

## **Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2025**

**Ena Purnama Putri <sup>1)</sup>; Ronalen Br. Situmorang <sup>2)</sup>; Danur Azissah <sup>3)</sup>**

<sup>1,2,3)</sup>*Universitas Dehasen Bengkulu*

Email: <sup>1)</sup> [enapurnamaputri1306@gmail.com](mailto:enapurnamaputri1306@gmail.com) ;<sup>2)</sup> [ronalen.situmorang@unived.ac.id](mailto:ronalen.situmorang@unived.ac.id) ;<sup>3)</sup> [d.azissah@unived.ac.id](mailto:d.azissah@unived.ac.id)

### **ARTICLE HISTORY**

Received [02 Maret 2026]

Revised [13 April 2026]

Accepted [16 April 2026]

### **KEYWORDS**

*Prenatal Yoga, Anxiety, Pregnant Women.*

**This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license**



### **ABSTRAK**

Menurut WHO sebanyak 287.000 wanita meninggal akibat komplikasi kehamilan dan persalinan. Tujuan untuk diketahui distribusi frekuensi sebelum melakukan gerakan prenatal yoga pada ibu hamil trimester III, untuk diketahui distribusi frekuensi sesudah melakukan gerakan prenatal yoga pada ibu hamil trimester III dan untuk di ketahui pengaruh sebelum dan sesudah melakukan gerakan prenatal yoga pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pre-eksperimental menggunakan one group pretest–posttest design. Pada desain ini, mengukur dilakukan dua kali, yaitu sebelum diberikan perlakuan (pretest) dan setelah diberikan perlakuan (posttest) prenatal yoga pada satu kelompok subjek yang sama, sehingga dapat diketahui perubahan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan sebelum melakukan gerakan prenatal yoga, sebagian besar responden (60,0%) mengalami kecemasan sedang dan hampir setengah responden 40,0% mengalami kecemasan berat. Sesudah melakukan gerakan prenatal yoga sebagian besar responden 70,0% mengalami kecemasan ringan, hampir setengah responden 40,0% yang mengalami kecemasan sedang dan sebagian kecil responden 20,0% yang mengalami kecemasan berat. Dengan hasil uji normalitas  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) yang dimana lebih kecil dari  $p < 0,05$  bahwa data normal Kesimpulan dari penelitian ini bahwa terdapat Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu. Peneliti menyarankan kepada pihak puskesmas sawah lebar agar memberikan pengetahuan atau kelas untuk melakukan gerakan prenatal yoga baik kesehatan ibu dan janin.

### **ABSTRACT**

According to WHO, 287,000 women die due to complications of pregnancy and childbirth. The aim is to determine the frequency distribution before doing prenatal yoga movements in pregnant women in the third trimester, to determine the frequency distribution after doing prenatal yoga movements in pregnant women in the third trimester and to determine the effect before and after doing prenatal yoga movements in pregnant women in the third trimester. This study is a quantitative study with a pre-experimental design using a one-group pretest–posttest design. In this design, measurements are carried out twice, namely before being given treatment (pretest) and after being given treatment (posttest) prenatal yoga on the same group of subjects, so that changes can be known before and after the intervention. The results showed that before doing prenatal yoga movements, most respondents (60.0%) experienced moderate anxiety and almost half of respondents (40.0%) experienced severe anxiety. After doing prenatal yoga movements, most respondents (70.0%) experienced mild anxiety, almost half of respondents (40.0%) experienced moderate anxiety and a small portion of respondents (20.0%) experienced severe anxiety. With the results of the normality test  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ) which is smaller than  $p < 0.05$  that the data is normal. The conclusion of this study is that there is an Effect of Prenatal Yoga on Anxiety in Third Trimester Pregnant Women in the Work Area of the Sawah Lebar Health Center, Bengkulu City. Researchers suggest that the Sawah Lebar Health Center provide knowledge or classes to do prenatal yoga movements for both maternal and fetal health.

## **PENDAHULUAN**

Kehamilan adalah suatu proses fisiologis yang membawa perubahan pada ibu dan lingkungannya. Dengan adanya kehamilan, sistem tubuh wanita mengalami perubahan mendasar untuk mendukung perkembangan dan pertumbuhan janin dalam kandungan selama kehamilan (Wati,et.all (2023).

Selama kehamilan juga akan mengalami beberapa perubahan baik itu perubahan tersebut merupakan hal yang wajar karena penyesuaian tubuh terhadap keberadaan janin di dalam Rahim perubahan yang umumnya perut semakin membesar dan gerakan janin aktif (Danur Azissah et.all(2024)

Bagi wanita yang memiliki organ reproduksi yang sehat, sudah merasakan menstruasi, dan sudah melangsungkan hubungan seksual dengan pasangan pria yang subur, kemungkinan terjadinya pembuahan ialah kemungkinan yang wajar (Nugrawati Nelly (2021).

Periode transformatif ini berlangsung dari saat pembuahan sampai kelahiran seorang anak, biasanya berlangsung sekitar 280 hari, dihitung dari hari kesatu periode menstruasi terakhir. Kehamilan secara tradisional dibagi menjadi trimester yang berbeda: trimester awal mencakup 3 bulan awal,

trimester selanjutnya mencakup bulan keempat sampai keenam, dan trimester ketiga berlangsung dari bulan ketujuh sampai kesembilan (Nugrawati Nelly, et.all (2021).

Dampak yang dapat ditimbulkan dari kecemasan yaitu dapat di pengaruhi beberapa faktor, terutama pada ibu hamil menjelang persalinan. Dukungan keluarga, yang dapat berasal dari pasangan, orang tua atau anggota keluarga lainnya merupakan komponen penting yang dapat membantu menurunkan kecemasan pada ibu hamil (yogi et all. (2024).

Menurut laporan World Health Organization (2023), pada tahun 2020, sebanyak 287. 000 wanita meninggal akibat komplikasi kehamilan dan persalinan. Penyebab utama kematian ini meliputi perdarahan hebat, infeksi, tekanan darah tinggi selama kehamilan,, komplikasi saat persalinan, serta aborsi yang tidak aman. Di seluruh dunia, sekitar 57,8% Ibu hamil dapat menghadapi komplikasi serius yang berisiko mengancam keselamatan jiwa. dan memerlukan perawatan medis profesional. Meskipun Angka Kematian Ibu (AKI) mengalami penurunan sekitar 34% antara tahun 2000 dan 2020, progres ini tidak merata. khususnya di wilayah Afrika Sub-Sahara dan Asia Selatan, risiko kematian ibu hamil masih sangat tinggi (Wd. Erty Hikma (2023).

Angka Kematian Ibu di Indonesia masih tinggi, sekitar 305 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup disebabkan penyakit atau komplikasi terkait kehamilan dan persalinan. Banyak ibu yang seharusnya tidak meninggal, tetapi meninggal karena tidak mendapatkan upaya pencegahan dan penanganan yang seharusnya. Sekitar 15% dari kehamilan/persalinan mengalami komplikasi, 85% normal. Penyebab utama kematian ibu 75% yang disebabkan perdarahan parah (Kemenkes (2019).

DKI Jakarta mencatat Jumlah kematian ibu terendah di Indonesia tercatat sebanyak 48 kasus per 100.000 kelahiran hidup, berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023. Dengan kata lain, dari setiap 100. 000 kelahiran hidup, hanya 48 perempuan yang meninggal selama hamil, bersalin, atau dalam masa nifas. Angka ini jauh lebih rendah dibandingkan dengan rata-rata nasional. Sumber data ini berasal dari Long Form Sensus Penduduk 2020 yang disusun oleh BPS.

Didapatkan data di Dinas Kesehatan Kota Bengkulu Tahun 2024 jumlah ibu hamil paling banyak pertama di puskesmas telaga dewa yang berjumlah 600 ibu hamil, sedangkan jumlah banyak kedua ibu hamil berada di puskesmas jembatan kecil berjumlah 578 ibu hamil, kemudian jumlah banyak ketiga berada di puskesmas sawah lebar dengan jumlah 464 ibu hamil.

Prenatal yoga juga merupakan praktik yang disarankan adalah yang mencakup sebuah ruang yaitu ibu dan janin mampu bernapas dengan mudah, melenturkan serta memperkuat otot-otot dasar panggul. Yoga tidak hanya memiliki manfaat fisik untuk ibu hamil, tetapi juga membantu mereka mengolah pikiran dan hati mereka sehingga mereka selalu merasa tenang. Ini juga membantu ibu hamil berkonsentrasi pada berkomunikasi dan berkontemplasi dengan bayinya (Amalia ett.all(2020).

Rangkaian gerakan yoga yang dimodifikasi ini, jika dilakukan secara teratur, dapat membantu kesehatan fisik dan mental kehamilan karena meningkatkan kekuatan, kekuatan, dan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan berbagai situasi yang tidak menyenangkan selama kehamilan. Untuk mengurangi kecemasan, lakukan latihan pernafasan, pemanasan, dan gerakan teknik relaksasi pada ibu hamil (Amalia et all., 2020).

Yoga prenatal adalah sejenis latihan fisik dan mental yang menenangkan hati dan jiwa. Karena yoga meningkatkan aliran darah, suplai oksigen, kualitas tidur, dan stamina, yoga juga dikenal bermanfaat bagi ibu hamil. Ibu hamil mendapatkan manfaat baik secara fisik maupun mental dari hal ini ( Arlym (2021).

Melakukan yoga sebelum bersalin menyebabkan tubuh ibu hamil melepaskan lebih banyak hormon relaksasi, yang meningkatkan ketenangan. Yoga prenatal yang dilakukan dalam kelompok dapat membantu ibu tenang karena mereka dapat berteman dengan ibu hamil lainnya. (Arlym (2021).

Tiga komponen yoga prenatal yang lembut adalah napas, postur tubuh dan relaksasi. Instruktur memberi isyarat setiap gerakan dengan suara lembut, kalimat sederhana dan musik berirama lembut. Pada fase relaksasi, ibu hamil diinstruksikan untuk berbaring dan memajamkan mata, setelah itu mereka diinstruksikan untuk menggunakan pernapasan dalam (Arlym (2021).

Prenatal yoga dikatakan bermanfaat untuk mengurangi stres psikis dan kecemasan, nyeri punggung, risiko tinggi komplikasi kehamilan,dan mempengaruhi lama persalinan. Kehamilan dengan kecemasan akan mempengaruhi lingkungan dan perkembangan janin (Iswanti et all (2021).

## LANDASAN TEORI

### Definisi kehamilan

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang membawa perubahan pada ibu dan lingkungannya. Dengan adanya kehamilan, sistem tubuh wanita mengalami perubahan mendasar untuk mendukung perkembangan dan pertumbuhan janin dalam kandungan selama kehamilan. Meskipun kehamilan, persalinan, dan kelahiran bayi merupakan proses fisiologis, namun komplikasi dapat terjadi kapan saja dan menimbulkan akibat yang serius pada ibu dan janin. Istilah kehamilan risiko tinggi

digunakan ketika faktor fisiologis atau psikologis dapat secara signifikan meningkatkan kemungkinan kematian atau morbiditas ibu atau janin (Wati,et.all (2023).

Kehamilan adalah suatu peristiwa yang sangat penting dan ditunggu - tunggu dalam kehidupan seorang wanita dan keluarga. Kehamilan adalah suatu rangkaian peristiwa yang terjadi apabila sel telur (ovum) wanita bertemu dengan sel sperma laki - laki dan berkembang sampai menjadi janin (fetus) yang akan matang (aterm) (Wati,et.all (2023).

Kehamilan ini sendiri sering di bagi menjadi tiga trimester yaitu, trimester I yang berlangsung sejak (0-12) minggu, kemudian trimester II sejak (13-28) minggu, dan trimester III sejak (29-40) minggu ( Kemenkes RI (2025).

### Definisi Kecemasan

Pada dasarnya kecemasan adalah kondisi psikologis seseorang yang penuh dengan rasa takut dan khawatir, dimana perasaan takut dan khawatir akan sesuatu hal yang belum pasti akan terjadi. Kecemasan berasal dari bahasa Latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*anst*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologis (Muyasaroh,et.all (2020).

### Definisi prenatal yoga

Prenatal yoga merupakan kombinasi gerakan senam hamil dengan gerakan yoga antenatal yang terdiri dari gerakan penafasan (*pranayama*), posisi (*mudra*), meditasi dan relaksasi yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan persalinan (Rusmita, 2015). Rafika (2018), prenatal yoga (yoga selama kehamilan) merupakan salah satu jenis modifikasi dari *hatha yoga* yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan prenatal yoga adalah mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan (Rafika,et.all (2018).

## METODE PENELITIAN

### Analisa Univariat

Analisa univariat dilakukan untuk mengetahui gambaran distribusi variabel dependen dan independen yaitu variabel tingkat kecemasan ibu hamil sebelum di berikan intervensi yoga ibu hamil dan tingkat kecemasan setelah di berikan prenatal yoga. Analisa ini menghasilkan distribusi dan frekuensi dari tiap variabel. Analisa univariat terdiri dari Jenis kelamin, usia, pendidikan, pekerjaan, di uji pada tiap variabel dengan rumus :

$$P = \frac{f}{n} \times 100 \%$$

Keterangan :

P : persentase

f : frekuensi yang teramati

n : jumlah sampel

Batasan dalam penyimpulan hasil tabulasi data adalah sebagai berikut (Arikunto, 2016)

0%	: Tidak ada Responden
0,1-24%	: Sebagian kecil Responden
25-49%	: Hampir setengah Responden
50%	: Setengah dari Responden
51-74%	: Sebagian besar Responden
75-99%	: Pada umumnya Responden
100%	: Seluruh Responden

### Analisa Bivariat

Analisa bivariat yaitu analisis yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoatmodjo, 2014). Untuk pengujian pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2025 dengan terlebih dahulu diuji penelitian uji normalitas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### Analisis Univariat

Pada penelitian ini untuk melihat gambaran tingkat kecemasan pada wanita ibu hamil sebelum dan sesudah melakukan gerakan prenatal yoga di Wilayah Kerja Puskesmas sawah lebar Kota Bengkulu.

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum Melakukan Gerakan Prenatal Yoga di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu.**

Kecemasan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Sedang	12	60,0
Berat	8	40,0
Total	20	100,0

Berdasarkan tabel 2 di atas didapatkan 20 responden sebelum melakukan gerakan prenatal yoga menunjukkan sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang dengan skala 18-24 dengan jumlah 12 responden 60,0% kemudian hampir setengah responden yang mengalami kecemasan berat dengan skala 25-30 dengan jumlah 8 responden 40,0%.

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Sesudah Melakukan Gerakan Prenatal Yoga di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu.**

Kecemasan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ringan	14	70,0
Sedang	4	20,0
Berat	2	10,0
Total	20	100,0

Berdasarkan tabel 2 di atas di dapatkan 20 responden sesudah melakukan gerakan prenatal yoga menunjukkan sebagian besar responden ibu hamil trimester III mengalami kecemasan ringan dengan 14 responden (70,0%), dan sebagian kecil responden kecemasan sedang 4 responden 20,0% dan sebagian kecil responden juga yang mengalami kecemasan berat dengan jumlah 2 responden (10,0%) setelah sudah melakukan gerakan prenatal yoga di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu.

#### Analisis Bivariat

Sebelum peneliti melanjutkan uji hipotesa, peneliti terlebih dahulu melakukan uji normalitas data dengan menggunakan Uji Shapiro Wilk untuk menguji data sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan berupa edukasi menggunakan media leaflet pada wanita menopause karena responden kurang dari 50. Apabila hasil uji normalitas menunjukkan  $p < 0,05$  maka data tidak berdistribusi normal, dan selanjutnya dapat dilakukan Uji Wilcoxon Signed Ranks Test sebagai pengujian hipotesa.

**Tabel 1 Hasil Normalitas data dengan uji Shapiro- Wilk Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III (n:18)**

	Shapiro- Wilk		
	Statistic	df	Sig
Pre Test	.899	20	.040
Post Test	.756	20	.000

Berdasarkan Tabel 3 hasil uji normalitas menggunakan Shapiro–Wilk, diperoleh nilai signifikansi (Sig.) pada skor kecemasan pre test sebesar 0,040 dan pada post test sebesar 0,000 dengan jumlah responden sebanyak 20 orang. Karena kedua nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa data tingkat kecemasan sebelum dan sesudah melakukan gerakan prenatal yoga tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis dilanjutkan menggunakan uji nonparametrik yaitu Wilcoxon Signed Rank Test.

**Tabel 4 Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Dengan Menggunakan Uji Wilcoxon**

Variabel	N	Mean	Median	SD	Z	Signifikasi
Kecemasan Pre Test	20	24.55	24.00	2.581	-3.630	0.000
Kecemasan Post Test	20	17.55	16.00	3.804		

Berdasarkan Tabel 4 hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata (mean) skor kecemasan pada pre test adalah 24,55 dengan standar deviasi 2,581 sedangkan pada post test rata-rata skor kecemasan menurun menjadi 17,55 dengan standar deviasi 3,804. Nilai median pada kedua pengukuran adalah 0,000. Hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai  $Z = -3,630$  dengan nilai signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah melakukan gerakan prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III. Sebanyak 17 responden mengalami penurunan kecemasan, 3 responden tetap, dan tidak terdapat responden yang mengalami peningkatan kecemasan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa prenatal yoga berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil.

### Pembahasan

#### Distribusi Frekuensi Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum Melakukan Gerakan Prenatal Yoga di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu.

Berdasarkan tabel 5.1 hasil penelitian bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang dengan skala 18-24 yaitu 12 responden 60,0%, kemudian hampir setengah responden mengalami kecemasan berat dengan skala 25-30 yaitu 8 responden 40,0%.

Berdasarkan hasil asumsi bahwa Didapatkan hasil diketahui distribusi frekuensi kecemasan pada ibu hamil sebelum prenatal yoga merupakan kondisi yang sering terjadi, khususnya pada ibu hamil trimester akhir.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Beddoe (2024) yang menyatakan bahwa sebelum mengikuti program prenatal yoga, mayoritas ibu hamil mengalami kecemasan pada tingkat sedang hingga berat. Dengan hasil penelitian hampir setengah responden yang mengalami kecemasan sedang skala 18-24 yaitu 45% dan sebagian kecil responden mengalami kecemasan berat 25-30 yaitu 20% Beddoe et al (2024).

Sejalan dengan penelitian lain oleh Kaur (2024) juga menunjukkan bahwa distribusi frekuensi kecemasan sebelum intervensi prenatal yoga oleh kecemasan dengan penurunan kecemasan sedang skala 18-24 yaitu 48% dan sebagian kecil responden mengalami kecemasan berat skala 25-30 yaitu 18% Kaur et.all(2024)

Sejalan dengan , Rakhshani (2023) melaporkan bahwa ibu hamil yang belum mendapatkan intervensi prenatal yoga menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan ibu hamil yang mengikuti program yoga secara teratur. Dengan hasil penelitian setengah dari responden mengalami kecemasan sedang skala 18-24 yaitu 50,0% kemudian sebagian kecil responden yang mengalami kecemasan berat 25-30 yaitu 20,0%. Prenatal yoga dinilai mampu membantu ibu hamil mencapai kondisi relaksasi mental dan emosional melalui kombinasi gerakan tubuh, pernapasan, dan meditasi Rakhshani et.all(2023)

Ibu hamil trimester III secara umum Sebelum melakukan gerakan prenatal yoga, sebagian besar ibu hamil belum memiliki metode relaksasi yang efektif untuk mengendalikan kecemasan, Tingkat kecemasan ibu hamil dapat diukur secara objektif menggunakan instrumen pengukuran kecemasan yang valid, Prenatal yoga diasumsikan mampu memberikan efek relaksasi yang dapat memengaruhi tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Hasil penelitian ini sejalan dapat di asumsikan dengan yang menyatakan bahwa setelah mengikuti program prenatal yoga, sebagian besar ibu hamil mengalami kecemasan rata rata kecemasan berat dan sedang. Latihan pernapasan dan relaksasi dalam yoga berperan dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil.

#### Distribusi Frekuensi Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Sesudah Melakukan Gerakan Prenatal Yoga di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu.

Berdasarkan hasil penelitian di wilayah Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu distribusi frekuensi kecemasan pada ibu hamil trimester III sesudah melakukan gerakan prenatal yoga menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan dengan skala 0-18 yaitu 14 responden 70,0%, kemudian sebagian kecil responden mengalami kecemasan sedang skala 18-24

yaitu 4 responden dan sebagian kecil responden mengalami kecemasan berat yaitu 2 responden dari total seluruh 20 responden

Penurunan kecemasan dari kecemasan sedang ke kecemasan ringan di karenakan terjadi gerakan prenatal yoga memberikan efek yang relaksasi langsung melalui pengaturan napas dan gerakan tubuh, sehingga menurunkan respon stress dan meningkatkan rasa tenang pada ibu hamil.

Penurunan kecemasan dari kecemasan berat ke kecemasan ringan terjadi karena kecemasan pada ibu hamil trimester III bersifat sangat responsif terhadap relaksasi, sehingga prenatal yoga menurunkan respon stress dan meningkatkan rasa aman serta kesiapan menghadapi persalinan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah dilakukan pelatihan prenatal yoga, sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami penurunan tingkat kecemasan ke kategori ringan, sedangkan kecemasan sedang dan berat mengalami penurunan yang signifikan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Zhang et al. (2024) yang melaporkan bahwa setelah intervensi prenatal yoga, sebagian besar responden berada di tingkat kecemasan ringan 68% dan hampir setengah responden mengalami kecemasan sedang 28%, kemudian sebagian kecil responden mengalami kecemasan berat 4% Zhang et al.(2024).

Zhang (2024) menjelaskan bahwa prenatal yoga bekerja melalui kombinasi latihan pernapasan, relaksasi, dan meditasi, yang mampu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis serta hormon stres. Mekanisme ini memberikan efek ketenangan psikologis dan meningkatkan kesiapan mental ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Hal tersebut mendukung hasil penelitian ini, di mana setelah prenatal yoga, kecemasan ibu hamil lebih terkendali dan cenderung berada pada tingkat ringan Zhang et al(2024).

Kemudian penelitian ini sejalan dengan Al-Hassan (2025) yang melaporkan bahwa setelah intervensi yoga sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan sekitar 60%, hampir setengah responden mengalami kecemasan sedang 30%, kemudian sebagian kecil responden mengalami kecemasan berat 5% Al-Hassan et.all(2025).

Prenatal yoga memberikan efek positif melalui peningkatan kesadaran tubuh (body awareness) dan rasa percaya diri ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan. Perasaan aman dan kesiapan mental yang meningkat berperan penting dalam menurunkan kecemasan. Temuan ini mendukung hasil penelitian ini, di mana kecemasan ibu hamil setelah prenatal yoga sebagian besar berada pada kategori ringan dan hanya sedikit yang masih mengalami kecemasan sedang atau berat Al-hassan et.all (2025).

Penurunan kecemasan distribusi frekuensi kecemasan pada ibu hamil trimester III sesudah melakukan gerakan prenatal yoga dapat diasumsikan menunjukkan bahwa diasumsikan bahwa prenatal yoga memberikan efek positif terhadap kondisi psikologis ibu hamil. Prenatal yoga mengombinasikan latihan pernapasan, peregangan tubuh, dan relaksasi yang mampu membantu ibu hamil mengontrol ketegangan fisik dan emosional.

Hasil penelitian ini sejalan dapat diasumsikan dengan yang menyatakan bahwa setelah mengikuti program prenatal yoga, sebagian besar ibu hamil mengalami penurunan kecemasan dan berpindah ke kategori kecemasan ringan. Latihan pernapasan dan relaksasi dalam yoga berperan dalam menurunkan aktivasi sistem saraf simpatis sehingga ibu merasa sangat lebih tenang.

### **Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu.**

Berdasarkan distribusi frekuensi kecemasan menunjukkan rata-rata kecemasan pada ibu hamil sebelum dilakukan prenatal yoga adalah 24,65 dan sesudah dilakukan gerakan prenatal yoga berubah menjadi 17,55 yang artinya terjadi penurunan kecemasan yang berarti ada pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III. Dengan demikian H<sub>0</sub> yang menyatakan tidak ada pengaruh gerakan prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III di tolak dan H<sub>a</sub> di terima.

Hasil uji normalitas data dengan menggunakan Uji Wilcoxon untuk menguji data sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga karena responden kurang dari 50. Apabila hasil uji normalitas menunjukkan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) yang dimana lebih kecil dari  $p < 0,05$  bahwa data normal dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu.

Sejalan dengan penelitian Putri & Handayani (2024) menunjukkan bahwa nilai rata-rata kecemasan ibu hamil trimester III menurun dari 24,65 sebelum prenatal yoga menjadi 17,55 setelah prenatal yoga. Penurunan ini menunjukkan bahwa prenatal yoga memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis ibu hamil. yang melaporkan adanya penurunan signifikan skor kecemasan setelah intervensi prenatal yoga.

Sari et all (2024) menjelaskan bahwa prenatal yoga berpengaruh terhadap kecemasan melalui aktivasi respon relaksasi, yang ditandai dengan penurunan aktivitas sistem saraf simpatis dan peningkatan sistem parasimpatis.

Pembahasan ini sejalan juga dengan penelitian Corrigen (2024) yang menemukan bahwa setelah dilakukan prenatal yoga, terjadi penurunan signifikan skor kecemasan pada ibu hamil. nilai rata-rata kecemasan menurun secara bermakna setelah intervensi, 24,65 ke 17,55 yang menunjukkan efektivitas prenatal Yoga (Corrigen et.all (2024)

Yuliani (2022) menemukan bahwa ibu hamil dengan dukungan suami/keluarga rendah memiliki tingkat kecemasan yang cenderung menetap meskipun sudah mendapat intervensi relaksasi. Tanpa dukungan emosional, efek yoga bisa kurang maksimal Yuliani et.all (2022)

Hasil penelitian ini dapat di asumsikan menunjukkan adanya perubahan distribusi frekuensi tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah melakukan gerakan prenatal yoga. Dapat di asumsikan sebelum intervensi, distribusi kecemasan didominasi oleh kategori kecemasan sedang hingga berat, sedangkan setelah dilakukan prenatal yoga, distribusi frekuensi bergeser ke kategori kecemasan ringan, sedang, dan berat.

Dengan demikian, pembahasan ini di asumsikan menegaskan bahwa prenatal yoga berperan penting dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil, yang ditunjukkan melalui pergeseran distribusi frekuensi kecemasan dari kategori berat ke kategori yang lebih ringan. Hasil ini mendukung penggunaan prenatal yoga sebagai bagian dari intervensi pendukung dalam asuhan antenatal, khususnya bagi ibu hamil trimester III.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

1. Sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang dengan skala 18-24 yaitu 12 responden 60,0%.
2. Sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan dengan skala 0-18 yaitu 14 responden 70,0%.
3. Ada pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III dengan nilai *P-Value* (0,000) di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2026.

### Saran

1. Secara Teoritis  
Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumber pengetahuan yang baru atau informasi penting yang mengikuti gerakan prenatal yoga. Secara praktis Adapun saran yang dapat diberikan oleh peneliti berdasarkan hasil penelitian adalah sebagai berikut:
  - a) Bagi Tempat Peneliti  
Diharapkan dapat terus memberikan wadah khususnya kelas ibu hamil yang di dalamnya terdapat gerakan prenatal yoga karena kelas ibu hamil selain memberikan informasi dan kelas ibu hamil.
  - b) Bagi Institusi Pendidikan (FIKES Universitas Dehasen Bengkulu) Kota Bengkulu hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan sumber pembelajaran bagi mahasiswa.
  - c) Bagi Peneliti Selanjutnya  
Diharapkan penelitian selanjutnya dapat masukan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian yang lebih baik, diharapkan peneliti selanjutnya juga dapat mengembangkan penelitian tentang gerakan prenatal yoga.
  - d) Bagi Puskesmas  
Pihak puskesmas diharapkan dapat memanfaatkan gerakan prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III wilayah kerja puskesmas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achadi, Endang L. (2019) . kecemasan maternal neonatal of midfery healt di indonesia  
<https://Journal.universitaspahlawan.ac.id>
- Aprilia, Arlmy (2022) .Pengaruh Prenatal Yoga Dalam Mengurangi Kecemasan Pada Ibu hamil jurnal akademika baiturrahim jambi <https://jab.ubr.ac.id/jurnalakademikabaiturrahimjambi>

- Amalia (2020) gerakan prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil jurnal sains <https://Journal.universitaspahlawan.ac.id>
- Arlym (2021) Pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III. <https://jurnalglobalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Al-Hassan et al., 2025 Judul: Mind-body interventions and anxiety reduction in pregnancy <https://www.sciencedirect.com>
- Beddoe et al., 2024 Effect of Prenatal Yoga on Anxiety and Depression During Pregnancy Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing <https://doi.org/10.1016/j.jogn.2020.01.004>
- BPS (2023). Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2022- j-ILID <https://www.bps.go.id/publication/2023/12/26/8b3dc-sdkijilid1.html>
- Corrigen (2024) yaitu kecemasan pada ibu hamil trimester III jurnal kesehatan indonesia tahun 2024 <https://www.corrigen2024.scholar.google.com>
- Danur azissah (2024) jurnal .unived.ac.id. kehamilan secara fisiologis vol.3 No.1 januari 2024 page :45-48. <https://doi.org/10.37676/jdun.v3ii.5532>
- Dinas kesehatan di kota Bengkulu tahun 2024. Website resmi Profil Dinas Kesehatan <https://www.dinkes.bengkulukota.go.id/2024/Bengkulu>
- Fatimah (2017) .Asuhan Keperawatan Endokrin repository UMJ <https://www.repository.umj.ac.id>
- Iswanti (2021) pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan pada ibu hamil jurnal medikes (media informasi kesehatan), 8(1), 107-118. <https://jurnal.jomparnd.com/index.php/jpabdi>
- Kaur & Singh, 2024 Judul: Effectiveness of prenatal yoga on maternal anxiety: a prepost study <https://onlinelibrary.wiley.com>
- Kaur et al., 2024 The Effectiveness of Prenatal Yoga on Anxiety Levels Among Pregnant Women International Journal of Nursing Sciences <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352013222000345>
- Kementerian Kesehatan RI (2019) Profil Kesehatan Republik Indonesia tahun 2019 : <https://www.pusdatin.kemkes.go.id/resources/profil-kesehatan-indonesia/2019>
- Kementerian Kesehatan RI (2022) Profil kesehatan Indonesia 2022. <https://www.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil/-kesehatan-indonesia2022>
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). Profil kesehatan Indonesia 2023. <https://www.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-indonesia2023>
- Kemenkes RI.(2021). Buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) Edisi revisi 2021. <https://www.kesga.kemkes.go.id/id/kia/>
- Masturoh (2018). mengidentifikasi variabel independen (prenatal yoga) variabel dependen (kecemasan ibu hamil) jurnal akademika baiturrahim jambi stikes banyuwangi <https://www.bukuakademikabaiturrahimjambistikesbanyuwangi>
- Notoadmojo, s. (2014). Metodologi Penelitian Kesehatan, Jakarta : Rineka Cipta. <https://www.scholar.google.com./scholarq.NotoadmojoMetodologiPenelitian>
- Nugrawati Nelly (2021) Jurnal ilmu kebidanan of midwifery sciences jurnal kesehatan <https://Jurnal.ikta.ac.id>
- Tyastuti (2016). Asuhan Kebidanan Kehamilan kemenkes Yogyakarta <https://www.poltekkeskemenkesyogyakarta2016>
- Wd.erty hikma (2023). Jurnal kesehatan repository universitas unas ac.id of midwifery <https://repository.unas.ac.id>
- Yogi et al. (2024) jurnal penelitian kesehatan Indonesia <https://repository.globalhealthsciencegroup.com/index.php/jppp/article/view/14607/3356>