalam seminggu dapat memberikan efek yang positif bagi kesehatan fisik, mental, emosional, dan spiritual. Waktu latihan yoga asana lebih efektif dilaksanakan pada pagi hari atau sore hari.

Delapan Kunci Keberhasilan Prenatal Gentle Yoga menurut (Aprillia, 2020), berikut ini adalah tehnik agar berhasil dalam yoga selama hamil: Knowlegde, Mindfulness dan awareness, Trauma healing, Breath, Relax mind, Mind, body dan baby balance. Breath merupakan bagian penting dalam berlatih yoga. Karena tujuan latihan nafas adalah untuk mendistribusikan prana atau energi ke seluruh tubuh. Latihan nafas yang rutin akan membuat pikiran menjadi tenang, imunitas meningkat dan meningkatkan kadar endorphin sehingga nyeri berkurang dan memberikan rasa nyaman (Aprillia, 2020).

### Metode

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian semu (quasi eksperimen) dengan pre dan post test with control group design. Lokasi penelitian di 3 PMB Kecamatan Wringin Kabupaten Bondowoso.

Jumlah sample sebanyak 60 ibu hamil Trimester III dan dibagi dalam 2 kelompok, yaitu 30 ibu hamil kelompok kontrol 30 ibu hamil kelompok intervensi. Tehnik sampling yang digunakan Systematic Random Sampling. Pengukuran kecemasan ibu hamil Trimester III dilakukan 2 kali dengan menggunakan lembar kuesioner STAI.

Pelaksanaan intervensi dilakukan sebanyak 4 kali dalam waktu 2 minggu dan dilatih oleh instruktur yoga bersertifikat. Analisis data menggunakan uji analisis bivariat untuk mengetahui hubungan atau pengaruh dari dua variabel. Dan uji statistik yang digunakan adalah uji T- Test.

Hasil akhir penelitian menunjukkan adanya pengaruh Prenatal Gentle Yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil Trimester III dalam menghadapi persalinan, karena nilai signifikansi  $<0,05$ .

### Hasil

#### 3.1 Tempat

Penelitian dilakukan di Kecamatan Wringin Kabupaten Bondowoso, di tiga Praktik Mandiri Bidan. Ketiga PMB tersebut merupakan PMB Bidan Delima yang berstandart sesuai daftar tilik dan dilakukan monitoring dan evaluasi setiap tahun. Sehingga layak untuk dijadikan tempat penelitian.

PMB Ita ini digunakan sebagai tempat Latihan Yoga untuk kelompok intervensi, karena Bidan PMB tersebut adalah fasilitator Prenatal Gentle Yoga. Sedangkan di dua PMB yang lain dilakukan pemeriksaan ANC kepada ibu hamil di kelompok kontrol.

#### 3.2 Data Umum

Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Umur di kelompok intervensi dan kelompok Kontrol.

**Tabel 3.1 Kelompok Intervensi**

No	Usia	Frekuensi	Persentase (%)
1	< 20 tahun	2	6,7
2	20-35 tahun	26	86,7
3	>35 tahun	2	6,6
<b>Jumlah</b>		<b>30</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 3.1 diperoleh bahwa sebagian besar responden berusia 20-35 tahun sebanyak 26 orang (86,7%).

**Tabel 3.2 Kelompok kontrol**

No	Usia	Frekuensi	Persentase (%)
1	< 20 tahun	3	10
2	20-35 tahun	25	83,3
3	>35 tahun	2	6,7
<b>Jumlah</b>		<b>30</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 3.2 diperoleh bahwa sebagian besar responden berusia 20-35 tahun sebanyak 25 orang (83,3%).

**Tabel 3.3 Kelompok Intervensi**

No	Tingkat Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tidak Sekolah	0	0
2	Lulusan SD	2	6,7
3	Lulusan SMP	22	73,3
4	Lulusan SMA	6	20
<b>Jumlah</b>		<b>30</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 3.3 diperoleh bahwa ibu hamil Sebagian besar adalah lulus SMP yaitu sebesar 73,3%.

**Tabel 3.4 Kelompok Kontrol**

No	Tingkat Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tidak Sekolah	0	0
2	Lulusan SD	4	13,3
3	Lulusan SMP	20	66,7
4	Lulusan SMA	6	20
<b>Jumlah</b>		<b>30</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 3.4 diperoleh bahwa ibu hamil Sebagian besar adalah lulus SMP yaitu sebesar 66,7%.

**Tabel 3.5 Kelompok Intervensi**

No	Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
1	IRT	25	83,3
2	Wiraswasta	5	16,7
3	buruh/tani	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>30</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 3.5 diatas diperoleh bahwa sebagian besar responden adalah IRT sebanyak 25 orang (83,3%).

**Tabel 3.6 Kelompok Kontrol**

No	Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
1	IRT	27	90
2	Wiraswasta	3	10
3	buruh/tani	0	0

**Jumlah****30****100**

Berdasarkan tabel 3.6 diperoleh bahwa sebagian besar responden adalah IRT sebanyak 27 orang (90%).

**Tabel 3.7 Kelompok Kontrol**

No	Hamil	Frekuensi	Persentase (%)
1	Primi	20	66,6
2	Multi	10	33,4
<b>Jumlah</b>		<b>30</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 3.7 diketahui bahwa jumlah primipara sebesar 66,6%.

**Tabel 3.8 Kelompok Intervensi**

No	Hamil	Frekuensi	Persentase (%)
1	Primi	17	56,6
2	Multi	13	43,4
<b>Jumlah</b>		<b>30</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 3.8 diketahui bahwa jumlah primipara sebesar 56,6%.

Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan tingkat kecemasan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

3.3 Data Khusus

**Tabel 3.9 Kelompok Intervensi**

No	Tingkat Kecemasan	Pre test N %	Post test N %
1	Cemas ringan	5 16,7	19 63,3
2	Cemas sedang	24 80	11 36,7
3	Cemas berat	1 3,33	0 0
<b>Jumlah</b>		<b>30 100</b>	<b>30 100</b>

Berdasarkan tabel di 3.9 diperoleh bahwa sebagian besar responden mengalami cemas sedang sebanyak 24 orang atau 80% pada saat pre test. Setelah

dilakukan intervensi, hasil post test menunjukkan terjadi penurunan kecemasan menjadi cemas ringan sebesar 63,3%.

**Tabel 3.10 Kelompok Kontrol**

No	Tingkat Kecemasan	Pre test N %	Post test N %
1	Cemas ringan	0 0	1 3,33
2	Cemas sedang	27 90	27 90
3	Cemas berat	3 10	2 6,66
<b>Jumlah</b>		<b>30 100</b>	<b>30 100</b>

Berdasarkan tabel 3.10, hasil yang ditunjukkan tidak ada hasil penurunan yang signifikan antara pre test dan post test.

### 3.4 Hasil Analisa Data

Dari hasil uji normalitas data menggunakan uji normalitas kolmogorov Smirnov dengan hasil distribusi normal, karena nilai yang diperoleh adalah  $>0,05$  Maka untuk menganalisis data peneliti menggunakan uji statis parametic, yaitu t-

### Pembahasan

Data khusus di kelompok intervensi menunjukkan bahwa sebelum dilakukan latihan yoga, ibu hamil yang mengalami cemas sedang sebanyak 24 orang (80%) dan setelah dilakukan intervensi ibu hamil dengan cemas sedang hanya 11 orang ibu hamil (36,7%)

Sedangkan pada kelompok kontrol, cemas sedang sebanyak 27 ibu hamil dan pada saat post test tetap 27 ibu hamil, Artinya tidak ada penurunan tingkat kecemasan

Penurunan kecemasan yang terjadi karena efek gerakan yoga yang dilakukan dengan lembut dan sesuai dengan anatomi tubuh ibu hamil. Yoga Prenatal yang dirancang secara khusus untuk ibu hamil mampu memberikan dampak positif secara fisik maupun psikologis.

Hal ini sejalan dengan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Susilawati, N.K. A. S., & Nirmasari, 2017), yang menyebutkan bahwa Bentuk olahraga yang dapat membantu ibu hamil merasakan kenyamanan saat kehamilan atau pun sampai proses melahirkan yaitu prenatal gentle yoga. Prenatal gentle yoga adalah keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologi dan spiritual. Prenatal gentle yoga ini diantaranya mencakup berbagai rileksasi, mengatur postur olah napas dan meditasi yang dapat dilakukan oleh ibu hamil setiap hari.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Lisa Trina Arlym1, 2021) juga menyatakan bahwa prenatal yoga dapat menurunkan skor kecemasan pada ibu hamil trimester II dan III. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan teori yang disampaikan oleh (Sindhu,

test independent. Dan nilai yang diperoleh sig (2-tailed)  $<0,05$  yaitu 0,000, maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata hasil tingkat kecemasan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

2014) bahwa yoga dalam kehamilan dapat mengurangi kecemasan yang dirasakan ibu hamil

Menurut pendapat (Aswitami, 2017), manfaat prenatal yoga bisa membantu memudahkan proses persalinan. Yoga melatih otot-otot tubuh yang disertai cara olah nafas. Melalui gerakan tubuh yang disertai teknik pengaturan nafas dan pemusatan konsentrasi, fisik akan lebih sehat, bugar, kuat dan emosi akan lebih seimbang. Yoga juga bermanfaat untuk mencegah dan pengelolaan penyakit kronis yang berkaitan dengan gaya hidup. Yoga yang dilakukan selama kehamilan akan mengurangi terjadinya komplikasi.

Yoga hamil merupakan latihan fisik ringan yang digunakan untuk ibu hamil, latihan fisik tersebut dapat membantu meminimalkan keluhan selama masa kehamilan, melakukan yoga hamil secara rutin dapat menurunkan stress atau kecemasan ibu pada proses persalinan (Sekar, 2012). Menurut peneliti, yoga untuk ibu hamil dengan gerakan gerakan yang lembut dan disesuaikan dengan usia kehamilan, serta disesuaikan dengan kondisi ibu hamil memang memberikan manfaat yang besar dalam kontribusinya menurunkan kecemasan selama kehamilan bahkan sampai pada proses persalinan. Karena yoga yang dilakukan secara rutin akan memiliki efek secara fisik maupun psikologis dalam proses persalinan. Ibu tetap tenang meskipun ada kontraksi, tidak histeris kesakitan, tetap kooperatif dan yang terpenting mampu mengolah nafas dengan maksimal meskipun tanpa di bimbing oleh penolong persalinan.

Pada penelitian ini, peneliti melatih ibu hamil bernafas dengan tenang dan

dalam, serta mengintruksikan ketika menarik nafas, ibu hamil diminta mengucapkan kalimat Subhanallah dan ketika menghembuskan nafas mengucapkan dalam hati kalimat Alhamdulillah. Sehingga pada saat bernafas ibu hamil fokus pada dua kalimat tersebut dan bisa lebih berkonsentrasi dan merasa bahwa Allah lebih dekat, maka ibu menjadi lebih tenang dan kecemasan akan menurun secara signifikan.

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa prenatal gentle yoga berpengaruh secara bermakna terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan. Sehingga prenatal gentle yoga ini dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan.

### Saran

Diharapkan tenaga kesehatan dapat meningkatkan kemampuan dan skillnya untuk memberikan latihan prenatal yoga kepada ibu hamil sehingga dapat membantu menurunkan kecemasan dan ketidaknyamanan pada masa kehamilan.

### Daftar Pustaka

- Aprillia, Y. (2020). *Prenatal Gentle Yoga : kunci melahirkan dengan lancar, aman, nyaman, dan minim traum*. Gramedia Pustaka Utama.
- Astrina, S. &. (2020). *Panduan Praktis Hatha Yoga Bagi Orang Modern*. CV Budi Utama.
- Aswitami, N. G. A. P. (2017). Pengaruh Yoga Antenatal terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Tw III dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Klinik Yayasan Bumi Sehat. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 1(1). <https://jurnal.undhirabali.ac.id/index.php/kesehatan/article/view/155>

Chesham, R. K., Malouff, J. M., & Schutte, N. S. (2018). Meta-Analysis of the Efficacy of Virtual Reality Exposure Therapy for Social Anxiety. *Behaviour Change*, 35(3),152–166. <https://doi.org/10.1017/bec.2018.15>

Ebrahimian & Bilandi. (2021). Comparisons of the Effects of Watching Virtual Reality Videos and Chewing Gum on the Length of Delivery Stages and Maternal Childbirth Satisfaction: A Randomized Controlled Trial. *Iranian Journal of Medical Sciences*, 46(1), 15–22. <https://doi.org/10.30476/ijms.2019.82782.1119>

Hastanti, H., Budiono, B., & Febriyana, N. (2021). Primigravida Memiliki Kecemasan Yang Lebih Saat Kehamilan. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 3(2), 167–178. <https://ejournal.unair.ac.id/IMHSJ/article/view/27720>

Hawari. (2011). *Manajemen Stress Cemas dan Depresi*. Balai Penerbit FKUI.

Lisa Trina Arlym1, S. P. (2021). Pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester II dan III di Klinik Bidan Jeanne Depok. *Jurnal Kesehatan Dan Kebidanan*, 10(1). <https://smrh.ejournal.id/Jkk/article/view/126%0A%0A>

Mariana et al. (2018). ). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 1(2), 108–122. <https://doi.org/10.31539/jks.v1i2.83%0A%0A>

Sekar, A. (2012). *Kursus Kilat Senam Hamil*. Araska.

Sindhu, P. (2014). *Yoga untuk Kehamilan: Sehat, Bahagia & Penuh Makna*. Qanita.

Susilawati, N.K. A. S., & Nirmasari, C. (2017). (2017). *Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Ketidaknyamanan Ibu Selama Hamil*. 77–82.

Wahyuni, S. (2017). *Dukungan Suami, Kecemasan dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Wiese, C. dkk. (2019). Effects of Yoga Asana Practice Approach on Types of Benefits Experienced. *International Journal of Yoga*, 12(2), 218–225. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31543630/>

Wulandari, S., S, R. J., & Noviadi, P. (2021). Analisis Hubungan Kecemasan Ibu Hamil Dengan Kesiapan Menghadapi Persalinan di Masa Pandemi Covid-19 di Kota Palembang. *JMJ*, 9(3), 324–332. <https://online-journal.unja.ac.id/kedokteran/article/view/14850/1211>