



## JURNAL GENTA KEBIDANAN

p-ISSN: 2301-4296 ; e-ISSN: 2541-0695

### Pengaruh *Prenatal Yoga* Terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida Trimester III Di Wilayah UPTD. Puskesmas Abiansemal I

#### *The Effect of Prenatal Yoga on the Anxiety Levels of Primigravidas in the Third Trimester in the UPTD Area. Abiansemal I Community Health Center*

---

Ida Ayu Dewi Puspita Sari<sup>1</sup>, Ni Putu Mirah Yunita Udayani<sup>2</sup>, Putu Mastiningsih<sup>3</sup>  
Luh Putu Widiastini<sup>4</sup>

<sup>1234</sup> Bachelor's Degree Of Midwifery Program And Professional, STIKES Bina Usaha Bali, Indonesia  
Jl. Raya Padang Luwih, Tegal Jaya, Dalung, Kec. Kuta Utara, Kabupaten Badung, Bali, Indonesia

Corresponding author: Ida Ayu Dewi Puspita Sari  
Email: dewipuspitaidaayu@gmail.com

---

#### ABSTRAK

Perubahan psikologis yang dialami oleh ibu hamil termasuk akibat dari efek perubahan hormonal yang dapat menimbulkan kecemasan. Dampak dari permasalahan ini adalah komplikasi kebidanan termasuk lahir mati, bayi berat lahir rendah, perawatan dokter spesialis. Oleh karena itu dibutuhkan suatu upaya non-farmakologis yaitu prenatal yoga. Yoga adalah suatu metode penyembuhan yang memberikan pengaruh positif pada kesehatan tubuh, psikologi, perasaan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan primigravida trimester III Di Wilayah UPTD Puskesmas Abiansemal I. Metode penelitian yang digunakan pre eksperimen one group pretest posttest design. Sampel yang digunakan 30 ibu hamil primigravida trimester III dengan teknik purposive sampling. Kuisoner yang digunakan adalah kuisoner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Teknik analisa data yang digunakan ialah uji *Paired Sample T-test*.

**Hasil yang didapatkan yakni** terjadi penurunan rata-rata skor tingkat kecemasan antara sebelum dan setelah melakukan prenatal yoga sebesar 3,93. Hasil uji statistik *paired sample t-test* didapatkan *p-value* 0,011 (<0,05), dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari pemberian prenatal yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester III di Wilayah UPTD Puskesmas Abiansemal I. Diharapkan hasil ini dapat memberikan informasi tentang pentingnya prenatal yoga pada ibu hamil untuk menurunkan tingkat kecemasan sehingga proses kehamilan dan persalinan berjalan dengan lancar.

**Kata Kunci:** *Prenatal Yoga, kecemasan, ibu hamil, primigravida, trimester III*

#### ABSTRACT

*The psychological changes experienced by pregnant women include the effects of hormonal changes which can cause anxiety. The consequence of this problem is obstetric complications including stillbirth, low birth weight babies, and treatment by specialist doctors. Therefore, a non-pharmacological effort is needed, namely prenatal yoga. Yoga is a healing method that positively influences body health, psychology, and feelings. This research aimed to determine the effect of prenatal yoga on the anxiety level of third-trimester primigravidas in the UPTD area of Abiansemal I Health Center.*

*The research method used was pre-experimental, with one group pretest-posttest design. Using a purposive sampling technique, the sample employed was 30 third-trimester primigravida pregnant women. The questionnaire used was the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire. The data analysis technique used is the Paired Sample T-test.*

*There was a decrease in the average anxiety level score before and after implemented prenatal yoga by 3.93. The findings of the paired statistical test until the t-test obtained a p-value of 0.011 (<0.05), it can be concluded that there is a significant effect of providing prenatal yoga on reducing anxiety levels in third-*

*trimester primigravida mothers in the Abiansemal I Community Health Center UPTD Area. This projected outcome provides information about the importance of prenatal yoga for pregnant women to reduce anxiety levels so that the pregnancy and ensuring birth process runs smoothly.*

**Keyword :** *Prenatal Yoga, anxiety, pregnant women, primigravida, third trimester*

---

## PENDAHULUAN

Ketidaknyamanan pada masa kehamilan disebabkan oleh perubahan pada tubuh, baik secara fisiologis maupun psikologis (Nabilla dan Dwiyanti, 2022). Perubahan psikologis yang dialami oleh ibu hamil termasuk akibat dari efek perubahan hormonal yang dapat menimbulkan kecemasan (Hassan *et al.*, 2020).

Kondisi kesehatan mental umum terjadi di seluruh dunia di beberapa negara berpenghasilan tinggi yaitu sekitar 10% Wanita hamil dan 13% Wanita yang baru melahirkan mengalami gangguan mental seperti depresi dan kecemasan. (Rahman *et al.*, 2019). Literatur yang menunjukkan prevalensi kecemasan dan depresi antenatal di negara-negara berkembang seperti Nigeria dengan prevalensi 10,5% untuk gangguan kecemasan umum ditemukan di antara Wanita hamil di Brazil tingkat prevalensi gejala kecemasan pada wanita hamil diperkirakan 60%, dan tingkat gejala depresi sekitar 20% (Faisal-Cury dan Rossi Menezes, 2017). Selanjutnya di Bangladesh tingkat prevalensi gejala depresi dan kecemasan dikalangan Wanita hamil sekitar 33% dan 42,7% di Pakistan.

Menurut Departemen Kesehatan RI pada tahun 2018, angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai 373.000.000 sebanyak 107.000.000 atau 28,7% diantaranya kecemasan terjadi pada ibu hamil menjelang proses persalinan (Sari *et al.*, 2023). dan di Provinsi Bali, terdapat 40,35% cemas berat, 31,58% cemas sedang, dan 28,07% cemas ringan pada ibu hamil trimester III (Dinkes Bali, 2020). Di Wilayah UPTD Puskesmas Abiansemal I Sepanjang tahun 2022 jumlah ibu hamil primigravida yang memeriksakan kehamilannya saat trimester III adalah 325 ibu hamil.

Kecemasan dan stress memiliki beberapa dampak terhadap komplikasi kebidanan termasuk lahir mati, bayi berat lahir rendah, perawatan dokter spesialis pasca kelahiran untuk bayi dan kerentanan terhadap hasil perkembangan saraf yang lebih merugikan termasuk perilaku, masalah emosional dan kognitif (Novelia *et al.*, 2018).

Pada kehamilan trimester III terutama pada primigravida, tingkat kecemasan pada ibu hamil dapat semakin berat dan sering, oleh karena itu dibutuhkan suatu upaya non-farmakologis yaitu *prenatal* yoga. Yoga adalah suatu metode penyembuhan yang memberikan pengaruh positif pada kesehatan tubuh, psikologi, perasaan dan reaksi terhadap kehidupan yang sedang dijalani. (Situmorang *et al.*, 2020).

Prenatal yoga sangat berperan penting dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil yang memasuki masa kehamilan trimester ke III. Penelitian (Ashari *et al.*, 2019) membuktikan bahwa pada awal penelitian banyak ibu hamil mengalami kecemasan sedang yaitu 50,5% pada kelompok intervensi dan 40,00% pada kelompok kontrol. Senam yoga pada fase *prenatal* berpengaruh terhadap turunnya rasa cemas ibu hamil trimester III. Sejalan dengan itu Situmorang dan Rahmawati (2020) mengatakan bahwa dari 33 responden sebelum diberikan senam prenatal yoga Sebagian besar mengalami kecemasan sedang (54,6%) hingga berat (33,3%). Sedangkan setelah diberikan intervensi berupa senam *prenatal* yoga, sebagian besar ibu hamil primigravida tidak mengalami kecemasan (72,2%), sehingga dapat dikatakan bahwa *prenatal* yoga berpengaruh terhadap perubahan kondisi ibu hamil terhadap kecemasan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Wilayah Puskesmas Abiansemal I peneliti telah melakukan wawancara singkat kepada ibu hamil primigravida trimester III pada bulan juni 2023. Dari 10 orang ibu hamil yang berhasil diwawancarai 6 orang mengatakan sangat cemas, 2 orang ibu hamil mengatakan cemas tapi ringan. Dari 8 orang ibu hamil tersebut merasa khawatir dan cemas terhadap bayi yang akan dilahirkannya, dari seluruh ibu hamil tersebut belum tahu cara mengatasinya dan belum tahu tentang manfaat *prenatal* yoga yang dapat mengurangi rasa cemas.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Pengaruh *prenatal* yoga terhadap tingkat kecemasan primigravida trimester III Di wilayah UPTD. Puskesmas Abiansemal I”

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian *pre-experimental design*. Rancangan penelitian ini adalah *one grup pretest and post test design*. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan di wilayah Puskesmas Abiansemal 1 dengan jumlah 30 orang. Selanjutnya, peneliti dan enumerator mengajukan pertanyaan kepada responden sesuai dengan lembar observasi sebelum melakukan *prenatal yoga*, lembar observasi tersebut sekaligus menjadi *pretest* dalam penelitian ini, di dalam lembar observasi tercantum data demografi lembar kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS), Peneliti dibantu oleh 1 orang instruktur *prenatal yoga* yang terlatih dan telah memiliki sertifikat *prenatal yoga* lulusan pendidikan Sarjana Kebidanan diberikan 20 menit, dua kali seminggu *prenatal yoga* diberikan selama 2 minggu. Peneliti melakukan *posttest* dengan menggunakan lembar HARS setelah diberikan *prenatal yoga* selama 2 minggu

Teknik analisa data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah uji T *Paired Sample T-Test* untuk melihat apakah ada perbedaan rata-rata antara dua variabel yang saling berpasangan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil indentifikasi karakteristik responden di Wilayah UPTD. Puskesmas Abiansemal 1 disajikan pada tabel berikut :

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden di Wilayah UPTD Puskesmas Abiansemal 1

Variabel	Kategori	Jumlah	
		F	%
Usia Ibu (thn)	< 20 thn (Terlalu muda)	8	26,7
	20-35 Tahun (Usia Reproduksi)	17	56,7
	>35 Tahun (Terlalu tua)	5	16,7
Total		30	100%
Pendidikan	SD	1	3,3
	SMP	5	16,7
	SMA	15	50
	Perguruan Tinggi	9	30

Total		30	100%
Pekerjaan	IRT	11	36,7
	Swasta	9	30,0
	Wiraswasta	9	30,0
	PNS	1	3,3
Total		30	100%

Berdasarkan tabel 1 karakteristik usia ibu menunjukkan sebagian besar ibu berusia 20-35 tahun (usia reproduktif) sebanyak 17 responden (56,7%), sebagian besar pendidikan terakhir ibu SMA sebanyak 15 responden (50%) dan sebagian besar ibu tidak bekerja atau sebagai Ibu Rumah Tangga sebanyak 11 responden (36,7%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III Sebelum Diberikan *Prenatal Yoga (Pretest)* Di Wilayah UPTD. Puskesmas Abiansemal I

No	Tingkat Kecemasan	Jumlah	
		F	%
1	Kcemasan ringan	18	60
2	Kecemasan sedang	10	33,3
3	Kecemasan berat	2	6,7
Total		30	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 30 responden sebelum diberikan *Prenatal Yoga (pre-test)* sebagian besar mengalami kecemasan ringan sebanyak 18 responden (60%), sebanyak 10 orang (33,3%) mengalami kecemasan sedang serta sebagian kecil mengalami kecemasan berat sebanyak 2 responden (6,7%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III Setelah Diberikan *Prenatal Yoga (Posttest)* Di Wilayah UPTD. Puskesmas Abiansemal I

No	Tingkat Kecemasan	Jumlah	
		F	%
1	Tidak cemas	13	43,3
2	Kcemasan ringan	16	53,3
3	Kecemasan sedang	1	3,3
Total		30	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 30 responden setelah diberikan *prenatal yoga (post-test)* menunjukkan penurunan kecemasan yaitu sebagian besar mengalami kecemasan ringan sebanyak 16 responden (53,3%) dan sebagian kecil mengalami kecemasan sedang sebanyak 1 responden (3,3%) serta tidak ada lagi responden yang mengalami kecemasan berat.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Kecemasan Sebelum dan Sesudah Pelaksanaan *Prenatal Yoga* pada Ibu

Kecemas an	Mea n	Medi an	St. Devia si	Mi n	Ma x	Pval ue
Pre-test	19,5 3	19	4,175	14	29	0,01
Post-test	15,0 3	14,5	3,189	10	24	

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa dari 30 responden, kecemasan sebelum pelaksanaan *prenatal yoga (pre test)* dengan nilai rata-rata (*mean*) berada pada skor 19,53, nilai tengah (*median*) berada pada skor 19, dan nilai standar deviasi (SD) pada skor 4,175, serta nilai terendah yaitu berada pada skor 14 dan nilai tertinggi berada pada skor 29. Sedangkan kecemasan sesudah pelaksanaan *prenatal yoga (post test)* dengan nilai rata-rata (*mean*) berada pada skor 15,03, nilai tengah (*median*) berada pada skor 14,5, nilai standar deviasi (SD) pada skor 3,189, nilai terendah yaitu berada pada skor 10 dan nilai tertinggi berada pada skor 24. Telah terjadi penurunan rata rata skor kecemasan setelah diberikan *prenatal yoga* Hasil uji statistik didapatkan p-value 0,011 (<0,05), maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari pemberian prenatal yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester III di Wilayah UPTD. Puskesmas Abiansemal I.

*Prenatal yoga* cocok untuk ibu hamil dibandingkan dengan aktivitas fisik lainnya karena yoga memiliki intensitas latihan yang relatif rendah, risiko jatuh tidak disengaja rendah, kontak keras dengan orang lain rendah, (Kusaka *et al.*, 2016). Responden juga melaporkan kredibilitas dan kepuasan yang tinggi terhadap *prenatal yoga* dan tidak melaporkan hasil yang merugikan secara langsung selama mengikuti *prenatal yoga* (Davis *et al.*, 2015).

Hal ini sesuai dengan teori Windayanti *et al.*, (2021) yang mengatakan bahwa yang terpenting dalam *prenatal yoga* adalah membantu ibu menikmati kehamilannya dan memahami kebutuhan yang tepat untuk janinya. Berdasarkan hasil penelitian peneliti berpendapat bahwa kehamilan adalah suatu hal fisiologis yang dialami oleh seorang wanita, pada kehamilan akan terjadi perubahan baik fisik maupun psikologis yang menyebabkan kekhawatiran dan kecemasan pada ibu hamil terutama ibu hamil primigravida, senam *prenatal yoga* merupakan salah satu solusi *self help* dalam mengatasi kecemasan sehingga ibu dapat menikmati kehamilannya.

Didukung oleh penelitian Maharani dan Hayati, (2020) menunjukkan penurunan tingkat kecemasan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan dengan *p-value* <0,001. Senam *prenatal yoga* merupakan strategi yang menjanjikan untuk pengobatan depresi dan kecemasan kehamilan (Battle *et al.*, 2015). Dalam senam *prenatal yoga* terdapat proses penyatuan yang mencakup berbagai aspek yaitu relaksasi yang dapat mempengaruhi psikologis pada seseorang yang melakukannya sehingga ibu hamil lebih rileks dan teknik ini juga digunakan untuk mengendalikan kecemasan (Maharani dan Hayati, (2020).

Mengatur postur tubuh (*asanas*) latihan ini dapat meningkatkan kualitas fisik, meningkatkan fleksibilitas otot dan meningkatkan daya tahan tubuh selain itu *asanas* juga mempengaruhi kelenjar endokrin untuk menurunkan hormon stres dan meningkatkan sekresi hormon relaksasi sehingga dapat menurunkan kecemasan pada ibu (Ariyanti *et al.*, 2023).

Olah napas (*pranayama*) pernapasan dalam dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, terutama dengan meregangkan jaringan paru dan saraf vegal. Hal ini menyebabkan respon fisiologis ditandai dengan penurunan denyut jantung, tekanan darah, tingkat metabolisme, dan konsumsi oksigen (Herliawati, 2023). Pernapasan dalam juga meningkatkan neuroplastisitas, yang didefinisikan sebagai reorganisasi jalur saraf sebagai respon adaptif sehingga dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil (Ariyanti *et al.*, 2023).

Meditasi (*dhyana*) bentuk meditasi yang dilakukan selama senam ini yaitu berupa imajinasi terbimbing, ibu hamil dianjurkan mengatur posisi yang paling relaks, kemudian diminta untuk memejamkan mata dan mengikuti imajinasi yang diarahkan oleh petugas (Ariyanti *et al.*, 2024). Meditasi (*dhyana*) dalam hal ini dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan sehingga dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran secara alami dan membantu memastikan bayi yang sehat (Ashari *et al.*, 2019). Berdasarkan hasil penelitian peneliti berpendapat bahwa kehamilan adalah suatu hal fisiologis yang dialami oleh seorang wanita, pada kehamilan akan terjadi perubahan baik fisik maupun psikologis yang menyebabkan kekhawatiran dan kecemasan pada ibu hamil terutama ibu hamil primigravida, senam *prenatal yoga* merupakan salah satu solusi *self help* dalam mengatasi kecemasan sehingga ibu dapat menikmati kehamilannya.



## SIMPULAN

Terjadi penurunan intensitas nyeri antara sebelum dan setelah diberikan *prenatal massage*. Hasil uji statistik *paired sampe t-test* didapatkan *p-value* 0,00 ( $<0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari pemberian *prenatal massage* terhadap penurunan intensitas nyeri ibu hamil trimester III Di Wilayah UPTD Puskesmas Abiansemal I.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pasien dan keluarga sebagai subjek penelitian. Selain itu, juga pada seluruh dosen pembimbing di STIKES Bina Usada atas masukan dan arahnya sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Tidak terdapat *conflict of interest* dalam penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanti, K. S., Pemayun, C. I. M., & Peratiwi, N. M. I. (2023). Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Manfaat Yoga dengan Kecemasan Menghadapi Menopause di Desa Gadungan. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 6(2), 233–242.
- Ariyanti, K. S., Saraswati, A. A. S. R. P., Batiari, N. M. P., H., & Bainuan, L. D. (2024). Manfaat Meditasi dan Kids Yoga untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Saat Diberikan Imunisasi di SD Negeri 1 Kukuh Kerambitan. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 7(1), 73–82.
- Ashari, Pongsibidang, G. S., & Mikharunnisai, A. (2019). Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Influence of Yoga Prenatal Gym to Decreasing in Anxiety of Third Trimester Pregnant Women. *JURNAL Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(1, Maret), 55–62.
- Battle, C. L., Uebelacker, L. A., Magee, S. R., Sutton, K. A., & Miller, I. W. (2015). Potential for prenatal yoga to serve as an intervention to treat depression during pregnancy. *Women's Health Issues*, 25(2), 134–141.
- Davis, K., Goodman, S. H., Leiferman, J., Taylor, M., & Dimidjian, S. (2015). A randomized controlled trial of yoga for pregnant women with symptoms of depression and anxiety. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 21(3), 166–172.
- Faisal-Cury, A., & Rossi Menezes, P. (2017). Prevalence of anxiety and depression during pregnancy in a private setting sample. *Archives of Women's Mental Health*, 10(1), 25–32. <https://doi.org/10.1007/s00737-006-0164-6>
- Hassan, H. E., Ahmed, W. F. M., & Mahmoud, A. A. (2020). Impact of Tailored Educational Program on Primigravida Anxiety and Knowledge Regarding Minor Discomforts in Upper Egypt. *International Journal of Studies in Nursing*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.20849/ijns.v5i1.698>
- Kusaka, M., Matsuzaki, M., Shiraishi, M., & Haruna, M. (2016). Immediate stress reduction effects of yoga during pregnancy: One group pre–post test. *Women and Birth*, 29(5), e82–e88.
- Maharani, S., & Hayati, F. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 5(1), 161–167.
- Nabilla, T., & Dwiyaniti, E. (2022). Efektivitas Yoga Dalam Mengatasi Kecemasan Ibu hamil Dan Depresi Post Partum. 4(2), 40–49.
- Novelia, S., Sitanggang, T. W., & Yulianti, A. (2018). Effects of Yoga Relaxation on Anxiety Levels Among Pregnant Women. *Nurse Media Journal of Nursing*, 8(2), 86–95.
- Rahman, A., Fisher, J., Bower, P., Luchters, S., Tran, T., Yasamy, M. T., Saxena, S., & Waheed, W. (2019). Interventions for common perinatal mental disorders in women in low- and middle-income countries: a systematic review and meta-analysis. *Bulletin of the World Health Organization*, 91(8), 593-601I. <https://doi.org/10.2471/BLT.12.109819>
- Sari, S. N., Wahyuni, S., & Distinarista, H. (2023). HUBUNGAN ANTARA STATUS KEHAMILAN DENGAN SEMARANG. 47, 1103–1112.
- Situmorang, R. B., Rossita, T., & Rahmawati, D. T. (2020). Hubungan Senam Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(03), 178–183.

<https://doi.org/10.33221/jikm.v9i03.620>

Windayanti, H., Widayati, W., & Kristiningrum, W. (2021). PERBEDAAN KECEMASAN IBU HAMIL SEBELUM DAN SETELAH MELAKUKAN PRENATAL YOGA. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, 5(2), 32–38.