

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Gambaran Umum dan Lokasi Penelitian**

Pada bab ini penulis menyajikan hasil dan pembahasan penelitian tentang pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Kasihan I Bantul. Penelitian ini dilaksanakan dari bulan Mei-Juni 2023. Puskesmas Kasihan I merupakan puskesmas rawat inap yang memberikan beberapa pelayanan yaitu pelayanan tindakan kegawatdaruratan, pelayanan umum, pelayanan KIA (ANC, Imunisasi dasar anak, perawatan ibu nifas dan neonates, pelayanan caten, dan pelayanan KB), pelayanan deteksi dini penyakit menular seksual, pelayanan gigi dan mulut, pelayanan farmasi, pelayanan laboratorium, pelayanan senam hamil, dan konsultasi gizi. Namun, di puskesmas Kasihan I belum ada kelas prenatal yoga, sehingga peneliti melakukan penelitian di Puskesmas Kasihan I dengan mendatangkan instruktur prenatal yoga yang telah tersertifikasi.

Puskesmas Kasihan I terletak di Jalan Bibis Km. 8, Bangunjiwo, Kasihan, Bantul. Secara administrasi Puskesmas Kasihan I memiliki dua wilayah kerja, yaitu Desa Bangunjiwo yang terdiri dari 19 dusun dan Desa Tamantirto terdiri dari 10 dusun. Letak Puskesmas Kasihan I Bantul ini berjarak 500 meter dari Desa Bangunjiwo dan 3 km dari Desa Tamantirto. Data kecemasan pada ibu hamil trimester III didapatkan dari data primer yang didapatkan langsung saat studi pendahuluan yaitu sekitar 71,4% ibu hamil trimester yang mengalami kecemasan.

##### **2. Data Umum**

Data umum menyajikan karakteristik responden yang meliputi usia, paritas, Pendidikan dan pekerjaan. Penelitian ini dilakukan pada ibu hamil trimester

III yang mengalami kecemasan dan diberikan intervensi prenatal yoga. Gambaran karakteristik responden dapat dilihat sebagai berikut :

**Tabel 4. 1 Karakteristik Responden**

Variabel	N(20)	F (%)
Usia		
< 19 tahun	0	0 %
20-35 tahun	18	90 %
> 35 tahun	2	10%
Paritas		
Primigravida	11	55 %
Multigravida	9	45 %
Pendidikan		
SD	0	0%
SMP	2	10%
SMA	10	50%
Perguruan Tinggi	8	40%
Pekerjaan		
IRT	13	65%
Karyawan Swasta	3	15%
PNS	4	20%

Sumber : Output SPSS 16, Data Primer Juni 2023

Berdasarkan table 4.1 diatas, diketahui dari 20 responden ibu hamil trimester III usia terbanyak yaitu kisaran 20-35 tahun yang berjumlah 18 (90%) responden. Untuk karakteristik paritas responden rata-rata primigravida yaitu 11 (55%) responden. kemudian untuk karakteristik pendidikan responden mayoritas tamatan SMA yang berjumlah 10 (50%) responden, dan lulusan perguruan tinggi berjumlah 8 (40%) responden terdiri dari D3 (2 responden), S1 (5 responden), dan S2 (1 responden). Dan untuk karakteristik pekerjaan sebagian besar responden merupakan Ibu rumah tangga (IRT) yang berjumlah 13 (65%) responden.

### 3. Data Khusus

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada tanggal 12 Juni – 7 Juli 2023 pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Kasihan I diperoleh data khusus sebagai berikut :

- a. Tingkat Kecemasan sebelum diberikan intervensi prenatal yoga

**Tabel 4. 2 Tingkat kecemasan sebelum diberikan intervensi prenatal yoga**

Kategori	Frekuensi	Persen (%)
Kecemasan Ringan (<40)	3	15
Kecemasan Sedang (40-60)	14	70
Kecemasan Berat (>60)	3	15
Total	20	100

Sumber : Output SPSS 16, Data Primer Juni 2023

Berdasarkan table 4.2 menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden mengalami kecemasan sedang sebelum diberikan prenatal yoga dengan skor 40-60 yaitu 14 (70%) responden , sedangkan yang mengalami kecemasan ringan dengan skor <40 berjumlah 3 (15%) responden, dan yang mengalami kecemasan berat dengan skor >60 sebanyak 3 (15%) responden.

- b. Tingkat Kecemasan sesudah diberikan intervensi prenatal yoga

**Tabel 4. 3 Tingkat kecemasan sesudah diberikan intervensi prenatal yoga**

Kategori	Frekuensi	Persen (%)
Kecemasan Ringan (<40)	19	95
Kecemasan Sedang (40-60)	1	5
Kecemasan Berat (>60)	0	0
Total	20	100

Sumber : Output SPSS 16, Data Primer Juni 2023

Berdasarkan table 4.3 menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden mengalami kecemasan ringan sesudah diberikan prenatal yoga dengan skor <40 yaitu 19 (95%) responden , kemudian yang mengalami kecemasan sedang dengan skor (40-60) berjumlah 1 (5%) responden, dan tidak ada responden yang mengalami kecemasan berat..

c. Analisis Perbedaan Tingkat Kecemasan pada ibu hamil trimester III Sebelum dan Sesudah Melakukan Prenatal Yoga

**Tabel 4. 4 Analisis tingkat kecemasan sebelum dan sesudah melakukan prenatal yoga**

	N	Mean	Std.Deviation	Min	Max	Nilai <i>p</i>
<b>Sebelum</b>	20	48,75	10,280	31	65	0,000
<b>Sesudah</b>	20	30,45	6,403	22	46	

Sumber : Output SPSS 16, Data Primer Juni 2023

Berdasarkan tabel 4.4 diatas menunjukan nilai rata-rata tingkat kecemasan sebelum diberikan intervensi prenatal yoga yaitu mean 48,75 dengan skor minimal 31 dan skor maksimal 65 kemudian nilai standar deviasi yaitu 10,280. Sedangkan sesudah diberikan intervensi prenatal yoga rata-rata tingkat kecemasan menjadi mean 30,45 dengan skor minimal 22 dan skor maksimal 46 kemudian nilai standar deviasi yaitu 6,403.

Hasil analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Test Rank* didapatkan nilai nilai  $P=0,000 < (\alpha=0,05)$  yang menunjukan terdapat perbedaan bermakna pada tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

- d. Pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan prenatal yoga

**Tabel 4. 5 Tabulasi Silang Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Diberikan Prenatal Yoga**

Kategori Tingkat Kecemasa	Sebelum		Sesudah		<0,05
	F	%	F	%	
Kecemasan Ringan	3	15	19	95	
Kecemasan Sedang	14	70	1	5	0,000
Kecemasan Berat	3	15	0	0	
Total	20	100	20	100	

Sumber : Output SPSS 26, Data Primer Juni 2023

Berdasarkan table 4.5 tabulasi silang pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kasihan I menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami penurunan yaitu sebagian besar responden dengan kecemasan sedang sebanyak 14 (65%) responden, kecemasan tinggi 3 (15%) responden dan kecemasan ringan 3 (15%) responden. Sedangkan sesudah diberikan prenatal yoga rata-rata tingkat kecemasan ibu hamil yaitu kecemasan ringan sebanyak 19 (95%) responden dan kecemasan sedang sebanyak 1 (5%) responden sehingga terdapat penurunan yang cukup signifikan.

Berdasarkan data diatas dan menurut uji statistik *Wilcoxon Signed- Rank Test* dengan menggunakan program SPSS 16 pada taraf kesalahan 5 % dilakukan perhitungan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel bebas dan terikat. Hasil dari perhitungan value adalah  $0,000 < \alpha (0,05)$  berarti ada pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan pada Ibu hamil trimester III. Sehingga dapat dinyatakan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Kesimpulannya adalah adanya pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan *state* pada Ibu hamil Trimester III.

## B. Pembahasan

1. Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Kasihan I sebelum diberikan prenatal yoga

Berdasarkan tabel 4.3 tingkat kecemasan ibu hamil sebelum intervensi kecemasan sedang sebagian besar dirasakan pada ibu hamil trimester III yaitu sebanyak 14 (70%) responden, sedangkan yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 3 (15%) responden dan yang mengalami kecemasan berat sebanyak 3 orang (15%).

Ibu yang sedang hamil akan mengalami perubahan secara fisiologi, yaitu perubahan mental emosional, perubahan tubuh, serta social. Perubahan emosional pada trimester III terutama pada minggu-minggu kehamilan mendekati persalinan biasanya gembira bercampur cemas karena kehamilannya telah mendekati persalinan. Sejumlah kecemasan muncul pada trimester III, ibu hamil mungkin merasa cemas dengan kehidupan bayi dan kehidupannya sendiri, seperti apakah nanti bayinya akan lahir normal atau tidak, terkait persalinan seperti nyerinya persalinan, apakah organ vitalnya akan mengalami cedera akibat pengeluaran bayi (Restu & Sartika, 2021).

Kecemasan adalah suatu keadaan tegangan. Suatu ketegangan dapat timbul dari perasaan khawatir, takut, tertekan, kesal, gugup, gelisah dan bingung yang dialami oleh ibu. Bila seorang ibu takut atau cemas maka tubuh akan mengaktifkan respon flight. Hal ini menyebabkan peningkatan produksi adrenalin. Jantung akan berdetak lebih cepat, pernapasan menjadi lebih cepat, otot tegang, tekanan darah meningkat. Rasa takut dan semua perasaan yang dapat menimbulkan kecemasan merupakan *problem* dalam menghadapi persalinan (Handayani & Ifdil, 2020). Dalam penelitian ini, kecemasan sedang merupakan tingkat kecemasan yang paling umum dirasakan oleh ibu hamil trimester III yaitu sebanyak 14 (70%) responden. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sedang memiliki prevalensi yang signifikan pada populasi ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kasihan I.

Berdasarkan tabel 4.1 sebagian besar responden penelitian yaitu sebanyak 11 (55%) menyatakan bahwa kehamilannya merupakan kehamilan pertama (*primigravida*), sedangkan 9 (45%) responden merupakan kehamilan *multigravida*. Dalam konteks ini, penelitian sebelumnya menyatakan bahwa kecemasan yang dialami oleh ibu *primigravida* tentu berbeda dengan *multigravida*. Yang mana pada ibu *multigravida* sudah memiliki pengalaman persalinan sebelumnya. Sedangkan bagi *primigravida*, kehamilan yang dialaminya merupakan pengalaman pertama kali, sehingga trimester III dirasakan semakin mencemaskan karena semakin dekat dengan proses persalinan. Ibu akan cenderung merasa cemas dengan kehamilannya, merasa gelisah, dan takut menghadapi persalinan, mengingat ketidaktahuan menjadi faktor penunjang terjadinya kecemasan (Muria, 2018).

Namun, tidak menutup kemungkinan bagi responden yang *multigravida* juga berpeluang mengalami kecemasan, dimana timbulnya kecemasan disebabkan karena teringat akan pengalaman riwayat persalinan sebelumnya, adanya penyakit penyerta saat kehamilan seperti hipertensi, faktor ekonomi keluarga serta khawatir pada anaknya yang ditinggal di rumah saat proses persalinan berlangsung. Selain itu penyebab utama timbulnya kecemasan pada *multigravida* disebabkan oleh rasa takut akan terjadinya komplikasi persalinan yang mengancam dirinya dan janinnya. Pada *multigravida* penyesuaian terhadap kecemasan dalam persalinan masih belum cukup baik. Mendekati persalinan, semakin banyak hal yang mencemaskan pikiran ibu hamil seperti takut bayi cacat, takut operasi, takut persalinan lama dan sebagainya. Puncak kekhawatiran muncul bersamaan dengan dimulainya tanda-tanda akan melahirkan. Kontraksi yang lama-kelamaan meningkat menambah beban ibu, sehingga kecemasan pun bertambah (Yuniza et al., 2021).

Berdasarkan tabel 4.1 juga diketahui bahwa sebagian besar responden penelitian merupakan ibu rumah tangga (IRT) yaitu sebanyak 13 (65%) responden. Hal ini disebabkan karena kurangnya interaksi ibu hamil dengan

masyarakat. Karena dengan bekerja ibu hamil dapat mengalihkan perasaan cemas yang dialami oleh ibu hamil karena aktivitas yang menyita waktu sehingga ibu hamil fokus ke pekerjaannya. Ibu hamil yang memiliki pekerjaan dapat berinteraksi dengan masyarakat sehingga dapat menambah pengetahuan mengenai kehamilannya, serta dapat menambah penghasilan keluarga untuk mencukupi kebutuhan selama dan setelah persalinan (Yulianti et al., 2022).

Pekerjaan juga merupakan kesibukan yang dilakukan seseorang terutama untuk menunjang kehidupan dan keluarga sehingga menghasilkan suatu penghasilan. Semakin meningkatkan penghasilan maka pemeliharaan dan pelayanan kesehatan dapat terjamin. Seorang ibu dapat mengetahui semua informasi kesehatan mengenai diri dan bayi yang ada dalam kandungannya, sehingga dapat menjalani kehamilan yang aman dan menyenangkan. Dengan penghasilan yang cukup akan membuat ibu hamil siap menghadapi proses kehamilan hingga persalinan, karena kehamilan membutuhkan anggaran khusus seperti biaya ANC, makanan bergizi, vitamin untuk ibu dan janin, pakaian hamil dan bersalin, biaya persalinan dan kebutuhan bayi setelah lahir (Yulianti et al., 2022).

Berdasarkan temuan ini, peneliti menyimpulkan bahwa pekerjaan juga dapat mempengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Karena Ibu yang memiliki pekerjaan akan lebih sering untuk bertemu dengan banyak orang dan memungkinkan ibu mendapatkan informasi dan pengalaman tentang kehamilan dari orang yang ditemuinya di lingkungan kerja. Selain itu ibu hamil yang memiliki pekerjaan akan mendapatkan pengaruh dalam menentukan stressor sehingga ibu dapat mengendalikan rasa cemas dengan lebih baik. Sehingga pekerjaan berpengaruh dalam stressor ibu hamil yang memiliki aktivitas diluar rumah sehingga mendapat pengaruh yang banyak dari teman dan berbagai informasi serta pengalaman dari banyak orang sehingga dapat mengubah cara pandang ibu hamil dalam menerima dan mengatasi kecemasan.

2. Tingkat kecemasan ibu hamil Trimester III di wilayah kerja Puskesmas Kasihan I sesudah diberikan prenatal yoga

Berdasarkan tabel 4.3 mengenai tingkat kecemasan sesudah diberikan intervensi menunjukkan hasil bahwa 19 (95%) responden mengalami kecemasan ringan, sedangkan 1 (5%) responden mengalami kecemasan sedang. Adanya tingkat perbedaan setelah diberikan prenatal yoga pada ibu hamil.

Prenatal yoga merupakan salah satu metode komplementer yang dapat digunakan untuk meningkatkan kenyamanan dan mengurangi kecemasan. Prenatal yoga memiliki tiga prinsip penting yaitu napas dengan penuh kesadaran, gerakan yang lembut dan perlahan serta relaksasi dan meditasi. Napas yang dalam dan teratur bersifat menyembuhkan dan menenangkan. Prenatal yoga juga dapat meningkatkan kesehatan fisik, dimana hipotalamus dan hipofise serta saraf simpatik dipicu untuk mengeluarkan hormone kortikosteroid dan katekolamin yang dapat mengurangi efek stress (Irianti, 2015). Menurut penelitian (Sulastri et al., 2021) menyebutkan bahwa pranayama dan relaksasi memiliki efek positif yang signifikan dalam menurunkan kecemasan. Selain itu, prenatal yoga adalah salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil secara fisik, mental maupun spiritual yang dapat meningkatkan kekuatan konsentrasi, dapat meningkatkan daya ingat, meningkatkan durasi tidur, mengatasi gangguan mata, menghilangkan insomnia, meringankan pikiran dan permasalahan dan emosi yang terpendam serta ibu hamil lebih siap dalam menghadapi persalinan dengan lancar (Sindhu, 2014).

Berdasarkan data dari tabel 4.1 menunjukkan bahwa sebagian besar yaitu sebanyak 10 (50%) responden menyelesaikan pendidikannya sampai ke jenjang sekolah menengah atas (SMA) dan 8 (40%) ibu hamil merupakan lulusan perguruan tinggi terdiri dari D3 (2 responden), S1 (5 responden), dan S2 (1 responden). Dimana responden yang berbekal pendidikan baik, maka responden akan mudah untuk mendapatkan informasi khususnya

tentang prenatal yoga. Dimana dengan banyak mendapatkan informasi, maka ibu hamil akan mudah untuk mendapatkan banyak pengetahuan serta lebih paham tentang prenatal yoga. Informasi merupakan suatu data yang berguna untuk membuat suatu keputusan, sedangkan pengetahuan merupakan suatu dasar untuk dapat melakukan sesuatu.

Penelitian yang relevan dengan temuan ini adalah penelitian yang dilakukan oleh (Sari et al., 2020) yang menyatakan bahwa tingkat pendidikan ibu hamil sangat berpengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu. Pendidikan dapat membantu ibu hamil dan keluarganya mengendalikan sumber kecemasan, Pendidikan juga dapat mempengaruhi persepsi ibu hamil, cara berpikir dalam mengelola informasi dan mengambil keputusan. Kecemasan pada ibu hamil dipengaruhi oleh faktor pengetahuan ibu hamil mengenai kehamilannya. Semakin tinggi pendidikan ibu hamil maka semakin tinggi tingkat pengetahuannya. Ibu hamil yang berpendidikan tinggi mempunyai pengetahuan yang lebih mengenai kehamilan memungkinkan untuk mengantisipasi diri dalam menghadapi kecemasan. Sedangkan, pendidikan yang rendah menyebabkan kecemasan karena kurangnya informasi yang dimiliki. Hal yang sama dikemukakan oleh (Istiqomah, 2020) bahwa penguasaan pengetahuan erat kaitannya dengan cara menghadapi suatu masalah seperti menghadapi ketidaknyamanan kehamilan. Oleh karena itu, semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin baik pula pengetahuannya tentang sesuatu seperti kehamilan maupun persalinan.

Menurut peneliti responden dengan pendidikan terakhir pendidikan SMA dan perguruan tinggi dapat dapat mempengaruhi ibu hamil dalam mencari serta menerima informasi tentang prenatal yoga untuk kehamilannya, dimana dalam pendidikan SMA dan perguruan tinggi ibu hamil dapat lebih banyak menerima informasi dan lebih dapat memiliki wawasan yang luas. Oleh karena itu semakin tingginya pendidikan ibu maka semakin mudah ibu hamil dalam menerima dan mencerna informasi-informasi yang didupatkannya. Informasi sangatlah penting didapatkan

dalam kehidupan ibu hamil dikarenakan dapat mempengaruhi motivasi ibu hamil dalam bertingkah laku yang baik. Semakin banyak ibu hamil mendapat informasi tentang adanya prenatal yoga untuk kehamilan maka akan lebih baik lagi buat ibu hamil dan kesehatan ibu dan bayi dalam rahim.

3. Pengaruh pemberian prenatal yoga terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Kasihan I

Berdasarkan hasil analisis menurut uji statistik *Wilcoxon Signed-Rank Test* dengan menggunakan program SPSS 16 menunjukkan bahwa penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil yang signifikan dengan nilai sebelum diberikan prenatal yoga rata-rata sebesar 48,75 dan menjadi rata-rata 30,45 dengan nilai P value  $0,000 < 0,05$  yang artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima atau adanya pengaruh pemberian prenatal yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kasihan I.

Tidak ada pusat relaksasi dalam otak, namun sebagian besar sistem dalam otak akan mengambil bagian struktur yoga sebagai relaksasi dan melibatkan kemampuan emosi, kognitif dan motorik yang tinggi. Dimana bahasa yoga akan merangsang sistem saraf yang akan menghasilkan suatu emosi. Menurut kedokteran jiwa, emosi yang tidak harmonis dapat bereaksi positif jika melakukan yoga (Yulianti et al., 2022). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Situmorang et al., 2020) bahwa pemberian prenatal yoga dapat memberikan pengaruh positif pada kesehatan dan gaya hidup dengan mengubah gaya berfikir, perasaan, dan reaksi kita terhadap situasi kehidupan yang sedang kita jalani, dan yoga dapat membantu ibu hamil mengurangi rasa kecemasan yang dihadapi selama masa kehamilan.

Prenatal yoga yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan elastisitas otot bawah panggul, pelvik dan ligamentum. Prenatal yoga selama kehamilan juga dapat dapat menurunkan terjadinya perdarahan pada saat persalinan maupun setelah persalinan sebagai akibat adanya penurunan stress. Stress psikologi dapat bergantung salah satunya dari usia. Usia dapat

mempengaruhi psikologi seseorang, semakin tinggi usia semakin baik tingkat kematangan emosi seseorang serta kemampuan dalam menghadapi berbagai masalah. Wanita yang berusia 20-35 tahun secara fisik sudah siap hamil karena organ reproduksinya sudah terbentuk sempurna. Ibu hamil yang berusia cukup juga memiliki mental yang siap untuk menjaga kehamilannya secara hati-hati. Pada ibu hamil yang berusia kurang dari 20 tahun memiliki perasaan cemas dan takut karena kondisi fisik yang belum siap, sedangkan ibu hamil yang berusia lebih dari 35 tahun beresiko lebih tinggi mengalami penyulit obstetrik dan morbiditas dan mortalitas perinatal (Yulianti et al., 2022).

Oleh karena itu, yoga sangat dibutuhkan oleh ibu hamil untuk melunturkan persendian terutama ibu hamil yang sudah dekat proses persalinan. Prenatal yoga diharapkan dapat meringankan keluhan ibu hamil selama kehamilan terutama terkait kram dan edema yang sering pada akhir kehamilan, memperlancar aliran darah serta nutrisi ke janin, membantu posisi bayi dan pergerakannya, meningkatkan energi serta nafsu makan, menciptakan ketenangan dan fokus, mengurasi perasaan mual, meredakan ketegangan di leher rahim, mengurangi ketegangan, cemas dan depresi selama hamil, merenggangkan otot-otot, membuat tidur nyenyak serta membantu mengurangi nyeri pinggang atau punggung bawah akibat peregangan otot-otot sekitar perut.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya dilakukan oleh (Muria, 2018) yang menyatakan bahwa prenatal yoga dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Diharapkan ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan pada masa kehamilan dapat melakukan prenatal yoga secara teratur agar mengurangi ketidaknyamanan ataupun kecemasan yang dihadapi selama kehamilan. Sehingga menurut peneliti prenatal yoga merupakan metode alternatif yang dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III sehingga prenatal yoga intervensi yang layak dan dapat diterima oleh ibu hamil yang memiliki gejala cemas. Karena dengan melakukan prenatal yoga ibu hamil telah diberi persiapan

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

### C. Keterbatasan

1. Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu kurangnya pendekatan kepada bidan koordinasi dan kader-kader wilayah kerja Puskesmas Kasihan I untuk memotivasi mengenai pentingnya prenatal yoga dalam mengatasi ketidaknyamanan dalam kehamilan salah satunya kecemasan pada ibu hamil trimester III.
2. Kesulitan dalam mencari responden di Puskesmas Kasihan I sehingga dengan cakupan populasi sebanyak 40 ibu hamil trimester III dan sampel yang dibutuhkan sebanyak 20 ibu hamil trimester III harus meluas ke wilayah kerja Puskesmas Kasihan I dikarenakan kurangnya informasi lebih lanjut mengenai prenatal yoga dapat mengatasi ketidaknyamanan selama kehamilan.
3. Serta peneliti tidak dapat mengontrol waktu kegiatan responden dan intervensi tidak bisa dilakukan pada waktu yang bersamaan. Sehingga peneliti harus melakukan *homecare* pada beberapa responden yang tidak dapat hadir pada waktu yang telah ditentukan.