



**JM**

**Volume 13 No. 1 (April 2025)**

**© The Author(s) 2025**

**PENGARUH SENAM PRENATAL YOGA TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN  
IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB IDA LAINA, SST KOTA BENGKULU**

**THE EFFECT OF PRENATAL YOGA EXERCISE ON REDUCING ANXIETY OF  
PREGNANT WOMEN IN THE THIRTY-TRIMESTER AT PMB IDA LAINA, SST  
BENGKULU CITY**

**RONALEN BR. SITUMORANG, KINTAN ANISSA, ICE RAKIZAH SYAFRIE,  
FITRIANA, ARNITA SITUMORANG  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI BIDAN, PROGRAM STUDI  
KEBIDANAN PROGRAM SARJANA, PRODI KEBIDANAN DIII, PRODI  
KEPERAWATAN DIII, FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS DEHASSEN  
BENGKULU, BIMBEL RUANG GURU BUKIT TINGGI  
Email: ronalen.situmorang@gmail.com**

**ABSTRAK**

Kehamilan merupakan proses yang berkelanjutan dari konsepsi hingga pada 1 persalinan. Perubahan pada ibu hamil salah satunya adalah menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu hamil seperti peningkatan kecemasan pada ibu hamil terutama di trimester ke tiga. 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. Adapun yang dilakukan pada ibu hamil untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil di trimester ketiga yaitu dengan memberikan senam prenatal gentle yoga. Prenatal gentle yoga bagi kehamilan membuat kenyamanan sehingga memberikan banyak manfaat bagi ibu hamil. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam Prenatal Gentle Yoga terhadap penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di PMB Ida Laina, SST di kota Bengkulu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain Pre Experiment design dengan pendekatan one group pre-post test design. Pemilihan sampel dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik total sampling. Sampel dari penelitian ini adalah Ibu Hamil Trimester III yaitu sebanyak 25 orang. Data dianalisis menggunakan analisa menggunakan Uji Paired T Test. Hasil analisis menggunakan Uji Paired T Test 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 1,84 menjadi 0,36 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  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak yang artinya terdapat pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di PMB Ida Laina kota Bengkulu. 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 delivery. One of the changes in pregnant women is causing discomfort in pregnant women such as increased anxiety in pregnant women, especially in the third trimester. Lack of knowledge about pregnancy and childbirth makes mothers anxious and afraid. Fear, anxiety, and depression are associated with problems such as premature labor and low birth weight. What is done to pregnant women to reduce anxiety in pregnant women in the third trimester is to provide prenatal gentle yoga exercises. Prenatal gentle yoga for pregnancy creates comfort so that it provides many benefits for pregnant women. The purpose of this study was to determine the effect of Prenatal Gentle Yoga exercises on reducing Anxiety in Pregnant Women in Trimester III at PMB Ida Laina, SST in Bengkulu City. This study uses a quantitative approach with a Pre Experiment design with a one group pre-post test design approach. The selection of samples in this study used the total sampling technique. The sample of this study was 25 Pregnant Women in Trimester III. Data were analyzed using analysis using the Paired T Test. The results of the analysis using the Paired T Test Test, the results of the statistical test obtained the average value of the anxiety level in pregnant women in the third trimester before being given prenatal gentle yoga in pregnant women in the third trimester, namely 1.84 to 0.36 after being given prenatal gentle yoga, with a p-value obtained of  $0.000 < 0.05$ , 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 effect of Prenatal Gentle Yoga on Reducing the Anxiety Level of Pregnant Women in the Third Trimester at PMB Ida Laina, Bengkulu City. Based on the results of this study, it is expected that Pregnant Women in the Third Trimester can overcome anxiety during pregnancy.

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

### **PENDAHULUAN**

Menurut Federasi Obstetri Ginekologi Internasional, kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi (Ronald, 2020 dalam Sandra, 2018).

Kehamilan adalah suatu proses yang normal dan alami, dimana banyak terdapat perubahan-perubahan baik secara fisik sampai pada psikologis. Dengan adanya perubahan-perubahan tersebut ibu hamil dapat menyebabkan ketidaknyamanan pada kehamilannya dan ketidaknyamanan tersebut setiap ibu pada trimester kehamilan selalu berbeda. Rasa ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil seperti nyeri ulu hati, sukar tidur (insomnia), kelelahan (fatigue), sakit

punggung, hipersaliva (ptyalism), peningkatan frekuensi buang air kecil, nyeri sendi, mual, hidung tersumbat, kram pada kaki serta varises vena (Sarwono, 2015).

Untuk dapat menjalankan kehamilan yang sehat, ibu hamil dapat melakukan senam yoga dengan teratur dimana yoga dapat mengkaji tentang tubuh dan pikiran (Tia, 2014 dan Maharani, 2012).

Yoga merupakan sebuah filosofi saat dimana pola pikiran sehari-hari, beserta dengan seluruh keinginan, rasa kuatir, rasa takut, dan kebingungan yang kita miliki akhirnya hilang. Keunggulan senam prenatal yoga adalah yoga dapat menyatukan diri sejati kita yang sebenarnya serta mulai mengerti tentang siapa diri kita yang sebenarnya, mengerti tentang siapa diri kita dan tujuan keberadaan kita serta gerakan yang

penuh dengan kesadaran, kelembutan, dan kasih sayang (Maharani dan Ronalen).

Meskipun sudah ada senam yoga untuk ibu hamil namun ibu hamil masih banyak yang belum tahu tentang senam yoga untuk kehamilan dikarenakan dalam kelas ibu hamil hanya menjelaskan tentang kehamilan secara umum dan senam hamil saja. Sedangkan senam yoga jika diterapkan dan dilakukan secara rutin akan memberikan banyak manfaat bagi ibu maupun bayinya (Yhossie, 2018).

Didapatkan bahwa dalam Survey Perwakilan Nasional Amerika Serikat terbukti melakukan yoga adalah perempuan dan pada masa usia reproduksi. Terdapat 85% perempuan Australia menggunakan latihan yoga. Sementara didapatkan antara 17-19 % ibu hamil di Australia melakukan latihan yoga selama kehamilannya. Menurut Survei Nasional yang dilakukan di University of Maryland Nursing School, dengan tidak memandang jenis kelamin, pendidikan serta ras, peserta setuju bahwa yoga dapat membantu meningkatkan kualitas tidur (68,5%) dan kebahagiaan (86,5%).

Kecemasan merupakan kondisi emosional yang tidak menyenangkan dan dapat disertai dengan gejala fisik yang memperingatkan seseorang terhadap bahaya yang akan datang. Dalam trimester pertama kehamilan, kecemasan meningkat sebesar 50%, 71,4% pada trimester kedua, dan 80% pada trimester ketiga. Kecemasan prenatal meningkat sebesar 13,1% pada trimester pertama, 12,2% pada trimester kedua, dan 18,2% pada trimester ketiga, menurut penelitian yang dilakukan pada 133 ibu hamil dengan usia kehamilan 9- 37 minggu. Hal ini menunjukkan bahwa kebanyakan ibu hamil mengalami kecemasan, yang paling umum terjadi pada trimester ketiga kehamilan (Gourounti et al., 2015 dalam Irmasanti Fajrin, 2023).

Berbagai macam metode terapi alternatif yang terbaik diberikan pada ibu hamil seperti pijatan dan terapi energi, massage, acupressure, therapeutic touch, healing touch, mind body healing seperti gambar,

meditasi/yoga, berdoa, dan refleksi biofeedback, dapat membantu mengatasi kecemasan ibu hamil. Menurut penelitian, salah satu cara mengatasi kecemasan melalui yoga.

Senam hamil dan prenatal yoga adalah dua contoh solusi self-help yang membantu mengurangi kecemasan. Salah satu cara untuk membantu diri sendiri selama kehamilan, kelahiran, dan bahkan pengasuhan anak adalah yoga prenatal. Yoga untuk kehamilan memiliki banyak manfaat karena menekankan ritme nafas dan membuat latihan terasa nyaman dan aman. Yoga, sebuah kombinasi latihan fisik, mental, dan psikologis, sangat membantu ibu hamil menjadi lebih santai dan menenangkan, terutama selama trimester ketiga kehamilan. Ini membantu mengurangi kecemasan, stres, ketidaknyamanan, sakit, dan nyeri persalinan (Aprillia, 2014 dalam Irmasanti Fajrin, 2023).

Hasil penelitian (Ni Made Nurtini, 2017) di puskesmas II Denpasar selatan bahwa Minat ibu hamil tentang yoga bahwa paling banyak dengan minat cukup sebanyak 32 orang (72%) dari 44 orang. Hasil penelitian Ronalen Situmorang, dkk tahun 2020 tentang senam prenatal yoga yaitu Sebagian besar ibu hamil primigravida mengalami rasa kecemasan baik tingkat ringan sampai berat. Terdapat perbedaan yang bermakna antara senam prenatal yoga dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III.

Didapatkan data dari BPM Bidan Ida Laina bahwa Data jumlah ibu hamil pada bulan Januari 2022 sampai dengan Agustus 2022 jumlah ibu hamil trimester III adalah 30 orang.

Kartini, 2015) di Desa Jati Wates Kabupaten Jombang terhadap 30 ibu hamil didapatkan hasil penelitiannya bahwa sikap responden rata-rata negative sebanyak 18 responden (60%), dan motivasi responden sebagian kecil adalah sedang sebanyak 14 orang (46,7%). Hasil penelitian Fitri, 2017 bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan prenatal yoga dengan minat ibu hamil dalam mengikuti kelas prenatal yoga di klinik

bersalin karya rini muntilan dengan nilai P-value  $0,005 \leq 0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa Ada hubungan antara tingkat pengetahuan prenatal yoga dengan minat ibu hamil dalam mengikuti kelas prenatal yoga di klinik bersalin karya rini muntilan.

Yoga dapat menghasilkan manfaat selama kehamilan, yaitu dapat menurunkan tingkat stress, dapat membantu ibu hamil untuk menjadi relaks, percaya diri dari citra tubuh, perbaikan sikap tubuh, menyeimbangkan dan menstabilkan tubuh ibu hamil, mengurangi dan menghilangkan keluhan selama masa hamil, membantu mempersiapkan kelahiran serta meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil (Amelia dan Maharani).

Yoga dapat menghasilkan manfaat selama kehamilan, yaitu dapat menurunkan tingkat stress, dapat membantu ibu hamil untuk menjadi relaks, percaya diri dari citra tubuh, perbaikan sikap tubuh, menyeimbangkan dan menstabilkan tubuh ibu hamil, mengurangi dan menghilangkan keluhan selama masa hamil, membantu mempersiapkan kelahiran serta meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil (Amelia dan Maharani).

Senam yoga merupakan cara yang tepat dalam mempersiapkan persalinan, dengan melakukan yoga selama kehamilan dapat memperbaiki stres perinatal, kecemasan, depresi, mual, sesak napas, sakit kepala, kelelahan dan dapat menyebabkan peningkatan tidur pada ibu hamil. Pendekatan latihan yoga dapat dimulai dari peregangan, konsentrasi dan pengaturan pernafasan yang memiliki banyak manfaat pada ibu hamil dan janinnya (Amelia dan Maharani).

Prenatal yoga adalah salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil, tujuan prenatal yoga yaitu mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual selama kehamilan sampai proses persalinan dengan persiapan yang matang ibu hamil akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan ketika nanti menjalani persalinan dengan lancar dan aman

(Tia Pratignyo, 2014).

Hampir semua di pelayanan kesehatan sudah menjalankan kegiatan untuk ibu hamil seperti diadakannya kelas ibu hamil di setiap desa namun pendidikan kesehatan yang diberikan hanya sampai senam hamil dan belum banyak yang mengetahui tentang senam yoga untuk ibu hamil. Ibu hamil sangat perlu mendapatkan wawasan tentang senam yoga karena senam yoga mempunyai banyak manfaat baik untuk ibu maupun bayinya dan merupakan salah satu cara terbaik bagi ibu hamil untuk tetap fit selama kehamilan dan sangat menunjang proses persalinan selain itu latihan yoga mencakup berbagai relaksasi, mengatur postur, mengelola nafas dan meditasi selama satu jam rutin setiap hari, dengan senam yoga yang dilakukan secara teratur dapat menjaga elastisitas dan kekuatan ligament panggul, pinggul dan oot kaki (Farid Husin, 2013). Untuk menerapkan senam yoga pada ibu hamil dapat diadakan kelas hamil terkhusus untuk senam yoga 2 kali dalam seminggu dengan didampingi bidan/tenaga kesehatan lainnya yang sudah pernah mendapatkan atau melakukan pelatihan senam prenatal yoga.

Hasil wawancara terhadap 5 orang ibu hamil di BPM Ida Lina, Didapatkan bahwa (70%) ibu hamil tidak mengetahui tentang senam yoga. Terdapat (30%) ibu yang paham dengan senam yoga pada kehamilan karena dengan mengikuti senam yoga dapat dirasakan lebih tenang dan rileks.

Berdasarkan latar belakang di atas bahwa pengetahuan ibu hamil sangat penting untuk menentukan pengambilan keputusan dalam mengikuti prenatal yoga, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di PMB Ida Liana, SST di kota Bengkulu 2024”.

## METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, Metode penelitian yang digunakan yaitu jenis penelitian Quasy Eksperimental pretest post test design one group. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III di PMB Bidan Ida Laina, SST dari bulan Oktober sampai dengan September 2024 yang berjumlah banyak 25 orang. Sampel pada penelitian ini diambil secara total sampling pada tahun 2024 yang berjumlah 25 ibu hamil trimester III.

## HASIL PENELITIAN

Dalam BAB V ini akan dibahas tentang hasil penelitian serta pembahasan dengan judul penelitian Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di PMB Ida Liana, SST di kota Bengkulu 2024 dengan jumlah responden dalam penelitian ini adalah sebanyak 25 orang ibu hamil responden dan penelitian ini dilakukan pada tanggal 18 November sampai dengan 21 Desember tahun 2024. Pada penelitian ini dapat disajikan data umum dan data khusus dalam penelitian.

Dalam penelitian ini Tehnik pengambilan sampel pada penelitian adalah dengan menggunakan tehnik total sampling. Pengumpulan data dengan data primer diambil secara langsung dengan menyebarkan kuesioner kepada responden. Setelah sampel terpenuhi hasil data yang diperoleh tersebut dimasukkan kedalam format pengumpulan data, selanjutnya diolah dan dianalisa secara univariat yaitu untuk mengetahui distribusi frekuensi setiap variabel dan analisis bivariat untuk mengetahui pengaruh senam yoga sebelum dan sesudah diberikan perlakuan yoga pada ibu hamil selama 2 x dalam 1 minggu selama 2 minggu. Analisis statistic dengan menggunakan uji paired T Test dengan bantuan SPSS 23 dengan tingkat signifikasi  $\alpha=0,05$  diperoleh hasil  $p=0,000$  yang berarti  $p<0,05$ .

### 1. Analisis Univariat

**Tabel 1. Rata-rata penurunan kecemasan pada ibu hamil sebelum melakukan senam prenatal yoga di PMB Ida Laina tahun 2024**

Kecemasan Ibu Hamil	N	Mean	SD
	25	1.84	.374

Pada tabel 1 sebelum dilakukan prenatal gentle yoga bahwa hasil penelitian didapatkan dari 25 responden yang mengalami kecemasan pada table 5.1 dijelaskan bahwa rata-rata kecemasan ibu hamil sebelum dilakukannya senam prenatal gentle yoga adalah 1.84 dengan standard deviasi sebesar 0,374

**Tabel 2. Rata-rata penurunan kecemasan pada ibu hamil setelah melakukan senam prenatal yoga di PMB Ida Laina tahun 2024**

Kecemasan Ibu Hamil	N	Mean	SD
	25	.36	.490

Pada tabel 2 setelah dilakukan prenatal gentle yoga bahwa hasil penelitian didapatkan dari 25 responden yang kecemasan pada ibu hamil yaitu pada tabel 2 dijelaskan bahwa rata-rata kecemasan ibu hamil setelah dilakukannya senam prenatal gentle yoga adalah 0.36 dengan standard deviasi sebesar 0.490

### 2. Analisis Bivariat

**Tabel 3. Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap penurunan kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Ida Laina dikota Bengkulu tahun 2024**

	N	Mean	SD	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper	
Sebelum dan sesudah intervensi	25	1.480	.510	.102	1.270	1.690	.000

*Paired Samples Test*

Berdasarkan tabel 3 dijelaskan bahwa

perbedaan rata-rata skala kecemasan sebelum dan sesudah prenatal gentle yoga pada 25 responden adalah 1.480 dengan nilai standard deviasi sebesar 0.510 dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% di yakini rata-rata perbedaan kecemasan sebelum dan sesudah dilakukannya prenatal gentle yoga pada ibu hamil berada diantara skala 1.270 sampai dengan 1.690 dengan p-value sama dengan 0.000.

Hasil uji paired T Test didapatkan  $p=0.000 < \alpha = 0.05$  berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima artinya ada perbedaan antara variable. Hasil ini berarti ada pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap penurunan kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Ida Laina, SST di kota Bengkulu tahun 2024.

## PEMBAHASAN

### **1. Rata-rata penurunan kecemasan pada ibu hamil sebelum melakukan senam prenatal yoga pada ibu hamil trimester III di PMB Ida Laina, SST di Kota Bengkulu tahun 2024**

Dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti terhadap 25 responden ibu hamil trimester III dalam table 1 menunjukkan bahwa hasil penelitian didapatkan dari 25 responden yang mengalami kecemasan pada table 1 dijelaskan bahwa rata-rata kecemasan sebelum dilakukannya senam prenatal gentle yoga adalah 1.84 dengan standard deviasi sebesar 0.374

Yoga merupakan salah satu kegiatan olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil dalam melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama pada ibu hamil trimester III. Senam yoga dapat dilakukan sebanyak 2 kali seminggu selama 3 minggu dengan waktu 60 menit sekali yoga (Ronalen, dkk.2020).

### **2. Tabel 2 Rata-rata penurunan kecemasan pada ibu hamil setelah melakukan senam prenatal yoga di PMB Ida Laina, SST di kota Bengkulu tahun**

**2024**

Dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti terhadap 25 responden ibu hamil trimester III pada ibu sebelum dan sesudah melakukan prenatal yoga. Dalam tabel 2 menunjukkan bahwa setelah dilakukan prenatal gentle yoga bahwa hasil penelitian didapatkan dari 25 responden yang mengalami kecemasan dijelaskan bahwa rata-rata kecemasan setelah dilakukannya senam prenatal gentle yoga adalah 0.36 dengan standard deviasi sebesar 0.490

### **3. Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Ida Laina, SST tahun 2024**

Berdasarkan tabel 3 dijelaskan bahwa perbedaan rata-rata skala kecemasan sebelum dan sesudah prenatal gentle yoga pada 25 responden adalah 1.480 dengan nilai standard deviasi sebesar 0.510 dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% di yakini rata-rata perbedaan kecemasan sebelum dan sesudah dilakukannya prenatal gentle yoga pada ibu hamil berada diantara skala 1.270 sampai dengan 1.690 dengan p-value sama dengan 0.000.

Hasil uji paired T Test didapatkan  $p=0.000 < \alpha = 0.05$  berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima artinya ada perbedaan antara variable. Hasil ini berarti ada pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap penurunan kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Ida Laina, SST kota Bengkulu.

Berdasarkan analisis statistic dengan menggunakan uji Paired Sampel Test dengan bantuan SPSS 23 dengan tingkat signifikansi  $\alpha=0,05$  diperoleh hasil  $p=0,000$  yang berarti  $p<0,05$  yaitu  $H_1$  diterima yang berarti ada pengaruh senam prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III di PMB Ida Laina, SST di kota Bengkulu tahun 2024.

Kehamilan merupakan proses yang berkelanjutan dari konsepsi hingga pada 1 persalinan. Perubahan pada ibu hamil salah

satunya adalah menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu hamil seperti peningkatan kecemasan pada ibu hamil terutama di trimester ke tiga. 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. Adapun yang dilakukan pada ibu hamil untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil ditrimester ketiga yaitu dengan memberikan senam prenatal gentle yoga. Prenatal gentle yoga bagi kehamilan membuat kenyamanan sehingga memberikan banyak manfaat bagi ibu hamil.

Hasil penelitian Ni Made Sucianti, 2024 dengan judul penelitiannya tentang Efektivitas Prenatal Gentle Yoga terhadap penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di RSUD Bali Mandara bahwa 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  $H_1$  ditolak yang artinya terdapat Efektifitas 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.

Terdapat banyak berbagai cara tindakan untuk dapat dilakukan pencegahan – pencegahan selama kehamilan agar ibu dan janin tetap berada didalam kondisi yang sehat terjadi proses persalinan yang normal yaitu olahraga jalan pagi, bersepeda statis, aerobic, senam air, menari, dan yoga. Senam hamil memiliki beberapa metode latihan diantaranya yaitu yoga, pilates, kegel, hypnotherapy (Curtis, 2012 dan Ronalen,

2020).

Menurut penelitian Ronalen, dkk tahun 2020 bahwa didapatkan hasil penelitian Sebagian besar ibu hamil primigravida mengalami rasa kecemasan baik tingkat ringan sampai berat. Terdapat perbedaan yang bermakna antara senam prenatal yoga dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III (Ronalen, dkk.2020).

Yoga merupakan salah satu kegiatan olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil dalam melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama pada ibu hamil trimester III. Senam yoga dapat dilakukan sebanyak 2 kali seminggu selama 3 minggu dengan waktu 60 menit sekali yoga (Ronalen, dkk.2020).

Senam prenatal gentle yoga dapat menghasilkan banyak manfaat buat ibu hamil selama masa kehamilan, yaitu dapat menurunkan tingkat stress, dapat membantu ibu hamil untuk menjadi relaks, percaya diri dari citra tubuh, perbaikan sikap tubuh, menurunkan kecemasan, menyeimbangkan dan menstabilkan tubuh ibu hamil, mengurangi dan menghilangkan keluhan selama masa hamil, membantu mempersiapkan kelahiran serta meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil (Situmorang, dkk. 2022).

Menurut penelitian Irmasanti Fajrin, 2023 dengan judul penelitian tentang Pengaruh Prenatal Gentle Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan dengan hasil penelitiannya adalah Hasil penelitian menunjukkan rerata skor kecemasan sebelum dan setelah intervensi pada kelompok eksperimen dengan p-value=0,000 (p-value=<0,05). Hal ini menunjukkan adanya perbedaan bermakna pada rerata skor kecemasan sebelum dan setelah diberikan intervensi prenatal gentle yoga. Hasil penelitian menggunakan uji T Tidak Berpasangan (independent sampel t-test) diperoleh rerata skor kecemasan setelah intervensi pada kelompok eksperimen yaitu 8,35, sedangkan rerata skor kecemasan setelah intervensi pada kelompok kontrol

yaitu 23,05 dengan beda rerata -14,700 dan p-value=0,000 (p-value=<0,05), hal ini menunjukkan terdapat perbedaan bermakna rerata skor kecemasan setelah intervensi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kesimpulan penelitian yaitu prenatal gentle yoga berpengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Rata-rata kecemasan sebelum dilakukannya senam prenatal gentle yoga adalah 1.84 dengan standard deviasi sebesar 0.374
2. Rata-rata kecemasan setelah dilakukannya senam prenatal gentle yoga adalah 0.36 dengan standard deviasi sebesar 0.490
3. Adanya pengaruh prenatal gentle yoga terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III di PMB Ida Lain, S.ST kota Bengkulu

## SARAN

### 1. Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi, bahan pertimbangan dan sebagai dasar untuk pengambilan kebijakan Dinas Kesehatan Kota Bengkulu, BPM dan responden dalam melakukan Senam Prenatal Yoga dengan kecemasan ibu hamil TM 3 dalam mengikuti senam prenatal yoga selama masa kehamilan.

### 2. Teoritis

Hasil penelitin ini dapat Menambah sumber kepustakaan tentang materi kecemasan ibu hamil dalam melakukan senam prenatal yoga serta sebagai referensi, masukan atau acuan informasi dalam mengembangkan penelitian dengan variabel-variabel yang lain dan metode penelitian yang

berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Cramer H, Frawley J, Steel A, et al. Characteristics of women who practice yoga in different locations during pregnancy. *BMJ Open*. 2015;5(8):1-7. doi:10.1136/bmjopen-2015-008641
- Curtis K, Weinrib A, Katz J. Systematic review of yoga for pregnant women: Current status and future directions. *Evidence-based Complement Altern Med*. 2012;2012. doi:10.1155/2012/715942
- Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Minat Ibu Hamil Trimester III Dalam Melakukan Prenatal Gentle Yoga Di Puskesmas Mukomuko Tahun 2023. (2023). *BUNDA : Jurnal Kebidanan Dan Maternitas*, 1(1), 62-68. [https://cendekiamedia.com/index.php/IJ\\_KK/article/view/64](https://cendekiamedia.com/index.php/IJ_KK/article/view/64)
- Heppi, Ronalen, Yatri. Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Bantal Tahun 2023. (2023). *BUNDA : Jurnal Kebidanan Dan Maternitas*, 1(1), 104-109. [https://cendekiamedia.com/index.php/IJ\\_KK/article/view/71](https://cendekiamedia.com/index.php/IJ_KK/article/view/71)
- Hilinti, SST., M.Keb, Syami Yulianti, S.S.T., M.Keb, Indra Iswari, S.ST., S.KM., M.M, Diyah Tepi Rahmawati, SST., M.Keb, Lezi Yovita Sari, SST., M.Kes, Jumita, SST.,M.Kes.Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan. [https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=sEEyEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&ots=wLEpCO11o3&sig=ry0abfBcqtHyTrqRGHhhibM7V0&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=sEEyEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&ots=wLEpCO11o3&sig=ry0abfBcqtHyTrqRGHhhibM7V0&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
- <https://doi.org/10.37676/jm.v10i1.2318>
- Irmasanti Fajrin ; Wahyuni. 2023. Pengaruh Prenatal Gentle Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan. Vol. 5, No. 2, Agustus 2023, pp 323-330

- <https://doi.org/10.36590/jika.v5i2.427>
- Ni Made Suciati. 2024. Efektivitas Prenatal Gentle Yoga terhadap penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di RSUD Bali Mandara. JURNAL SAKTI BIDADARI p-ISSN: 2580-1821 | e-ISSN: 2615-3408 | Volume VIII Nomor III September 2024 <https://journal.uim.ac.id/index.php/bidadari/article/view/2925>
- Pengaruh Pregnancy Massage Terhadap Kualitas Dan Kuantitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di UPT Puskesmas Talang Babatan Kecamatan Seberang Musi Kabupaten Kepahiang (I. Ismayanti, I. R. Syafrie, & R. Br. Situmorang, Trans.). (2023). KEMASKIA : Jurnal Ilmu Kesehatan, 1(2), 83-88. <https://cendekiamedia.com/index.php/kemasKIA/article/view/20>
- Prawirohardjo, Sarwono. 2015. Ilmu Kebidanan .Jakarta : YBPSP Supriasa IDN Dkk. Penilaian Status Gizi . Jakarta : EGC; 2015.
- Ronalen Br. Situmorang, S.ST., M.Keb, Yatri Ronalen Br. Situmorang<sup>1</sup>, Taufanie Rossita<sup>2</sup>, Diah Tepi Rahmawati<sup>3</sup>. 2020. Hubungan Senam Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. & Rahmawati DT / Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat. 2020; 9 (3): 178-183. Vol 9 No 03 (2020): Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat
- Ronalen Br.Situmorang, Vitrilina Hutabarat. 2020. Kehamilan dan Prenatal Yoga. Elmarkazi. Bengkulu.
- Ronalen, Diah Tepi R, Taufanie R. Hubungan Senam Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. Vol 9 No 03 (2020): Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat
- Ronalen. Situmorang, dkk. <http://jurnal.una.ac.id/index.php/semnasmudi/article/view/1652>
- Ronalen. Situmorang, dkk. <http://prosiding.ilkeskh.org/index.php/seminar/issue/view/3>
- Ronalen. Situmorang, dkk. <https://books.google.co.id/books?id=sEEyEAAAQBAJ&pg=PA227&lpg=PA227&dq>
- Rossita. <https://journals.stikim.ac.id/index.php/jikm/article/view/620> Vol 9 No 03 (2020): Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat
- Situmorang, R., Hilinti, Y., Jumita, J., & Hutabarat, V. (2021). HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN MINAT IBU HAMIL DALAM PENERAPAN SENAM PRENATAL YOGA DI BPM JUMITA, S.ST., M.KES KOTA BENGKULU. Journal Of Midwifery, 9(1), 44-52. <https://doi.org/10.37676/jm.v9i1.1347>
- Situmorang, R., Hilinti, Y., Jumita, J., & Hutabarat, V. (2021). Hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam prenatal yoga di bpm jumita, s.st., m.kes kota bengkulu. Journal Of Midwifery, 9(1), 44-52. <https://doi.org/10.37676/jm.v9i1.1347>
- SITUMORANG, R., RAHMAWATI, D., & SYAFRIE, I. (2022). PENGARUH PRENATAL GENTLE YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI BPM JUMITA, S.ST., M.KES. Journal Of Midwifery, 10(1), 48-57. <https://doi.org/10.37676/jm.v10i1.2318>
- Situmorang, Ronalen. Diah Tepi, Taufanie SYAFRIE, I. (2022). PENGARUH PRENATAL GENTLE YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI BPM JUMITA, S.ST., M.KES. Journal Of Midwifery, 10(1), 48-57.
- Wahyuni & Layinatun Ni'mah. 2013. Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil. Jurnal Kesehatan Masyarakat. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/kemas>.
- WIDIYARTI, N., SITUMORANG, R., & SARI, L. (2024). PENGARUH SENAM PRENATAL YOGA TERHADAP

KECEMASAN PADA IBU HAMIL  
DALAM MENGHADAPI PROSES  
PERSALINAN DI PUSKESMAS  
PERAWATAN LUBUK PINANG.  
Journal Of Midwifery, 12(1), 23-30.  
<https://doi.org/10.37676/jm.v12i1.6185>