

Prenatal Gentle Yoga Teknik Savasana Berpengaruh Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III

Dessie Arliani¹, Ina Indriati², Tut Rayani Aksohini³

^{1,2,3} Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang
E-mail : desiearliani45@gmail.com

ABSTRACT

The pregnancy journey often brings about anxiety or stress due to significant transitions in a woman's life. Managing this anxiety involves both pharmacological and non-pharmacological approaches. One non-pharmacological method to alleviate anxiety in pregnant women during the third trimester is the Prenatal Gentle Yoga Savasana Technique. This study aimed to analyze the impact of Prenatal Gentle Yoga Savasana Technique on anxiety among third-trimester pregnant women in the Rejoso Community Health Center area in Pasuruan Regency. The research used a one-group pretest-posttest design approach. The population comprised all third-trimester pregnant women in the Rejoso Community Health Center area, totaling 15 pregnant women. The sample was selected using total sampling. Research instruments included a Standard Operating Procedure (SOP) for the independent variable and a questionnaire for the dependent variable. Data were analyzed using the Independent Sample t-test. The analysis results showed a p-value <0.05, indicating that the Prenatal Gentle Yoga Savasana Technique had an impact on anxiety among third-trimester pregnant women in the Rejoso Community Health Center area in Pasuruan Regency. The conclusion drawn from the research is that engaging in physical activity through prenatal yoga can reduce anxiety in pregnant women. Future research might delve deeper into the causes of anxiety and the unpreparedness of pregnant women in facing the childbirth process. Additionally, exploring other interventions to reduce anxiety in pregnant women and enhancing their knowledge in preparing for childbirth could be valuable areas for further study.

Keywords: Anxiety, prenatal gentle yoga, pregnant women, savasana

ABSTRAK

Kehamilan menimbulkan kecemasan atau stres akibat transisi besar dalam proses kehidupan sebagai seorang wanita. Asuhan penanganan kecemasan yang dapat dilakukan yaitu menggunakan terapi farmakologi dan non farmakologi. Salah satu terapi non farmakologi yang dapat mengatasi kecemasan pada ibu hamil trimester III adalah Prenatal Gentle Yoga Teknik Savasana. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh Prenatal Gentle Yoga Teknik Savasana terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Rejoso Kabupaten Pasuruan. Penelitian ini menggunakan pendekatan *one group pretest – posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Rejoso Kabupaten Pasuruan sebanyak 15 ibu hamil. Sampel dipilih dengan teknik total sampling. Instrumen penelitian pada variabel bebas berupa SOP dan pada variabel terikat berupa lembar kuesioner. Data dianalisis dengan menggunakan *Independent sample t-test*. Hasil analisa didapatkan p-value <0,05 maka ada pengaruh Prenatal Gentle Yoga Teknik Savasana terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Rejoso Kabupaten Pasuruan. Kesimpulan penelitian adalah adanya aktivitas fisik berupa senam prenatal yoga dapat mengurangi kecemasan ibu hamil sehingga diharapkan peneliti selanjutnya dapat menggali data lebih dalam lagi tentang penyebab kecemasan dan ketidaksiapan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan. Selain itu, mengkaji intervensi lain untuk mengurangi kecemasan ibu hamil dan meningkatkan pengetahuan ibu hamil dalam mempersiapkan persalinan.

Kata Kunci: Ibu hamil, kecemasan, prenatal gentle yoga, savasana

PENDAHULUAN

Masalah kematian dan kesakitan ibu di Indonesia masih merupakan masalah besar. Namun dengan berbagai upaya yang berkesinambungan dan kerja keras bersama, angka kematian ibu (AKI) mengalami penurunan yang cukup bermakna. Salah satu upaya yang telah dilakukan sesuai dengan target Sustainable Development Goals (SDGs) pada tujuan ke-3 yaitu meningkatkan kesehatan ibu. Penyebab kematian ibu tersebut karena kehamilan atau persalinan yang disebabkan oleh aspek medis, sosial, budaya dan agama. Salah satu aspek medis tersebut yaitu persalinan dengan komplikasi. Komplikasi dalam kehamilan seperti kehamilan ektopik, hyperemesis gravidarum, abortus, eklampsia, plasenta previa yang sangat mengancam nyawa ibu hamil. Dalam mengatasi penyebab masalah tersebut diperlukan pendekatan yang berkualitas yang di mulai sejak perencanaan kehamilan dan selama masa kehamilan (Julia, 2016). Kehamilan adalah suatu masa dimana terjadi perubahan dramatis baik fisiologis, psikologis, maupun adaptasi pada wanita. Kehamilan dan nifas kadang-kadang dapat menimbulkan psikosis (Dahro, 2012). Seorang wanita yang sedang berada dalam masa kehamilan sering mengalami banyak perubahan, baik itu perubahan secara fisik maupun perubahan secara psikologis. Perubahan itu akan terus terjadi selama 9

bulan masa kehamilannya. Kondisi tersebut akan senantiasa menimbulkan rasa ketidaknyamanan pada fisik ibu hamil, ditambah pula dengan bayangan mengenai proses persalinan, bagaimana keadaan bayi dan kondisi bayinya setelah lahir nanti. Bayangan seperti itu umum muncul pada wanita hamil yang sebentar lagi menjalani persalinan. Kondisi seperti itulah yang dapat menimbulkan perasaan cemas pada ibu hamil terutama pada wanita yang baru pertama kali hamil (primigravida) (Fauziah, 2016).

Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia, penyebab kematian ibu di Indonesia adalah lain-lain 40,8%, perdarahan 30,3%, hipertensi 27,1%, dan infeksi 7,3% (RI, 2015). Yu Pan, et al menyatakan bahwa kecemasan berkaitan dengan peningkatan hipertensi (Yu Pan, 2015). Hipertensi merupakan salah satu penyebab AKI di Indonesia. Deklava, et al menyebutkan bahwa kecemasan dalam kehamilan merupakan faktor risiko yang merugikan bagi ibu dan bayi (Liana Deklava, 2015). Kecemasan adalah suatu keadaan perasaan afektif yang tidak menyenangkan yang disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan orang terhadap bahaya yang akan datang. Menurut Dayan et al (2006) dalam Huizink et al (2015) perasaan cemas di kehamilan relatif umum, dengan sekitar 10-15% dari semua wanita hamil

mengalami beberapa tingkat kecemasan atau stres selama transisi besar inifase dalam kehidupan seseorang. Kecemasan atau ansietas adalah rasa khawatir, rasa takut yang tidak jelas sebabnya (Huizink, 2015). Kecemasan berpeluang meningkatkan 3 kali ketakutan dalam persalinan dan berpeluang 1,7 kali meningkatkan kejadian sectio cesarea (Rubertsson, 2014). Hal yang dapat mengurangi kecemasan dapat dilakukan dengan suporrted self-help (Julia, 2016). Terdapat dua contoh suporrted self-help yaitu senam hamil dan prenatal yoga. Senam hamil merupakan salah satu latihan fisik untuk ibu hamil yang sudah masuk kedalam program pemerintah yaitu pada kelas ibu hamil, namun tidak semua puskesmas rutin melaksanakan kegiatan tersebut. Prenatal yoga merupakan salah satu solusi self help yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan bahkan pengasuhan anak (Michelle Haring, 2013). Yoga bagi kehamilan memfokuskan perhatian pada ritme nafas, mengutamakan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat. Perbedaan senam hamil dan prenatal yoga terdapat pada tahapan dan beberapa gerakannya, yaitu pada prenatal yoga terdapat tahapan pemusatan pikiran, surya namaskar dan relaksasi akhir dengan posisi tidur berbaring, sedangkan pada senam hamil tidak terdapat hal tersebut (Sindhu, 2014). Yoga adalah perpaduan olah tubuh, pikiran

dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama dalam trimester III. Senam hamil yoga memiliki lima aspek yaitu latihan fisik yoga, pernafasan (pranayama), positions (mudra), meditasi dan deep relaksasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran anak secara alami dan sehat (Rusmita, 2015). Berlatih yoga pada masa ini merupakan salah satu solusi self help yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan bahkan pengasuhan anak yang dapat dilakukan dalam kelas antenatal, yang merupakan sarana untuk belajar kelompok tentang kesehatan ibu hamil, dalam bentuk tatap muka yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mengenai kehamilan, persalinan, perawatan nifas dan perawatan bayi baru lahir (Depkes, 2015). Prenatal yoga memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pernafasan (pranayama), position (mudra), meditasi, dan deep relaksasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan sehingga dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran secara alami dan membantu memastikan bayi yang sehat. Unsur pada yoga yang dikatakan dapat membantu menurunkan kecemasan adalah pada bagian relaksasi dan meditasi. Yoga selama kehamilan dapat membantu wanita

fokus pada proses persalinan, bersiap untuk mentolerir nyeri, serta mengubah stres dan kecemasan menjadi energy. Prenatal yoga memiliki efek positif untuk ibu hamil yaitu mengurangi stress, kecemasan, rasa sakit saat kehamilan, ketidaknyamanan dan mengurangi nyeri persalinan (Rusmita, 2015). Sindhu juga menyatakan bahwa salah satu manfaat berlatih yoga bagi kehamilan adalah dapat mengurangi kecemasan dan mempersiapkan mental sang ibu untuk menghadapi persalinan (Sindhu, 2014). Berdasarkan latar belakang diatas penulis ingin menganalisis lebih lanjut “Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Teknik Savasana terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Rejoso Kabupaten Pasuruan”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah preexperimental design dengan rancangan *pretest posttest control group design*, responden mendapatkan pretest dan kemudian dilanjutkan pemberian intervensi dan diakhiri dengan posttest. Populasi dalam penelitian ini adalah Seluruh Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Rejoso Kabupaten Pasuruan sebanyak 15 ibu hamil. Sampel dalam penelitian ini adalah Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Rejoso Kabupaten Pasuruan sebanyak 15 ibu hamil. 15 ibu hamil diberikan intervensi di

Wilayah Kerja Puskesmas Rejoso Kabupaten Pasuruan pada tanggal 1 Februari 2023 sampai dengan 30 April 2023. Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan Total Sampling. Dalam penelitian ini, variabel bebasnya adalah Prenatal Gentle Yoga Teknik Savasana dan variabel terikatnya adalah Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. Pengumpulan data saat pretest: Peneliti membagikan kuesioner kepada responden, kemudian diberikan penjelasan untuk pengisian kuesioner. Pengumpulan kuesioner untuk pretest diberikan kepada peneliti dihari pertama penelitian sebelum dilakukan Prenatal Gentle Yoga Teknik Savasana. Peneliti membagikan kuesioner kepada responden, kemudian diberikan penjelasan untuk pengisian kuesioner sesuai dengan kondisi dan keadaan masing – masing responden. Pengumpulan kuesioner untuk pretest diberikan kepada peneliti dihari pertama penelitian sebelum dilakukan Prenatal Gentle Yoga Teknik Savasana. Setelah itu intervensi Prenatal Gentle Yoga Teknik Savasana diberikan dan dilakukan sesuai SOP (Standart Operational Procedure) dan dilaksanakan puskesmas. Pengukuran kembali kuesioner dilakukan setelah peneliti selesai memberikan intervensi, yang mana prenatal yoga dilakukan 2x dalam seminggu selama 2 minggu. Pada penelitian ini menggunakan instrumen pada variabel bebas berupa SOP.

Dalam menganalisa data secara bivariat, pengujian data dilakukan dengan menggunakan uji statistik Independent sample t test.

HASIL

Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Rejoso Kabupaten Pasuruan

selama kurang lebih tiga bulan mulai bulan februari sampai dengan April dengan diawali melakukan proses perijinan dan pengambilan data awal kemudian dilanjutkan dengan pemberian intervensi terhadap sampel yaitu Ibu Hamil Trimester III.

Tabel 1 Karakteristik Responden Menurut Usia, Tingkat Pendidikan, Jenis pekerjaan

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
<20 tahun	1	6.7
20-35 tahun	13	86.7
>35 tahun	1	6.7
Pendidikan		
SD/MI	2	13.3
SMP/MTs	2	13.3
SMA/SMK	4	26.7
Perguruan Tinggi	7	46.7
Jenis pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	7	46.7
Swasta	4	26.7
Wiraswasta	2	13.3
PNS	2	13.3

Tabel 1 menunjukkan hampir seluruhnya responden berusia 20 – 35 tahun sebanyak 13 responden (86.7%), paling sedikit responden berusia <20 tahun dan >35 tahun masing-masing 1 responden. Responden paling banyak berpendidikan perguruan Tinggi sebanyak 7 responden (46.7%), sebagian kecil berpendidikan SD/MI (13.3%)

dan SMP/MTs sebanyak 2 responden (13.3%). Hampir seluruh responden memiliki pekerjaan sebagai ibu rumah tangga sebanyak 7 responden (46.7%), sebageian kecil bekerja sebagai PNS sebanyak 2 responden (6,7%) dan 2 responden memiliki pekerjaan wiraswasta (13.3%).

Tabel 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kecemasan sebelum diberikan perlakuan

Kecemasan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak mengalami kecemasan	4	26,7
Kecemasan Sedang	5	33,3
Tidak mengalami kecemasan	6	40,0

Tabel 3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kecemasan setelah diberikan perlakuan

Kecemasan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak mengalami kecemasan	10	66,7
Kecemasan Sedang	5	33,3
Tidak mengalami kecemasan	0	0

Tabel 2 menunjukkan sebagian besar responden sebelum diberikan perlakuan mengalami kecemasan sedang yaitu sebanyak 6 ibu hamil (40%). Tabel 3

menunjukkan hampir semua responden pada posttest tidak mengalami kecemasan yaitu sebanyak 10 responden dari total 15 responden (66,7%).

Tabel 4 Kecemasan Ibu Hamil saat Pretest dan Posttest di Wilayah Kerja Puskesmas Rejoso Kabupaten Pasuruan

No.	Kategori Kecemasan	Pretest		Posttest	
		Frek	%	Frek	%
1.	Tidak mengalami kecemasan	4	26,7	10	66,7
2.	Kecemasan Ringan	5	33,3	5	33,3
3.	Kecemasan Sedang	6	40	0	0
	Jumlah	15	100,0%	15	100,%

Pada tabel 6 di atas dapat diketahui bahwa dari 15 Responden didapatkan pada pretest sebagian besar mengalami kecemasan sedang

yaitu 6 ibu hamil (40%). Sedangkan pada saat posttest didapatkan sebagian besar ibu hamil tidak mengalami kecemasan (66,7%).

Tabel 5 Hasil uji korelasi variabel kecemasan

Kecemasan	Pretest		Posttest		Selisih	P-Value
	Mean	SD	Mean	SD		
	2,13	0,83	1,33	0,48	0,8	0,003

Dapat dilihat dari Tabel 5 Dari hasil analisis berdasarkan hasil output diketahui bahwa ada pengurangan kecemasan dengan taraf signifikan sebesar 0,003 ($p < 0,05$). Berdasarkan tabel diatas diperoleh adanya penurunan selisih kecemasan. Hal ini dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan perubahan kecemasan yang bermakna antara pretest dan posttest. Karena hasil P Value $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima berarti ada Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Teknik Savasana terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Rejoso Kabupaten Pasuruan.

PEMBAHASAN

Kecemasan ibu hamil trimester 3 sebelum melakukan yoga

Sebagian besar responden sebelum diberikan perlakuan mengalami kecemasan sedang yaitu sebanyak 40%. Kecemasan dapat muncul dari perasaan ibu yang khawatir, takut, tertekan, kecewa, marah, cemas, dan bingung. Karena perasaan ini selama persalinan, ibu mungkin merasa sakit atau tidak nyaman. Selain itu, sensasi ini dapat menghambat persalinan jika berlanjut hingga

persalinan selesai. Ketakutan meningkatkan produksi norepinefrin. Tekanan darah meningkat, detak jantung meningkat, pernapasan meningkat, dan kontraksi otot meningkat. Kecemasan, panik, vokalisasi bernada tinggi, kontraksi yang tertunda karena penurunan jumlah oksitosin, dan gawat janin adalah tanda-tanda bahwa ibu tidak dapat mengelola persalinan dengan baik selama persalinan (Asmadi, 2020).

Distribusi responden pada variabel kecemasan, hampir semua responden pada posttest tidak mengalami kecemasan yaitu sebanyak 10 responden dari total 15 responden (66,7%). Gerakan relaksasi yang ditemukan dalam gerakan prenatal yoga sangat bermanfaat untuk meningkatkan pernapasan, menurunkan adrenalin, meredakan ketegangan otot, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan aliran darah, melepaskan endorfin, mengurangi stres dan ketegangan, dan meningkatkan rasa sejahtera. tenang, nyaman, dan cocok untuk persiapan persalinan.

Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Teknik Savasana terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Rejoso Kabupaten Pasuruan

Responden didapatkan pada pretest sebagian besar mengalami kecemasan sedang yaitu 6 ibu hamil (40%). Sedangkan pada saat posttest didapatkan sebagian besar ibu hamil tidak mengalami kecemasan (66,7%). Dari hasil analisis berdasarkan hasil output diketahui bahwa ada pengurangan kecemasan dengan taraf signifikan sebesar 0,003 ($p < 0,05$). Berdasarkan tabel di atas diperoleh adanya penurunan selisih kecemasan. Hal ini dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan perubahan kecemasan yang bermakna antara pretest dan posttest. Karena hasil P Value $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima berarti ada Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Teknik Savasana terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Rejoso Kabupaten Pasuruan. Kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang ditandai rangsangan fisiologis, perasaan-perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan ketakutan prasangka (firasat). Kecemasan ibu hamil dapat muncul karena masa panjang saat menanti kelahiran penuh ketidakpastian. Selain itu bayangan tentang hal-hal yang menakutkan saat proses persalinan walaupun apa yang dibayangkannya belum tentu terjadi. Situasi ini menimbulkan perubahan drastis, bukan

hanya fisik tetapi juga psikologis (Aswitami, 2017). Dampak dari proses fisiologis ini dapat timbul pada perilaku sehari-hari. Ibu hamil menjadi mudah marah atau tersinggung, gelisah, tidak mampu memutuskan perhatian, ragu-ragu, bahkan kemungkinan ingin lari dari kenyataan hidup. Rasa cemas yang dialami oleh ibu hamil disebabkan karena meningkatnya hormon progesteron. Selain membuat ibu hamil merasa cemas, peningkatan hormon itu juga menyebabkan gangguan perasaan membuat ibu merasa lebih cepat lelah. Kecemasan didefinisikan sebagai sinyal adanya bahaya pada ketidaksabaran (Sadock, 2009), dengan makin tuanya kehamilan, maka perhatian dan pikiran ibu hamil mulai tertuju pada sesuatu yang dianggap klimaks, sehingga kecemasan yang dialami ibu hamil akan semakin intensif saat menjelang persalinan (Aswitami, 2017). Tubuh dan pikiran ibu hamil mengalami beberapa perubahan besar. Banyak yang sering merasakan lelah dan tidak enak badan pada trimester pertama sehingga latihan yoga dan rileksasi dilakukan dengan sangat lembut dan berfokus pada kelarasan panggul untuk implementasi plasenta yang optimal. Trimester kedua adalah waktu yang ideal untuk berfokus pada kekuatan kaki dan keseimbangan tulang belakang. Jadi, ini adalah waktu untuk berlatih lebih kuat. Selama trimester tiga (antara 34-40 minggu). Ibu akan mengalami perubahan lebih berat karena ibu tumbuh dengan pesat dan tubuh ibu bergerak menuju persiapan untuk

kelahiran sehingga fokusnya adalah tulang belakang dan kekuatan serta keseimbangan panggul (Aprilia, 2017). Yoga adalah segala mengenai peningkatan kesadaran diri. Karena itu, hal yang terpenting adalah mendengarkan tubuh ketika sedang melatih tubuh, posisi-posisi tubuh dan teknikteknik pernafasan. Penting sekali untuk berlatih dengan aman dan tidak terlalu agresif. Ibu bisa merasa tidak nyaman ketika membuka bagianbagian tubuh yang kaku dan tidak bisa melakukan peregangan, ketidaknyamanan ini dapat disebabkan oleh persendian dan otot otot yang kaku, ketegangan pada fascia (Kumpulan serat-serat sel yang saling berhubungan seperti jaringan antara kulit dan otot yang membungkus sebagai organ) (Aprilia, 2017). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ashari (2019), senam yoga pada fase prenatal berpengaruh terhadap turunnya rasa cemas ibu hamil trimester ketiga di Puskesmas Pattingalloang dan Puskesmas Tamalate. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Larasati (2012) dan Sumiatik (2016) mengemukakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara wanita hamil yang melakukan senam yoga dengan menurunnya kecemasan pada kehamilan. Penelitian ini juga sama seperti penelitian (Wowiling, 2013) yang membahas tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan ibu hamil menjelang persalinan yang berisikan tentang perubahan psikologi pada ibu hamil khususnya trimester III terkesan lebih kompleks dan meningkat

kembali disbanding trimester sebelumnya, dan ini tidak lain dikarenakan kondisi kehamilan yang semakin membesar. Ibu yang tidak mempunyai persiapan untuk melahirkan akan lebih cemas dan memperlihatkan ketakutan dalam suatu perilaku diam hingga menangis menunjukkan bahwa pada saat kehamilan trimester III kecemasan bisa mengganggu kualitas tidur ibu hamil apalagi ibu hamil trimester III yang mulai memasuki fase kualitas tidur yang kurang baik, akibat kecemasan tersebut bisa mengakibatkan banyak gangguan pada saat kehamilan, maka dari itu prenatal gentle yoga adalah salah satu alternatif untuk meminimalisir ketidaknyamanan pada saat kehamilan yang memasuki trimester III. Menurut Suriany (2009, dalam Aswitami, 2017), manfaat melakukan prenatal yoga bisa membantu memudahkan 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 beraitan dengan gaya hidup. Yoga yang dilakukan selama kehamilan akan mengurangi terjadinya komplikasi. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa prenatal gentle yoga dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Melalui senam prenatal gentle yoga ibu hamil telah diberi persiapan baik secara fisik dan

mental berupa pengetahuan dan teknik untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi kehamilan hingga proses persalinan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Teknik Savasana terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Rejoso Kabupaten Pasuruan, maka diambil kesimpulan Ada Perbedaan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III sebelum dan sesudah dilakukan Prenatal Gentle Yoga Teknik Savasana di Wilayah Kerja Puskesmas Rejoso Kabupaten Pasuruan. Selain itu ada Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Teknik Savasana terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Rejoso Kabupaten Pasuruan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada kepada Kepala Puskesmas Rejoso Kabupaten Pasuruan yang telah mengizinkan penelitian di lokasi tersebut serta kepada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang yang telah mendukung pelaksanaan penelitian ini.

REFERENSI

- Agustina, R., & Utami, F. S. (2017). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kesiapan Persalinan pada Ibu Hamil di Puskesmas Kasihan I Kabupaten Bantul Yogyakarta* (Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).
- Dahro, A. (2012). Psikologi Kebidanan: analisis perilaku wanita untuk kesehatan. *Jakarta: Salemba Medika*.
- Astuti, S. (2017). Asuhan Ibu Dalam Kehamilan. *Bandung: EGC*.
- Carnegie, D. (2007). Mengatasi Rasa Cemas dan Depresi. *Yogyakarta: Penerbit THINK*.
- Kemenkes RI, K. R. (2016). Pedoman Umum: Program Indonesia Sehat Dengan Pendekatan Keluarga.
- Sari, N. W., & Afriana, S. L. (2022). Efektivitas Konsumsi Tablet Fe Ditambah Jus Bayam Hijau dan Madu Terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil. *Maternal Child Health Care, 1*(1), 45-51.
- Dinas Kesehatan , P. J. T. (2015). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2015. Kesehatan Provinsi Jawa Timur.
- Direktorat Kementerian Kesehatan RepublikIndonesia. (2020). Pedoman bagi Ibu Hamil, Bersalin, Nifas dan BBL di Era Pandemi COVID 19.
- Eli, R. (2011). Pengaruh Senam Hamil Yoga Selama Kehamilan Terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis dalam Menghadapi Persalinan pada Ibu

- Hamil Trimester III di RSIA Limijati Bandung. *Universitas Indonesia*.
- Fauziah, L., Purwono, R. U., & Abdurachman, M. (2016). Efektivitas latihan yoga prenatal dalam menurunkan kecemasan pada ibu primigravida trimester III. *Bandung: Universitas Padjajaran*.
- Hailu, M., Gebremariam, A., Alemseged, F., & Deribe, K. (2011). Birth preparedness and complication readiness among pregnant women in Southern Ethiopia. *PloS one*, 6(6), e21432.
- Hawari, D. (2016). Manajemen Stress Cemas dan Depresi. Jakarta: Badan Penerbit FKUI Hastono, Sutanto, Priyo.(2012). *Statistik Kesehatan*.
- Huizink, A. C., Delforterie, M. J., Scheinin, N. M., Tolvanen, M., Karlsson, L., & Karlsson, H. (2016). Adaption of pregnancy anxiety questionnaire–revised for all pregnant women regardless of parity: PRAQ-R2. *Archives of women's mental health*, 19, 125-132.
- Bukti, B. I. A. K. B., & Berbasis, A. K. (2013). Paradigma Baru Dalam Asuhan Kebidanan. *Jakarta: Sagung Seto*.
- Indriyani, D. (2013). Keperawatan Maternitas Pada Area Perawatan Antenatal. *Yogyakarta: Graha Ilmu*.
- Alamsyah, D. A. N., Hestningsih, R., & Saraswati, L. D. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani pada remaja siswa kelas xi smk negeri 11 semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(3), 77-86.
- Hutomo, C. S. (2021). Hubungan antara dukungan keluarga dengan kecemasan ibu primigravida pada trimester pertama. *THE SHINE CAHAYA DUNIA KEBIDANAN*, 6(1).
- Jannah, N. (2012). Buku ajar asuhan kebidanan kehamilan. *Yogyakarta: Andi*, 122-3.
- Martini, J., Asselmann, E., Einsle, F., Strehle, J., & Wittchen, H. U. (2016). A prospective-longitudinal study on the association of anxiety disorders prior to pregnancy and pregnancy- and child-related fears. *Journal of anxiety disorders*, 40, 58-66.
- Deklava, L., Lubina, K., Circenis, K., Sudraba, V., & Millere, I. (2015). Causes of anxiety during pregnancy. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 205, 623-626.
- Lidia, K. (2020). Peningkatan Kesehatan dengan Suplemen dan Gizi Seimbang di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Undana*, 14(2), 63-68.
- Haring, M., & Smith, M. A. (2013). coping with anxiety during pregnancy and following the birth. *British Columbia*.
- Notoatmodjo, S. (2012). Promosi kesehatan

- dan perilaku kesehatan. *Jakarta: rineka cipta, 193.*
- Purwadi, L. K., & Krismayani, I. (2016). Kemampuan Literasi Informasi Ibu Hamil Dalam Persiapan Persalinan Di Kecamatan Wonosobo. *Jurnal Ilmu Perpustakaan, 5*(4), 311-320.
- Kemenkes, R. I. (2015). Profil kesehatan Indonesia tahun 2014. *Jakarta: kemenkes RI, 2015.*
- Rubertsson, C., Hellström, J., Cross, M., & Sydsjö, G. (2014). Anxiety in early pregnancy: prevalence and contributing factors. *Archives of women's mental health, 17*, 221-228.
- Rusmita, E. (2015). Pengaruh senam hamil yoga terhadap kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan di RSIA Limijati Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI, 3*(2).
- Sindhu, P. (2009). *Yoga Untuk Kehamilan: Sehat, Bahagia & Penuh Makna.* Qanita.
- Stoppard, M. (2008). Conception pregnancy and birth: ensiklopedia kehamilan. *Surabaya: Erlangga.*
- Sukarni, I., & Wahyu, P. (2013). Buku ajar keperawatan maternitas. *Yogyakarta: Nuba Medika, 1*, 137-148.
- Pratigny, T. (2014). *Yoga ibu hamil.* Puspa Swara.
- Veftisia, V., Annisa, A., Rahmasanti, A., Puspanagar, A., Mayola, D., & Sawiti, P. (2020, August). Prenatal Yoga dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan dan Stress Dimasa Pandemi Covid-19. In *CALL FOR PAPER SEMINAR NASIONAL KEBIDANAN* (pp. 112-120).
- Pan, Y., Cai, W., Cheng, Q., Dong, W., An, T., & Yan, J. (2015). Association between anxiety and hypertension: a systematic review and meta-analysis of epidemiological studies. *Neuropsychiatric disease and treatment, 11*21-1130.