

Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Kedondong Tahun 2025

Eva Meri Yanti¹, Rini Wahyuni², Nur Alfi Fauziah³, Sukarni⁴

^{1,2,3,4}Universitas Aisyah Pringsewu

e-mail: ¹levameri1992@gmail.com, ²rinicannywa166@gmail.com, ³nuralfifauziah@aisyahuniversity.ac.id,
⁴uapsukarni@gmail.com

Published: January, 2026

ABSTRAK

Pada kehamilan terjadi perubahan hormonal yang dapat menimbulkan perasaan sedih kecemasan. Upaya yang bisa dilakukan salah satunya adalah yoga. Yoga pada ibu hamil sangat efektif dilakukan, karena gerakan-gerakan yang ada pada yoga mampu melenturkan otot-otot yang membantu menurunkan kecemasan. WHO menunjukkan sekitar 8-10% mengalami kecemasan. Di Indonesia mencapai 57,5%. Mengalami kecemasan Di Puskesmas Keondong Kec. Kedondong Kab. Pesawaran diketahui sebanyak 47 wanita hamil Trimester III. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain Pre-Eksperiment, pendekatan pada penelitian ini menggunakan One Group Pre Test Post Test. Sampel pada penelitian sebanyak 20 responden. Teknik sampling menggunakan Purposive Sampling. intervensi yang diberikan sebanyak 3x selama satu minggu lamanya 30 menit. Analisis penelitian ini menggunakan uji Paired Sample T-Test. Hasil penelitian ini Tingkat sebelum dilakukan Prenatal Yoga tingkat Kecemasan sedang dengan nilai rata-rata 32,05. Sedangkan setelah dilakukan Prenatal tingkat Kecemasan sedang dengan nilai rata-rata 22,15. Ada Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kedondong dengan nilai P value 0.000. Diharapkan ibu hamil dapat melakukan senam yoga prenatal sebagai pengobatan non farmakologis yang dapat mengurangi kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

Kata Kunci : Kecemasan, Prenatal Yoga, Ibu Hamil

ABSTRACT

During perimenopause, hot flashes are uncomfortable sensations of heat on the body and face caused by a decrease in the hormone estrogen. Hormonal changes during pregnancy can trigger feelings of sadness and anxiety. One approach to managing these issues is yoga. Yoga is highly effective for pregnant women because its movements can stretch muscles, helping to reduce anxiety. The WHO indicates that approximately 8-10% of pregnant women experience anxiety. In Indonesia, the figure reaches 57.5%. At the Keondong Community Health Center in Kedondong District, Pesawaran Regency, 47 pregnant women experienced anxiety in their third trimester. The purpose of this study was to determine the effect of prenatal yoga on anxiety levels in pregnant women in their third trimester. This quantitative study used a pre-experimental design. The approach used a one-group pretest and post-test. The sample size was 20 respondents. Purposive sampling was used. The intervention was administered three times a week, each lasting 30 minutes. The analysis used a paired sample t-test. The results showed moderate anxiety levels before prenatal yoga, with a mean of 32.05. Meanwhile, after the prenatal anxiety level was moderate with a mean of 22.15. There is an effect of prenatal yoga on anxiety levels in pregnant women in the third trimester in the Kedondong Community Health Center working area with a P value of 0.000. It is hoped that pregnant women can do prenatal yoga as a non-pharmacological treatment that can reduce anxiety in pregnant women facing childbirth.

Keywords: Disaster, Prenatal Yoga, Pregnant Women

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal dan berlangsung dalam waktu 40 minggu (10 bulan atau 9 bulan) (Tyastuti dan Wahyuningsih, 2022).

Pada masa kehamilan terjadi perubahan biologis yang terjadi pada ibu hamil akan berdampak pada kondisi fisiologis, seperti adanya perubahan hormonal yang dapat menimbulkan perasaan sedih cemas dan mual muntah (Kusuma, 2018).

Trimester ketiga seringkali disebut periode menunggu dan waspada sebab pada saat itu ibu merasa tidak sabar menunggu kelahiran bayinya. Ibu sering merasa khawatir bila bayinya lahir sewaktu-waktu. Ibu sering merasa cemas dan khawatir bayinya lahir tidak normal (Kusuma, 2018).

Data World Health Organization menunjukkan sekitar 8-10% mengalami kecemasan selama kehamilan dan meningkat menjadi 13% ketika menjelang persalinan. Kecemasan pada ibu hamil sangat berpotensi menimbulkan Depresi pada ibu hamil. Kondisi ini tentu juga tidak baik untuk janin yang dikandungnya. Beberapa negara berkembang di dunia berisiko tinggi terjadinya gangguan psikologis pada ibu hamil sebesar 15,6% dan ibu pasca persalinan sebesar 19,8%, diantaranya Ethiopia, Nigeria, Senegal, Afrika Selatan, Uganda, dan Zimbabwe (Tono, 2022).

Angka kejadian kecemasan ibu hamil di Indonesia yang mengalami kecemasan berat mencapai 57,5 %, (Yuliani & Aini, 2020). Prevalensi kecemasan di Lampung cukup tinggi, dengan sekitar 3,1% penduduk mengalami gangguan kecemasan. Selain itu, terdapat juga prevalensi gangguan emosional sebesar 3,7% dan gangguan jiwa sebesar 0,8%. Dinkes Lampung, 2023). Pesawaran wilayah Pesawaran tercatat 8,62%. Dalam kategori pekerjaan, prevalensi kecemasan pada ibu hamil juga bervariasi, misalnya pada pegawai BUMN/BUMD sebesar 2,56%, petani/buruh tani 5,33%, dan buruh/sopir 3,76% (Dinkes Lampung, 2023). Berdasarkan data di Puskesmas Kedondong ibu hamil dari 120 ibu hamil, 35 diantaranya dengan usia kehamilan trimester I, 40 diantaranya Trimester II dan 45 lainnya Trimester III (Puskesmas Kedondong, 2025).

Kecemasan berdampak kepada kesehatan janin dan ibu hamil, pada ibu hamil dampak yang dapat terjadi adalah Persalinan Prematur, Keguguran, Preeklamsia. Dampak yang terjadi pada janin adalah Kelahiran Prematur, Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), Asfiksia (Dartiwen dan Nurhayati, 2019). Beberapa upaya yang bisa dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil adalah Teknik Relaksasi, Senam Hamil, Meditasi dan yoga. Pada penelitian ini penulis memilih menggunakan yoga. Sebab yoga adalah olahraga yang tenang dan mudah dilakukan di rumah (Rejeki, 2018).

Yoga pada ibu hamil sangat efektif dilakukan, karena gerakan-gerakan yang ada pada yoga mampu melenturkan otot-otot yang membantu menurunkan kecemasan yang kerap kali dirasakan oleh ibu hamil, khususnya pada ibu hamil trimester II dan III. Adapun tujuan dari penelitian ini dilakukan adalah untuk melihat serta mengetahui apakah yoga prenatal yang dilakukan oleh ibu hamil efektif untuk meringankan kecemasan yang sering terjadi pada ibu hamil atau tidak. Karena masih banyaknya keluhan yang sering dirasakan oleh ibu hamil mengenai kecemasan (Rejeki, 2018).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Amelia Dkk (2024) dengan judul “Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III” menyatakan bahwa, mengindikasikan pengaruh kuat yoga dalam menurunkan kecemasan. Temuan ini mendukung peran prenatal yoga sebagai intervensi efektif dalam perawatan kehamilan untuk ibu hamil dengan kecemasan tinggi dengan nilai Odds Ratio (OR) 5,916.

Lebih lanjut penelitian yang dilakukan oleh Nur Dkk (2024) dengan judul “Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III: Literature Review menyatakan”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam yoga sebelum persalinan memiliki efek terhadap ketakutan ibu menjelang persalinan, dengan p value 0,000 (p value < 0,05). Ini menunjukkan bahwa ada efek Kala III pada persalinan.

Telah dilakukan survey data awal yang telah dilakukan kepada 10 ibu hamil Trimester III dengan melakukan wawancara pada tanggal 05 Mei 2025, diketahui (60%) ibu hamil mengalami kecemasan sedang, dengan perasaan yang dirasakan sering tidak percaya diri dengan perubahan fisik, (40%) ibu hamil mengalami kecemasan berat dengan gejala yang dialami sering takut dengan proses persalinan mendatang.

Oleh karena itu penulis tertarik mengambil judul “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Kedondong Tahun 2025”.

METODE

Penelitian ini telah dilakukan pada bulan September tahun 2025 di Puskesmas Kedondong Kec. Kedondong Kab. Pesawaran. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan design Pre Experiment Design dengan pendekatan one group pre test post test, objek yang diteliti adalah ibu hamil Trimester III yang mengalami kecemasan sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi, responden pada penelitian ini sebanyak 20 responden, dengan menggunakan teknik sampling Purposive Sampling Analisis data untuk mengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan Paired Sample T-Test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Distribusi Frekuensi Dan Rata-Rata Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dilakukan Prenatal Yoga

Tabel 1 Tingkat Distribusi Frekuensi Dan Rata-Rata Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dilakukan Prenatal Yoga

Tingkat Kecemasan	Sebelum Intervensi	
	n	%
Ringan	5	25%
Sedang	14	70%
Berat	1	5%
Total	20	100%

Pada tabel 4.2 diketahui sebelum diberikan intervensi Prenatal Yoga, sebanyak 14 (70%) responden dengan tingkat kecemasan sedang, 5 (25%) dengan tingkat kecemasan ringan dan 1 (5%) dengan tingkat kecemasan berat.

2. Distribusi Frekuensi Dan Rata-Rata Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Setelah Dilakukan Prenatal Yoga

Tabel 2 Tingkat Distribusi Frekuensi Dan Rata-Rata Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Setelah Dilakukan Prenatal Yoga

Tingkat Kecemasan	Setelah Intervensi	
	n	%
Ringan	6	30%
Sedang	14	70%
Berat	0	0%
Total	20	100%

Pada tabel 4.3 diketahui setelah diberikan intervensi Prenatal Yoga, sebanyak 14 (70%) responden dengan tingkat kecemasan sedang, 6 (30%) tidak ada responden dengan tingkat kecemasan berat.

3. Distribusi Rata-Rata Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dan Setelah Dilakukan Prenatal Yoga

Tabel 3 Distribusi Rata-Rata Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dan Setelah Dilakukan Prenatal Yoga

Variabel	Rata Rata
Kecemasan sebelum intervensi Senam Prenatal Yoga	32.05
Kecemasan setelah intervensi Senam Prenatal Yoga	22.15

Pada tabel 4.4 diketahui kecemasan sebelum dilakukan prenatal yoga dengan nilai rata-rata 32.05, sedangkan setelah dilakukan prenatal yoga dengan nilai rata-rata 22.15.

4. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III

Tabel 4 Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III

Keterangan	Mean	Selisih	IK95%	<i>P Value</i>
Sebelum dilakukan Prenatal Yoga	32.05	9.9	8.30-11.49	.000
Setelah dilakukan Prenatal Yoga	22.15			

Tabel 4.6 menunjukkan hasil mean sebelum intervensi 32.05, setelah intervensi 22.15 dengan selisih 9,9, IK95% 8.30-11.49. hasil uji statistic Nilai *P Value* $0,000 < \alpha(0,05)$ maka H_a diterima, yang artinya ada Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kedondong.

PEMBAHASAN

1. Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dilakukan Prenatal Yoga

Setelah dilakukan pengumpulan data diperoleh hasil sebelum diberikan intervensi Prenatal Yoga, sebanyak 114 (70%) responden dengan tingkat kecemasan sedang, 5 (25%) dengan tingkat kecemasan ringan dan 1 (5%) dengan tingkat kecemasan berat dengan nilai rata-rata 32.05.

Berdasarkan penyebaran kuesioner sebelum dilakukan intervensi pernyataan yang memiliki skor paling tinggi ada pada nomor 9 dengan isi "Merasa khawatir takut bayi nya lahir dengan keadaan tidak normal", sedangkan pernyataan yang memiliki skor paling sedikit ada pernyataan nomor 3 dengan isi "Perasaan takut dengan biaya persalinan".

Pada masa kehamilan terjadi perubahan biologis yang terjadi pada ibu hamil akan berdampak pada kondisi fisiologis, seperti adanya perubahan hormonal yang dapat menimbulkan perasaan sedih cemas dan mual muntah (Kusuma, 2018).

Trimester ketiga seringkali disebut periode menunggu dan waspada sebab pada saat itu ibu merasa tidak sabar menunggu kelahiran bayinya. Ibu sering merasa khawatir bila bayinya lahir sewaktu- waktu. Ibu sering merasa cemas dan kwatir bayinya lahir tidak normal (Kusuma, 2018). Kecemasan berdampak kepada kesehatan janin dan ibu hamil, pada ibu hamil dampak yang dapat terjadi adalah Persalinan Prematur, Keguguran, Preeklamsia. Dampak yang terdaji pada janin adalah Kelahiran Prematur, Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), Asfiksia (Dartiwen dan Nurhayati, 2019).

Kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress, dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik (jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya) karena peningkatan hormon adrenalin (Ilmu et al., 2019).

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Alviani Dkk Tahun 2024, dengan judul "Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Kota Depok". Hasil menunjukkan bahwa sebelum prenatal yoga, 72% ibu hamil mengalami kecemasan, yang sebagian besar berada pada tingkat sedang (33%) dan berat (22%).

Lebih lanjut penelitian yang dilakukan oleh Deby Dkk Tahun 2024 dnegan judul "Pengaruh Senam Yoga Prenatal Terhadap Kecemasan Ibu Menghadapi Persalinan". Hasil penelitian tersebut menyatakan rata-rata kecemasan ibu sebelum mengikuti prenatal yoga adalah 17,35.

Menurut peneliti, menunjukkan adanya penurunan kecemasan ibu hamil yang dialami pada oleh responden merupakan perubahan biologis yang terjadi pada ibu hamil akan berdampak pada kondisi fisiologis, seperti adanya perubahan hormonal yang dapat menimbulkan perasaan sedih cemas.

2. Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Setelah Dilakukan Prenatal Yoga

Setelah dilakukan pengumpulan data diperoleh hasil setelah diberikan intervensi Prenatal Yoga, sebanyak 14 (70%) responden dengan tingkat kecemasan sedang, 6 (30%) tidak ada responden dengan tingkat kecemasan berat, dengan nilai rata-rata 22.15.

Berdasarkan penyebaran kuesioner setelah intervensi pernyataan yang memiliki skor paling tinggi ada pada nomor 9 dengan isi "Merasa khawatir takut bayi nya lahir dengan keadaan tidak normal", sedangkan pernyataan yang memiliki skor paling sedikit ada pernyataan nomor 12 dengan isi "Merasa tidak nyaman, aneh & jelek selama kehamilan".

Yoga merupakan suatu ilmu yang mempelajari perpaduan antara fisik, mental dan spiritual untuk mencapai kesehatan yang menyeluruh yang diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari (Haryanti dan Artanty, 2021). Panduan ini diberikan pada ibu hamil dengan langkah-langkah yang utuh, namun menjelang persalinan ibu bisa melakukan yoga dengan posisi berdiri dan melakukan putaran sufi dipadukan dengan relaksasi (Tono, 2022). Manfaat yoga bisa menurunkan depresi pada ibu hamil dan nyeri (Haryanti dan Artanty, 2021).

Yoga pada ibu hamil sangat efektif dilakukan, karena gerakan-gerakan yang ada pada yoga mampu melenturkan otot-otot yang membantu menurunkan kecemasan yang kerap kali dirasakan oleh ibu hamil, khususnya pada ibu hamil trimester II dan III. (Rejeki, 2018).

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Alviani Dkk Tahun 2024, dengan judul “Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Kota Depok” yang melibatkan 36 Ibu Hamil. Hasil menunjukkan bahwa Setelah intervensi, angka kecemasan menurun menjadi 22%, dan 78% ibu hamil tidak lagi mengalami kecemasan. Nilai rata-rata kecemasan turun dari 1,72 menjadi 1,22.

Lebih lanjut penelitian yang dilakukan oleh Deby Dkk Tahun 2024 dengan judul “Pengaruh Senam Yoga Prenatal Terhadap Kecemasan Ibu Menghadapi Persalinan”. Hasil penelitian tersebut menyatakan rata-rata kecemasan ibu setelah melakukan prenatal yoga menjadi 9,85. Skor penurunan rata-rata pada tingkat kecemasan ibu sebelum dan sesudah senam yoga prenatal sebesar 7,5.

Menurut peneliti, Yoga merupakan suatu ilmu yang mempelajari perpaduan antara fisik, mental dan spiritual untuk mencapai kesehatan yang menyeluruh yang diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Gerakan-gerakan yang ada pada yoga mampu melenturkan otot-otot yang membantu menurunkan kecemasan.

3. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III

Setelah dilakukan pengolahan data data diperoleh hasil uji statistik Nilai P Value $0,000 < \text{nilai } \square(0,05)$ maka H_a diterima, yang artinya ada Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kedondong.

Berdasarkan hasil dari lapangan sebelum diberikan intervensi Prenatal Yoga, sebanyak 114 (70%) responden dengan tingkat kecemasan sedang, 5 (25%) dengan tingkat kecemasan ringan dan 1 (5%) dengan tingkat kecemasan berat dengan mean 32.05. Setelah diberikan intervensi Prenatal Yoga, sebanyak 14 (70%) responden dengan tingkat kecemasan sedang, 6 (30%) tidak ada responden dengan tingkat kecemasan berat, dengan mean 22.15.

Trimester ketiga seringkali disebut periode menunggu dan waspada sebab pada saat itu ibu merasa tidak sabar menunggu kelahiran bayinya. Ibu sering merasa khawatir bila bayinya lahir sewaktu-waktu. Ibu sering merasa cemas dan khawatir bayinya lahir tidak normal (Kusuma, 2018).

Yoga merupakan suatu ilmu yang mempelajari perpaduan antara fisik, mental dan spiritual untuk mencapai kesehatan yang menyeluruh yang diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari (Haryanti dan Artanty, 2021). Beberapa upaya yang bisa dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil adalah Teknik Relaksasi, Senam Hamil, Meditasi dan yoga. Pada penelitian ini penulis memilih menggunakan yoga. Sebab yoga adalah olahraga yang tenang dan mudah dilakukan di rumah (Rejeki, 2018).

Yoga pada ibu hamil sangat efektif dilakukan, karena gerakan-gerakan yang ada pada yoga mampu melenturkan otot-otot yang membantu menurunkan kecemasan yang kerap kali dirasakan oleh ibu hamil, khususnya pada ibu hamil trimester II dan III. (Rejeki, 2018). Yoga prenatal membantu menstabilkan hormon neurotransmitter yang berhubungan dengan suasana hati. Endorfin (hormon kebahagiaan), Serotonin (mood stabilizer alami), Dopamin (rasa motivasi dan penghargaan). Keseimbangan hormon-hormon ini berperan dalam mengurangi gejala kecemasan dan depresi (Jannah dan Ningsih, 2021).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Nur Dkk Tahun 2024 dengan judul “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III: Literature Review” yang melibatkan 15 Jurnal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam yoga sebelum persalinan memiliki efek terhadap ketakutan ibu menjelang persalinan. Setelah dilakukan uji Wilcoxon

diperoleh hasil p -value 0,000 ($p < 0,05$). Ini menunjukkan bahwa ada efek Kala III pada persalinan. Dengan perlakuan 3 x dalam 1 pekan.

Lebih lanjut penelitian yang dilakukan oleh Muliatul Dkk Tahun 2021 dengan judul “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil: Literature Review” melibatkan 10 jurnal. Hasil: uji statistik menggunakan uji Wilcoxon Dengan P Value 0,000 prenatal yoga merupakan metode efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil. Kesimpulan: berdasarkan analisa data yang telah dilakukan yaitu prenatal yoga efektif mengurangi kecemasan yang dialami ibu hamil, karena terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan.

Menurut peneliti, menunjukkan adanya penurunan kecemasan ibu hamil pada setelah dilakukan senam yoga prenatal dikarenakan terjadinya relaksasi pada tubuh dan psikologis ibu hamil. Senam yoga merupakan salah satu bentuk pengobatan dengan terapi non farmakologis, bisa dilakukan untuk ibu hamil baik yang primigravida maupun multigravida. Senam yoga prenatal banyak memiliki manfaat bagi ibu hamil dan janin, bukan hanya untuk menurunkan kecemasan tetapi bisa untuk mengurangi nyeri punggung dan sakit pinggul, memudahkan proses persalinan dan meningkatkan kualitas tidur ibu hamil.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kecemasan sebelum dilakukan Prenatal Yoga di puskesmas Kedondong sebagian besar responden dengan tingkat Kecemasan sedang dengan nilai rata-rata 32,05. Tingkat Kecemasan setelah dilakukan Prenatal Yoga di puskesmas Kedondong sebagian besar responden dengan tingkat Kecemasan sedang dengan nilai rata-rata 22,15. Ada Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kedondong dengan nilai P Value 0,000.

REFERENSI

- Ainul, N. & al. (2024) ‘Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Tingkat kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Hj . A . Nani Nurahyani Kota Makassar’, XIX(2), pp. 171–175.
- Amiri, P. & al. (2022) ‘Validation of the Persian version of the Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS) among antenatal dan postnatal women’, BMC Pregnancy dan Childbirth, 22(1), pp. 1–10. Available at: <https://doi.org/10.1186/s12884-022-05217-6>.
- Andarini, A.S. dan Khalifatunnisak, A. (2024) ‘Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil’, Jurnal Kebidanan, 14(1), pp. 9–15. Available at: <https://doi.org/10.35874/jib.v14i1.1334>.
- Ashari, Pongsibidang, G.S. dan Mikhrunnisai, A. (2019) ‘Influence of Yoga Prenatal Gym to Decreasing in Anxiety of Third Trimester Pregnant Women’, Media Kesehatan Masyarakat Indonesia, 15(1), pp. 55–62. Available at: <https://doi.org/10.30597/mkmi.v15i1.5554>.
- Dartiwen dan Nurhayati, Y. (2019) Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan.
- Dewi, R.K. dan Purnani, W.T. (2019) ‘Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii Di Kediri’, Journal of Public Health Research dan Community Health Development, 2(1), p. 79. Available at: <https://doi.org/10.20473/jphrecode.v2i1.16255>.
- Eci Julianti, Ayudita dan Siti Patimah (2023) ‘Prenatal Yoga Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii’, WOMB Midwifery Journal, 2(1), pp. 1–5. Available at: <https://doi.org/10.54832/wombmidj.v2i1.121>.
- Fitriani dan Ayesha (2023) Asuhan Kehamilan DIII Kebidanan Jilid II, Public Health Journal.
- Ginting, S.S.T. & al. (2022) ‘Hubungan Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Tingkat Kecemasan Pada Ibu

- Hamil', Indonesian Health Issue Hubungan, 1(1), pp. 138–145.
- Haryanti, P. dan Artanty, W. (2021) 'Panduan Praktik Yoga Ibu Hamil Dan Melahirkan', pp. 1–43. Available at: <http://repo.stikesbethesda.ac.id/id/eprint/806>.
- Herdiani, T.N. dan Mutiara, V.S. (2023) 'Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Di Pnb Puskesmas Pasar Kepahiang', Jurnal Kebidanan, 12(1), pp. 57–65. Available at: <https://doi.org/10.47560/keb.v12i1.490>.
- Ilmu, J. & al. (2019) 'Pengaruh Prenatal Gentle Yoga terhadap Kecemasan Ibu Hamil Selama Kehamilan', Al-Insyirah Midwifery, 8, pp. 61–69.
- Indrayani, T. & al. (2023) 'Pemberian Edukasi dan Pelatihan Senam Yoga sebagai Tindakan Preventif terhadap Kecemasan Ibu dalam menghadapi Persalinan di Klinik Khalifah Tangerang', Journal of Community Engagement in Health, 6(1), pp. 12–16. Available at: <https://doi.org/10.30994/jceh.v6i1.413>.
- Jannah, M. dan Ningsih, T. retna (2021) 'Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil: Literature Review', Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan, 12(2), p. 279. Available at: <https://doi.org/10.26751/jikk.v12i2.1046>.
- Kasmiati, M.K. & al. (2023) ASUHAN KEHAMILAN. Edited by I.A. Putri. PT. Literasi Nusantara Abadi Grup.
- Kusmaryati, P., Herawati, N. dan Wuryandari, A.G. (2022) 'Pengaruh Edukasi Tentang Akupresur dan Pijat Oksitosin Terhadap Pengetahuan Mahasiswa Pdtekkes Jambi Jurusan Kebidanan', ... ILMIAH OBGIN: Jurnal ..., pp. 195–199. Available at: <https://stikes-nhm.e-journal.id/JOB/article/view/924%0Ahttps://stikes-nhm.e-journal.id/JOB/article/download/924/895>.
- Liana (2019) (ANC), Kunjungan Pemeriksaan Antenatal Care Dan Faktor Yang Mempengaruhinya.
- Malinda, R. (2024) 'Pengaruh Prenatal Gentle Yoga terhadap Kecemasan Ibu Hamil Selama Kehamilan', PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat, 2(3), pp. 123–127. Available at: <https://doi.org/10.56211/pubhealth.v2i3.473>.
- Meitia, S.D. dan Sulistyorini, S. (2024) 'Pengaruh Senam Yoga Prenatal Terhadap Kecemasan Ibu Menghadapi Persalinan', Jurnal Ners Much, 5(2), pp. 2881–2886.
- Notoatmodjo, S. (2018) Metodologi Penelitian Kesehatan. Cetakan Ke. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Permana, A.I. dan Windayanti, H. (2024) 'Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Kecemasan Ibu Hamil', 3(1), pp. 1–8.
- Putri, A.C., Ridwan, H. dan Sopiah, P. (2023) 'Pengaruh Yoga terhadap Penurunan Rasa Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester II dan III', Jurnal Penelitian Perawat Profesional, 6(2), pp. 705–710. Available at: <https://doi.org/10.37287/jppp.v6i2.2263>.
- Putri, M. (2019) 'Pengaruh Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii Di Puskesmas Rawang Pasar Iv Kecamatan Rawang Panca Arga Kabupaten Asahan Tahun 2019', Sustainability (Switzerland), 11(1), pp. 1–14. Available at: http://sciteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_sistem_pembetulan_terpusat_strategi_melestari.

- Priyanti. (2021) 'Buku Ajar Yoga'. Taman Karya Anggota Ikapi Puri Alam Permai C/12 Pekanbaru E-mail: arnain.99@gmail.com.
- Raidanti, D. dan Mujiyanti, C. (2021) *Birthing Ball (Alternatif Dalam Mengurangi Nyeri Persalinan)* Dina Raidanti Cidik Mujiyanti Penerbit: AHLIMEDIA PRESS, Angewandte Chemie International Edition, 6(11), 951–952. Available at: www.ahlimediapress.com.
- Rejeki, S. (2018) *Buku Ajar Manajemen Nyeri Dalam Proses Persalinan (Non Farmaka)*. Al-Insyirah Midwifery
- Sari, P.Y. (2024) 'Hubungan Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di PMB D', *Jurnal Profesi Bidan Indonesia*, 4(01), pp. 1–10.
- Septi Indah Permata Sari, SST, M.K. dan Findy Hindratni. SST, M.K. (2022) *Emesis Gravidarum Dengan Akupresur*, Taman Karya. pekanbaru: TAMAN KARYA Anggota IKAPI Puri Alam Permai C/12 Pekanbaru E-mail: arnain.99@gmail.com.
- Setiana Andarwulan et al. (2022) *Gizi Pada Ibu Hamil*. *Jurnal Profesi Bidan Indonesia*,
- Sitorus, R. et al. (2021) 'Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III The Effect Of Yoga Exercise On Anxiety In Third Semester Primigravida Pregnant Women', *Jurnal Profesi Bidan Indonesia*, (c), pp. 137–141.
- Soleha, M. dan Rahmadania, I. (2022) 'the Effectiveness of Yoga Relaxation Techniques To Reduce the Anxiety Level of Pregnant Mothers Primigravida Trimester Iii', *Jambura Journal of Health Sciences dan Research*, 4, pp. 1–7. Available at: <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v4i0.12533>.
- Sugiyono (2018) *Metode penelitian kualitatif dan kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiyaningsih, S.H. dan Rofika, A. (2020) 'Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii', *Jurnal Kebidanan*, 12(01), p. 34. Available at: <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v12i01.363>.
- Tono, S.F.N. (2022) 'Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii', *Jurnal Kebidanan*, 11(1), pp. 27–32. Available at: <https://doi.org/10.47560/keb.v11i1.343>.
- Tyastuti dan Wahyuningsih (2022) 'Asuhan Kebidanan pada Kehamilan Buku Pintar Ibu Hamil', *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan Buku Pintar Ibu Hamil*, *Jurnal Profesi Bidan Indonesia*, 1(69), pp. 5–24.
- Widiyarti, N., Situmorang, R.B. Dan Sari, L.Y. (2024) 'Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Puskesmas Perawatan Lubuk Pirang', *Journal Of Midwifery*, 12(1), pp. 23–30. Available at: <https://doi.org/10.37676/jm.v12i1.6185>.
- Wijaya, P.- (2023) 'Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Di Pmb M Bogr', *Jurnal Medika Usada*, 6(2), pp. 45–52. Available at: <https://doi.org/10.54107/medikausada.v6i2.174>.
- Yayuk Puji Lestari dan Ika Friscila (2023) 'Prenatal Yoga terhadap Tingkat Kesehatan Mental Ibu Hamil', *Jurnal Profesi Bidan Indonesia*, 19(1), pp. 97–102. Available at: <https://doi.org/10.37160/bmi.v19i1.60>.
- Yudianti, N.N. (2020) 'Jurnal Penelitian Perawat Profesional Pencegahan Tetanus', *British Medical Journal*, 2(5474), pp. 1333–1336.