

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KECEMASAN  
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS KASIHAN I**

Yani Sugianti<sup>1</sup> Ratih Kumoro Jati<sup>2</sup> Fatimah Dewi Anggraeni<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

<sup>2</sup>Dosen S-1 Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

**INTISARI**

**Latar Belakang :** Kecemasan yang terjadi pada ibu hamil trimester III berupa mencemaskan dapat melahirkan normal atau tidak, nyeri yang dirasakan. Kecemasan dapat meningkatkan hormon stres sehingga dapat mengakibatkan lemahnya kontraksi otot-otot rahim serta faktor penyebab depresi postpartum. Berdasarkan studi pendahuluan di Puskesmas Kasihan I pada 14 ibu hamil trimester III bahwa terdapat 10 (71,4%) yang mengalami kecemasan, dan 4 (28,6%) yang tidak mengalami kecemasan.

**Tujuan :** untuk mengetahui pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kecemasan pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Kasihan I.

**Metode :** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif *pre-experimental design*. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol. Besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 20 sampel dengan teknik *purposive sampling*. Data diperoleh dari penilaian tingkat kecemasan dengan menggunakan kuesioner STAI (*State-Trait Anxiety Inventory*).

**Hasil :** Setelah dilakukan Analisa data SPSS dengan uji *Wilcoxon Signed-Test Rank* pada taraf kesalahan 5% didapatkan hasil dari perhitungan value adalah  $0,000 < \alpha$  (0,05). Ketika  $P \text{ Value} < \alpha$  (0,05) berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang artinya ada pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III.

**Kesimpulan :** Adanya pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kasihan I sebelum dan sesudah diberikan prenatal yoga. Diharapkan ibu hamil trimester III yang mengalami mengalami kecemasan dapat mengikuti kelas prenatal yoga sebagai alternatif untuk mengurangi kecemasan.

**Kata Kunci :** Kecemasan, Prenatal Yoga, Kehamilan Trimester III

**THE EFFECT OF PRENATAL YOGA ON ANXIETY IN THIRD  
TRIMESTER PREGNANT WOMEN IN THE WORKING  
AREA OF THE KASIHAN 1 HEALTH CENTER**

Yani Sugianti<sup>1</sup> Ratih Kumoro Jati<sup>2</sup> Fatimah Dewi Anggraeni<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Student of Faculty of Health, Jenderal Achmad Yani Yogyakarta University

<sup>2</sup>Lecturer of S-1 Midwifery Jenderal Achmad Yani Yogyakarta University

**ABSTRACT**

**Background** : Anxiety that occurs in third trimester pregnant women in the form of anxiety about being able to give birth normally or not, pain felt. Anxiety can increase stress hormones that can result in weak contractions of the uterine muscles and factors causing postpartum depression. Based on a preliminary study at Kasihan 1 Health Center on 14 third trimester pregnant women that there were 10 (71.4%) who experienced anxiety, and 4 (28.6%) who did not experience anxiety.

**Objective** : This study aims to determine the effect of Prenatal Yoga on Anxiety in third trimester pregnant women in the working area of the Kasihan 1 Health Center.

**Method** : This research is a quantitative *pre-experimental design research*. The design used in this study was *one group pretest-posttest* without a control group. The sample size used in this study was 20 samples with *purposive sampling techniques*. Data were obtained from the assessment of anxiety levels using the STAI (*State-Trait Anxiety Inventory*) questionnaire.

**Result**: After analyzing SPSS data with the *Wilcoxon Signed-Test Rank* test at an error level of 5%, the result of calculating the value is  $0.000 < \alpha (0.05)$ . When  $P \text{ Value} < \alpha (0.05)$  means that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted which means there is an influence of prenatal yoga on anxiety in third trimester pregnant women.

**Conclusion** : There is an influence of prenatal yoga on anxiety in third trimester pregnant women in the working area of the Kasihan 1 Health Center before and after being given prenatal yoga. It is expected that third trimester pregnant women who experience anxiety can take prenatal yoga classes as an alternative to reduce anxiety.

**Keywords** : Anxiety, Third Trimester Pregnancy, Prenatal Yoga