



## Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Desa Kedak Kecamatan Semen Kabupaten Kediri

Anggraini Dyah Setiyarini<sup>1)\*</sup>, Erna Rahmawati<sup>2)</sup>

<sup>12</sup>Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

Jl. KH Wahid Hasyim 65 Kediri Kodepos 64114 Jawa Timur

email: [anggraini.dyah@iik.ac.id](mailto:anggraini.dyah@iik.ac.id)

**Abstrak** : Kecemasan terutama pada trimester terakhir kehamilan cenderung lebih tinggi dibandingkan pada trimester pertama dan kedua. Stres yang berhubungan dengan kehamilan dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin. Risiko kecemasan selama kehamilan berdampak signifikan, dengan risiko takut untuk melahirkan lebih tinggi 3x lipat dari risiko operasi caesar sebanyak satu komatujuh kali lebih tinggi. Tingkat kecemasan saat kehamilan trimester III dapat diturunkan melalui tindakan nonfarmakologis. Salah satu contohnya adalah prenatal yoga. Prenatal yoga mempunyai efek yang baik bagi ibu hamil, antara lain berkurangnya tingkat stres, kecemasan, kram kehamilan, mudah tersinggung, dan berkurangnya nyeri persalinan. Tujuan Penelitian: Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil Trimester III di Desa Kedak Kecamatan Semen Kabupaten Kediri. **Metode**: Penelitian ini melibatkan penggunaan desain eksperimen semu untuk menguji efek dan efektivitas pengobatan. Desain penelitian yang digunakan adalah kelompok subjek. Observasi akan dilaksanakan sebelum dan sesudah perlakuan. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang ikut dalam kelas ibu hamil dengan mengikuti prenatal yoga ibu hamil di balai Desa Kedak yakni sejumlah sebanyak 12 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *Total Sampling*. Sampel penelitian meliputi ibu hamil tanpa komplikasi dengan usia kehamilan berkisar antara 14 hingga 40 minggu. Alat penelitian yang dipakai antara lain menggunakan kuesioner berstandar *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) yang dipergunakan mengukur tingkat kecemasan pada ibu hamil terutama pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini dilakukan di Desa Kedak Kecamatan Semen Kabupaten Kediri dengan populasi penelitian terdiri dari 12 orang. **Hasil**: Hasil penelitian yang didapatkan perbedaan tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah melakukan latihan prenatal yoga, dengan hasil p-value sebesar 0,001. Latihan senam *gentle yoga* sebelum melahirkan efektif menurunkan kecemasan pada ibu hamil menjelang melahirkan, dengan p value < 0,001 (p < 0,05). **Kesimpulan**: Terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil Trimester III di Desa Kedak Kecamatan Semen Kabupaten Kediri.

**Kata Kunci**: kecemasan, kehamilan, yoga

**Abstract**: Anxiety, especially in the last trimester of pregnancy, tends to be higher than in the first and second trimesters. Stress associated with pregnancy can affect the growth and development of the fetus. The risk of anxiety during pregnancy has a significant impact, with the risk of fear of giving birth 3x higher than the risk of caesarean section at one point seven times higher. Anxiety levels during the third trimester of pregnancy can be reduced through non-pharmacological measures. One example is prenatal yoga. Prenatal yoga has good effects on pregnant women, including reducing levels of stress, anxiety, pregnancy cramps, irritability, and reducing labor pain. **Research Objectives**: This study aims to determine the effect of prenatal yoga on the anxiety of pregnant women in the third trimester in Kedak Village, Semen District, Kediri Regency. **Methods**: This study involved the use of a quasi-experimental design to test the effects and effectiveness of treatment. The research design used was a subject group. The population in this



## Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Desa Kedak Kecamatan Semen Kabupaten Kediri

Anggraini Dyah Setiyarini<sup>1)\*</sup>, Erna Rahmawati<sup>2)</sup>

<sup>1,2</sup>Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

*study were all pregnant women who took part in the pregnancy class by attending prenatal yoga for pregnant women at the Kedak Village Hall, namely 12 people. The sampling technique uses the Total Sampling method.. Observations will be carried out before and after treatment. The research sample included pregnant women without complications with gestational ages ranging from 14 to 40 weeks. The research tools used include the standard Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire which is used to measure the level of anxiety in pregnant women, especially in third trimester pregnant women. This research was conducted in Kedak Village, Semen District, Kediri Regency with a research population consisting of 12 people. Results: The research results showed differences in respondents' anxiety levels before and after doing prenatal yoga exercises, with a p-value of 0.001. Gentle yoga exercise before giving birth is effective in reducing anxiety in pregnant women before giving birth, with a p value < 0.001 (p < 0.05). Conclusion: There is an influence of prenatal yoga on the anxiety of pregnant women in the third trimester in Kedak Village, Semen District, Kediri Regency.*

**Keywords:** anxiety, pregnancy, yoga

### **Pendahuluan**

Kecemasan merupakan keadaan mental seseorang yang dipenuhi ketakutan dan kekhawatiran serta perasaan ketidakpastian terhadap suatu hal (Muyasaroh et al., 2020). Saat hamil pertama, ketakutan ini kerap muncul, terutama menjelang melahirkan. Stres mental pada ibu hamil lebih sering terjadi di trimester terakhir kehamilan. Ibu hamil yang mengalami stres berisiko mengalami persalinan tidak normal bahkan menyebabkan kematian ibu dan janin (Ashari, Pongsifeld, & Mikhrunnisai, 2019).

Ibu hamil mengalami berbagai perubahan psikologis, antara lain perubahan mood, rasa lelah, emosional, peningkatan kebutuhan perhatian, kecemasan, depresi, dan stres (Setiyarini, 2024). Menjelang kelahiran, terutama bagi ibu yang pertama kali hamil, wajar jika mereka merasa cemas dan takut karena kehamilan merupakan pengalaman pertamanya. Namun rasa cemas akan berdampak buruk jika terus berlanjut hingga mendekati waktu melahirkan, karena dapat melemahkan kontraksi otot rahim. Dampak ini akan berbahaya bagi ibu dan janin (Etin dan Dyan, 2022). Ibu hamil yang akan melahirkan mungkin takut akan keberhasilan persalinan atau memerlukan operasi caesar, sehingga dapat menimbulkan kecemasan (Setiyarini, 2024).

Menurut data tahun 2016 dari *Anxiety dan Depression Association of America* (ADDA), 52% ibu hamil dilaporkan mengalami peningkatan kecemasan selama kehamilan. *United Nations Children's Fund* (UNICEF) melaporkan 12.230.142 juta ibu hamil mengalami masalah pada trimester tiga dan 30% diantaranya menyatakan keprihatinan. Sedangkan tingkat kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai 373.000 orang,



dimana 107.000 orang atau sekitar 28,7% diantaranya mengalami tingkat kecemasan menjelang melahirkan yang tinggi (Yulia, Dina dan Ria, 2021).

Kecemasan saat hamil, khususnya pada trimester ketiga, cenderung lebih tinggi dibandingkan pada trimester pertama dan kedua. Stres yang berhubungan dengan kehamilan dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin. Risiko kecemasan pada masa kehamilan mempunyai dampak yang signifikan, yaitu peningkatan risiko operasi caesar sebesar 3 kali lipat dan peningkatan risiko operasi caesar sebesar 1,7 kali lipat (Setiyarini, 2024). Tingkat kecemasan ibu pada kehamilan trimester ketiga dapat diturunkan melalui tindakan nonfarmakologis. Contohnya adalah latihan prenatal yoga. Prenatal yoga memberikan manfaat pada ibu hamil antara lain menurunkan tingkat stres, kecemasan, nyeri kehamilan, mudah tersinggung, dan meredakan nyeri saat persalinan (Setiyarini, 2024). Prenatal yoga adalah salah satu latihan fisik dan mental, yang sangat bermanfaat bagi ibu hamil. Senam ini membantu menjaga persendian tetap kenyal dan tenang, terutama pada trimester ketiga (Yuniza, Tasya, & Suzanna, 2021). Dengan demikian peneliti melakukan penerapan prenatal yoga terhadap ibu hamil trimester III. Diharapkan dengan prenatal yoga dapat mengubah cara ibu hamil dalam menjaga dirinya selama masa prenatal dan mengubah tingkat kecemasan selama trimester III.

### **Metode Penelitian**

Sebuah penelitian menggunakan desain eksperimen semu untuk menguji efek dan efektivitas pengobatan. Desain penelitian yang digunakan adalah kelompok subjek. Observasi akan dilaksanakan sebelum dan sesudah perlakuan. Sampel penelitian meliputi ibu hamil tanpa komplikasi dengan usia kehamilan 14 dan 40 minggu. Alat penelitian antara lain kuesioner berstandar *Hamilton Anxiety Rating Scale*(HARS) untuk mengukur tingkat kecemasan seseorang.

Dalam penelitian ini, responden melakukan pretest untuk menilai tingkat kecemasan mereka dengan kuesioner HARS kemudian mendapatkan terapi gaya yoga. Analisis eksplorasi kemudian dilakukan berupa penilaian kecemasan menggunakan kuesioner HARS. Prenatal yoga diajarkan oleh dosen yang memiliki sertifikat pelatih prenatal yoga.

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Kedak, Kecamatan semen, Kabupaten Kediri. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang ikut dalam kelas ibu hamil



## Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Desa Kedak Kecamatan Semen Kabupaten Kediri

Anggraini Dyah Setiyarini<sup>1)\*</sup>, Erna Rahmawati<sup>2)</sup>

<sup>12</sup>Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

dengan mengikuti prenatal yoga ibu hamil di balai Desa Kedak yakni sejumlah sebanyak 12 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *Total Sampling*. Data yang diperoleh dari kuesioner responden diolah menggunakan program komputer dan dianalisis melalui analisis univariat dan bivariat. Uji statistik yang digunakan yaitu uji tidak berpasangan untuk mengetahui pengaruh antara distribusi frekuensi yang diklaim dengan distribusi frekuensi yang diharapkan pada tingkat kepercayaan 0,05.

### Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan data yang dikumpulkan dan dianalisis, penelitian “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester Ketiga” sebagai berikut:

**Tabel 1.** Karakteristik responden

Usia	Jumlah	Presentase
26-34	10	83,33%
35-49	2	16,67%
<b>Total</b>	<b>12</b>	<b>100%</b>
Usia Kehamilan	Jumlah	Presentase
15-28 minggu	4	33,33%
29-40 minggu	8	66,67%
<b>Total</b>	<b>12</b>	<b>100%</b>
Paritas	Jumlah	Presentase
Primigravida	3	12%
Multigravida	9	75%
<b>Total</b>	<b>12</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil survei pada tabel diatas terlihat bahwa jumlah responden terbanyak pada kelompok umur 26-34 tahun atau sebanyak 10 orang (83,33%). Usia kehamilan terbanyak antara 29 dan 40 minggu, artinya berjumlah 8 responden (66,67%). Di antara responden, kesetaraan terbesar terjadi pada wanita multipara, yaitu 9 responden (75%).

**Tabel 2.** Distribusi hasil pre-test dan post-test tingkat kecemasan ibu hamil

PRE TEST		
Kecemasan	Jumlah	Presentase
Tinggi	7	58,33%
Sedang	3	25%
Rendah	2	16,67%
<b>Total</b>	<b>12</b>	<b>100%</b>
POST TEST		
Kecemasan	Jumlah	Presentase
Sedang	2	16,67%
Rendah	9	75%



Tidak Cemas	1	8,33%
<b>Total</b>	<b>12</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil tabel di atas, terdapat 7 (58,33%) responden yang memberikan data bahwa ibu hamil mengalami kecemasan berat sebelum melakukan latihan prenatal yoga. Dari hasil survei pada tabel di atas ibu hamil merasakan sedikit cemas setelah melakukan latihan senam yoga pada ibu hamil sebanyak 9 responden (75%). Tingkat kecemasan merupakan respon terhadap ancaman penyakit atau sesuatu yang datang dari luar dan ketidaksiapan menghadapinya serta berfungsi untuk memperingatkan individu akan bahaya.

Berdasarkan data yang diperoleh, ditemukan 7 responden melaporkan tingkat kecemasan tinggi. Hal tersebut tidak diharapkan karena dapat mempengaruhi kesehatan dan perkembangan janin. 7 responden mengatakan faktor penyebab kecemasan mereka sangat kompleks, antara lain usia, keadaan, dan lingkungan. Hasil analisis kualitatif memperlihatkan bahwa ibu hamil mengalami beberapa bentuk kecemasan, antara lain keraguan terhadap proses persalinan normal dan tingkat kecemasan saat menunggu tanggal melahirkan. Dampak dari tingkat kecemasan dapat dilihat dalam aktivitas sehari-hari seperti merasa stres saat hamil, menjadi lebih sensitif, dan sulit tidur. Hal ini sesuai dengan hipotesis bahwa selama trimester ketiga, ibu hamil mengalami gangguan lebih lanjut dalam proses kelahiran dan rasa tanggung jawab sebagai seorang ibu (setiyarini, 2024).

**Tabel 3.** Hasil uji normalitas tingkat kecemasan ibu hamil

	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>Nilai p</b>
Pretest	12	12,46	0,001
Posttest	12	6,81	

Data pada tabel di atas merupakan hasil analisis yang menunjukkan terdapat perbedaan tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah melakukan latihan prenatal yoga, dengan hasil p-value sebesar 0,001. Hipotesis nol ditolak karena  $p < 0,05$ . Perbedaan tersebut digambarkan dengan nilai mean tingkat kecemasan sebelum pengobatan sebesar 12,46. Nilai rata-rata setelah tes adalah 6,81. Rata-rata tingkat kecemasan menurun sebesar 5,65%. Tingkat kecemasan sedang menurun sebesar 8,33% dan tingkat



## Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Desa Kedak Kecamatan Semen Kabupaten Kediri

**Anggraini Dyah Setiyarini<sup>1)\*</sup>, Erna Rahmawati<sup>2)</sup>**

<sup>1,2</sup>Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

kecemasan berat menurun sebesar 100%. Hal ini selaras dengan teori bahwa prenatal yoga efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan (Setiyarini, 2024).

Terdapat penurunan statistik tingkat kecemasan, yang menunjukkan bahwa yoga memiliki dampak positif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada wanita hamil. Setelah melakukan senam prenatal yoga, tingkat kecemasan ibu mengalami peningkatan positif dibandingkan dengan kondisi sebelumnya. Wanita hamil juga membutuhkan olahraga yang cukup untuk mendukung kesehatan yang optimal selama kehamilan dan persalinan. Praktik yoga tidak hanya untuk melatih fisik tetapi juga baik bagi jiwa sehingga membantu ibu hamil selalu merasa rileks dan nyaman. Selain itu, meningkatkan kemampuan ibu hamil untuk berkonsentrasi sehingga dapat berkomunikasi dengan bayinya.

Hal ini sejalan dengan penelitian Lisa (2021), yang menemukan prenatal yoga sangat bermanfaat untuk mengatasi tingkat kecemasan. Yoga tidak hanya mengurangi tingkat kecemasan, tetapi juga menghilangkan beberapa gejala vegetatif yang menyebabkan kecemasan. Pada penelitian ini, dilaporkan bahwa dari 10 responden yang merasa cemas selesai menjalani terapi yoga prenatal, 6 responden tidak merasa cemas. Dengan demikian, berolahraga saat hamil dapat mengurangi tingkat kecemasan hingga 40% (Setiyarini, 2024).

### **Kesimpulan**

Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat kecemasan partisipan terapi yoga prenatal berbeda, hasil pengolahan data dengan  $p < 0,001$ . Kesimpulan penelitian ini adalah Terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil Trimester III di Desa Kedak Kecamatan Semen Kabupaten Kediri. Penelitian di atas menunjukkan bahwa terapi prenatal yoga mungkin efektif dalam mengurangi kecemasan pada wanita yang sedang hamil. Tingkat kecemasan ibu membaik setelah melakukan latihan prenatal yoga.

### **Ucapan Terima Kasih (Optional)**

Ucapan terima kasih kami aturkan kepada institusi ilmu kesehatan bhakti wiyata yang memberikan dukungan mulai dari penelitian hingga penerbitan artikel ini. Taklupa



kami ucapkan banyak terimakasih kepada kepala desa Kedak Kecamatan Semen Kabupaten Kediri atas ijin yang diberikan.

### Daftar Pustaka

- Anggraini, D. Ellatyas, R. Dwi, M. dan Erna, R. (2024). "EFFECTS OF PRENATAL YOGA ON THE ENXIETY OF PREGNANT WOVEN BEFORE BIRTH". *Indonesian Midwifery and HealthSciencesJournal*. 8(1):31-37
- Ashari, Gabriellyn, S. and Andi, M. (2019). "Influence of Yoga Prenatal Gym to Decreasing in Anxiety of Third Trimester Pregnant Women". *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia* 15(1):55–62.
- Etin, R. dan Dyan, P. (2022). "Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Ketahanan Ibu Hamil Primigravida Trimester Kedua dan Ketiga di Puskesmas Kahuripan Tahun 2020." *Media Informasi*. 18(1):1-7.
- Julianti, Eci, Ayudita, and Siti, P. (2023). "PRENATAL YOGA MENURUNKAN KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III." *Midwifery Journal* 2(1):1–5.
- Lisa, T. dan Siti, P. (2021). "Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III di Klinik Bidan Jeanne Depok." *Jurnal Ilmiah KesehatandanKebidanan*. 10(1):1-11
- Maharani, Sridan Hayati, F. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan. *JurnalEndurance* 5(1):161–7.
- Muyasaroh. et al. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. PusatPenelitian Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (Unugha) Cilacap.
- Putri M. (2019). Pengaruh Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Puskesmas Rawang Pasar IV Kecamatan Rawang Panca Arga Kabupaten Asahan Tahun 2019. *Excell Midwifery Journal* 2(2):1–13.
- Rohmatin, Etin, dan Dyan, P. Program Studi, DIV Kebidanan, and Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. (2022). *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Ketahanan Ibu Hamil Primigravida Trimester Kedua Dan Ketiga Di Puskesmas Kahuripan Tahun 2020 Info Artikel Abstrak*. Vol. 18.
- Wasillah Ardilah, N., Setyaningsih, W., Narulita, S., Studi Keperawatan, P., & Binawan Korespondensi, U. (2019). PENGARUH TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III TERHADAP KUALITAS TIDUR. *Binawan Student Journal*, 1(3).
- Yuniarti Y, Eliana E. Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Primigravida Dalam Menghadapi Persalinan Di Bpm Kota Bengkulu. *J Media Kesehat*. 2020;13(1):9–17.



Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III  
Di Desa Kedak Kecamatan Semen Kabupaten Kediri

**Anggraini Dyah Setiyarini<sup>1)\*</sup>, Erna Rahmawati<sup>2)</sup>**

<sup>12</sup>Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri