

HUBUNGAN PRENATAL YOGA DENGAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN SUTIRAH PURBALINGGA TAHUN 2022

Berlian Andriani¹. Dian Puspitasari²

INTISARI

Latar Belakang: Yoga kehamilan adalah salah satu bentuk olahraga khusus bagi ibu hamil dengan menggabungkan gerakan fisik dan latihan pernapasan untuk membantu merilekskan tubuh dan pikiran selama kehamilan. Yoga dapat membantu merilekskan tubuh dan pikiran. Terapi yoga menciptakan perubahan emosional dan keseimbangan mental agar ibu lebih kuat melawan rasa takut, stres, cemas dan kekhawatiran.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan prenatal yoga dengan kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan di Praktik Mandiri Bidan Sutirah Purbalingga Tahun 2022.

Metode: Kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil TM III yang mengikuti kelas prenatal yoga yang berjumlah 31 orang. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 31 responden. Pengambilan sampel secara Total Sampling. Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner. Analisis data menggunakan uji chi-square.

Hasil: Ada hubungan prenatal yoga dengan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan dengan $p\text{-value} = 0,000$ atau $< 0,05$.

Kesimpulan: Ada hubungan prenatal yoga dengan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

Kata kunci : prenatal yoga, kecemasan, ibu hamil trimester III

¹Mahasiswa Program Studi Kebidanan (S-1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Dosen Pembimbing Program Studi Kebidanan (S-1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

THE RELATIONSHIP BETWEEN PRENATAL YOGA AND ANXIETY IN PREGNANT WOMEN IN FACING CHILDBIRTH AT THE INDEPENDENT PRACTICE OF MIDWIFE SUTIRAH PRBALINGGA IN 2022

Berlian Andriani¹. Dian Puspitasari²

ABSTRACT

Background: *Pregnancy yoga is a special form of exercise for pregnant women by combining physical movements and breathing exercises to help relax the body and mind during pregnancy. Yoga can help relax the body and mind. Yoga therapy creates emotional changes and mental balance so that mothers are stronger against fear, stress, anxiety and worry.*

Objective: *To find out the relationship between prenatal yoga and anxiety in pregnant women in facing childbirth at the Mandiri Midwife Sutirah Purbalingga Practice in 2022.*

Method: *Quantitative with cross sectional approach. The population in this study were all TM III pregnant women who attended prenatal yoga classes, totaling 31 people. The sample in this study were 31 respondents. Sampling by Total Sampling. Data collection uses a questionnaire sheet. Data analysis used the chi-square test.*

Results: *There is a relationship between prenatal yoga and pregnant women's anxiety in facing childbirth p -value = 0.000 or <0.05 .*

Conclusion: *There is a relationship between prenatal yoga and pregnant women's anxiety in facing labor.*

Keywords: *prenatal yoga, anxiety, third trimester pregnant women*

¹*Student of Midwifery Study Program (S-1) Jenderal Achmad Yani University, Yogyakarta*

²*Supervisor of the Midwifery Study Program (S-1) Jenderal Achmad Yani University, Yogyakarta*