

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden

Melibatkan usia, paritas, pendidikan dan pekerjaan responden. Studi ini melibatkan ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan serta menerima prenatal *gentle* yoga selama kehamilan. Berikut ini adalah gambaran karakteristik responden:

Tabel 4.1 Karakteristik Responden Penelitian

Variabel	Jumlah (35)	F (%)
Usia		
< 19 tahun	3	8,6
20-35 tahun	31	88,6
> 35 tahun	1	2,9
Paritas		
Primigravida	16	45,7
Multigravida	19	54,3
Pendidikan		
SD	7	20
SMP	9	25,7
SMA/SMK	12	34,3
Perguruan Tinggi	7	20
Pekerjaan		
IRT	14	40
Karyawan Swasta	16	45,7
PNS	5	14,3

Sumber: Output *SPSS*, Data Primer Maret 2024

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa 35 ibu hamil dalam trimester III usia terbanyak yaitu 20 hingga 35 tahun yang berjumlah 31 responden (88,6%). Jumlah responden dengan karakteristik paritas ini rata-rata multigravida 19

(54,3%) dan jumlah responden dengan karakteristik pendidikan rata-rata tamatan SMA 12 (34,3%), sebagian besar responden dengan karakteristik pekerjaan adalah Karyawan Swasta yang berjumlah 16 (45,7%).

2. Tingkat Kecemasan Responden Sebelum Pemberian Prenatal Gentle Yoga

Penelitian dilakukan pada ibu hamil trimester III di PMB Rohani Widiyanti Bantul Yogyakarta dari tanggal 13 Maret – 26 Maret 2024 dikumpulkan dengan data sebagai berikut:

Tabel 4.2 Karakteristik responden sebelum pemberian prenatal *gentle* yoga

No.	Karakteristik	Kecemasan Ringan		Kecemasan Sedang		Kecemasan Berat		Kecemasan Sangat Berat		Total	
		N	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1.	Usia										
	1 = <19 tahun	0	(0,0%)	0	(0,0%)	1	(2,9%)	2	(5,7%)	3	(8,6%)
	2 = 20-35 tahun	3	(8,6%)	9	(25,7%)	15	(42,9%)	4	(11,4%)	31	(88,6%)
	3 = >35 tahun	0	(0,0%)	1	(2,9%)	0	(0,0%)	0	(0,0%)	1	(2,9%)
2.	Paritas										
	1 = Primigravida	2	(5,7%)	4	(11,4%)	8	(22,9%)	2	(5,7%)	16	(45,7%)
	2 = Multigravida	1	(2,9%)	6	(17,1%)	8	(22,9%)	4	(11,4%)	19	(54,3%)
3.	Pendidikan										
	1 = SD	0	(0,0%)	0	(0,0%)	4	(11,4%)	3	(8,6%)	7	(20,0%)
	2 = SMP	0	(0,0%)	2	(5,7%)	6	(17,1%)	1	(2,9%)	9	(25,7%)
	3 = SMA/SMK	0	(0,0%)	4	(11,4%)	6	(17,1%)	2	(5,7%)	12	(34,3%)
	4 = Perguruan Tinggi	3	(8,6%)	4	(11,4%)	0	(0,0%)	0	(0,0%)	7	(20,0%)
4.	Pekerjaan										
	1 = IRT	1	(2,9%)	2	(5,7%)	6	(17,1%)	5	(14,3%)	14	(40,0%)
	2 = Karyawan Swasta	2	(5,7%)	4	(11,4%)	9	(25,7%)	1	(2,9%)	16	(45,7%)
	3 = PNS	0	(0,0%)	4	(11,4%)	1	(2,9%)	0	(0,0%)	5	(14,3%)

Sumber: Output SPSS, Data Primer Maret 2024

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa pada usia <19 tahun sebagian besar mengalami kecemasan berat 15 responden (42,9%), dan pada usia 20-35 tahun sebagian besar mengalami kecemasan sedang 9 responden (25,7%).

Pada paritas primigravida sebagian besar mengalami kecemasan berat 8 responden (22,9%), dan pada paritas multigravida sebagian besar mengalami kecemasan berat 8 responden (22,9%).

Pada pendidikan SD sebagian besar mengalami kecemasan sangat berat 4 responden (11,4%), pada pendidikan SMP sebagian besar mengalami kecemasan berat 6 responden (17,1%), pada pendidikan SMA/SMK sebagian besar mengalami kecemasan berat 6 responden (17,1%), dan pada pendidikan Perguruan Tinggi sebagian besar mengalami kecemasan sedang 4 responden (11,4%).

Pada pekerjaan IRT sebagian besar mengalami kecemasan berat 6 responden (17,1%), pada pekerjaan karyawan swasta sebagian besar mengalami

kecemasan berat 9 responden (25,7%), dan pada pekerjaan PNS sebagian besar mengalami kecemasan sedang 4 responden (11,4%).

3. Tingkat Kecemasan Responden Sesudah Pemberian Prenatal *Gentle* Yoga

Tabel 4.3 Karakteristik responden sesudah pemberian prenatal *gentle* yoga

No.	Karakteristik	Tidak Mengalami Kecemasan		Kecemasan Sedang		Total	
		n	%	N	%	n	%
1.	Usia						
	1 = <19 tahun	1	(2,9%)	2	(5,7%)	3	(8,6%)
	2 = 20-35 tahun	23	(65,7%)	8	(22,9%)	31	(88,6%)
	3 = >35 tahun	1	(2,9%)	0	(0,0%)	1	(2,9%)
2.	Paritas						
	1 = Primigravida	9	(25,7%)	7	(20,0%)	16	(45,7%)
	2 = Multigravida	16	(45,7%)	3	(8,6%)	19	(54,3%)
3.	Pendidikan						
	1 = SD	6	(17,1%)	1	(2,9%)	7	(20,0%)
	2 = SMP	4	(11,4%)	5	(14,3%)	9	(25,7%)
	3 = SMA/SMK	9	(25,7%)	3	(8,6%)	12	(34,3%)
	4 = Perguruan Tinggi	6	(17,1%)	1	(2,9%)	7	(20,0%)
4.	Pekerjaan						
	1 = IRT	11	(31,4%)	3	(8,6%)	14	(40,0%)
	2 = Karyawan Swasta	11	(31,4%)	5	(14,3%)	16	(45,7%)
	3 = PNS	3	(8,6%)	2	(5,7%)	5	(14,3%)

Sumber: Output SPSS, Data Primer Maret 2024

Tabel 4.3 diperoleh sesudah pemberian prenatal *gentle* yoga pada usia <19 tahun sebagian besar mengalami kecemasan sedang 2 responden (5,7%), pada usia 20-35 tahun sebagian besar tidak mengalami kecemasan 23 responden (65,7%), dan pada usia >35 tahun sebagian besar tidak mengalami kecemasan 1 responden (2,9%).

Pada paritas primigravida sebagian besar yang tidak mengalami kecemasan 9 responden (25,7%), dan pada paritas multigravida sebagian besar tidak mengalami kecemasan 16 responden (45,7%).

Pada pendidikan SD sebagian besar tidak mengalami kecemasan 6 responden (17,1%), pada pendidikan SMP sebagian besar mengalami kecemasan sedang 5 (14,3%), pada pendidikan SMA/SMK sebagian besar tidak mengalami kecemasan 9 responden (25,7%), dan pendidikan Perguruan Tinggi sebagian besar tidak mengalami kecemasan 6 responden (17,1%).

Pada pekerjaan IRT sebagian besar tidak mengalami kecemasan 11 responden (31,4%), pada pekerjaan karyawan swasta sebagian besar tidak mengalami kecemasan 11 responden (31,4%), dan pekerjaan PNS sebagian besar tidak mengalami kecemasan 3 responden (8,6%).

4. Pengaruh Prenatal *Gentle* Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan di PMB Rohani Widiyanti Bantul Yogyakarta

Hasil penelitian tentang Pengaruh Prenatal *Gentle* Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan di PMB Rohani Widiyanti Bantul Yogyakarta ditunjukkan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST	.171	35	.011	.922	35	.016
POSTTEST	.165	35	.017	.867	35	.001

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan Shapiro Wilk diperoleh hasil signifikansi pretest adalah 0,016 ($\text{sig} > 0,05$) dan hasil signifikansi posttest adalah 0,001 ($\text{sig} < 0,05$), dengan nilai signifikansi tersebut, dapat diartikan bahwa data penelitian tidak berdistribusi normal.

Tabel 4.5 Pengaruh prenatal *gentle* yoga

Tingkat Kecemasan	Sebelum		Sesudah		P-Value
	Frekuensi (F)	Persentase (%)	Frekuensi (F)	Persentase (%)	
Tidak Mengalami Kecemasan	0	0	25	71,4	0,000
Kecemasan Ringan	3	8,6	10	28,6	
Kecemasan Sedang	10	28,6	0	0	
Kecemasan Berat	16	45,7	0	0	
Kecemasan Sangat Berat	6	17,1	0	0	
Total	35				

Sumber: Output SPSS, Data Primer Maret 2024

Dari hasil uji statistik menunjukkan hasil perhitungan uji Non Parametrik Wilcoxon dari responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa prenatal *gentle* yoga, diperoleh nilai Asymp. Sig. 0,000 yang menyatakan $< 0,05$. Dapat diartikan bahwa adanya perbedaan sebelum dan sesudah sehingga dapat disimpulkan adanya pengaruh prenatal *gentle* yoga terhadap kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan (H_1 diterima).

B. Pembahasan

1. Karakteristik Responden

a. Kecemasan ibu hamil sebelum pemberian intervensi prenatal *gentle* yoga

Pada tabel 4.4 sebagian besar ibu hamil dalam trimester III menyatakan mengalami kecemasan sebelum tindakan. Kecemasan sangat berat 6 responden (17,1%), mengalami kecemasan berat 16 responden (45,7%), dan mengalami kecemasan sedang 10 (28,6%).

Ibu hamil akan mengalami perubahan fisik termasuk perubahan mental, emosional, dan sosial. Selama trimester III kehamilan, terutama selama minggu-minggu menjelang persalinan, terjadi perubahan emosional yang menggabungkan kegembiraan dan kecemasan. Ibu hamil khawatir dengan bayi dan kehidupannya sendiri, termasuk apakah bayi tersebut akan dilahirkan secara normal, bukan sekedar nyeri persalinan dan kemungkinan cedera organ vital karena banyak darah yang keluar selama persalinan (Restu & Sartika, 2021).

Ibu dapat mengalami kecemasan karena rasa takut, tertekan, kesal, gugup, gelisah, dan resah. Seorang ibu mengeluarkan reaksi, menaikkan produksi adrenalin ketika takut atau saat mereka cemas. Jantungnya juga berdetak lebih cepat dari biasanya, pernapasannya lebih cepat, tekanan darah naik serta otot-otot sangat menegang. Rasa takut dan semua perasaan yang ibu rasakan hal inilah yang menjadi penyebab kecemasan atau rasa takut yang dirasakan ibu menjelang melahirkan (Handayuni & Ifdil, 2020).

Penelitian ini mengetahui tingkat kecemasan berat yang dialami ibu hamil dan yang paling seringkali dirasakan di trimester III yaitu 16 (45,7%) responden yang menunjukkan ada korelasi yang signifikan antara populasi ibu hamil di PMB Rohani Widiyanti dan tingkat kecemasan berat.

Pada tabel 4.2 hasil penelitian ini menyatakan mayoritas usia 20-35 tahun sebanyak 31 responden (88,6%). Pada usia <19 tahun sebagian besar mengalami kecemasan berat 15 responden (42,9%).

Prenatal *gentle* yoga dapat membantu meningkatkan elastisitas ligamentum, pelvik, dan otot bawah panggul. Selain itu yoga dapat membantu mengurangi stres yang terkait dengan kehamilan dan mengurangi perdarahan saat persalinan dan sesudah persalinan. Stres psikologis, kematangan emosi serta kemampuan seseorang untuk menangani banyak sekali masalah semuanya dapat dipengaruhi oleh usia. Perempuan yang berusia 20 hingga 35 tahun sudah siap secara fisik untuk hamil karena sistem reproduksinya berfungsi dengan normal. Selain itu, ibu hamil dibawah 20 tahun mungkin merasa takut dan cemas karena ketidaksiapan, dan ibu hamil di atas 35 tahun memiliki tingkat komplikasi obstetri, morbiditas dan mortalitas perinatal yang lebih tinggi (Yulianti, 2022).

Pada tabel 4.2 hasil penelitian ini menyatakan mayoritas pada paritas multigravida mereka hamil lebih dari satu kali sebagian besar mengalami kecemasan berat 8 responden (22,9%) dan paritas primigravida hamil pertama kalinya sebagian besar mengalami kecemasan berat 8 responden (22,9%).

Peneliti sebelumnya telah menemukan masalah kasus ini bahwa ketakutan yang dialami ibu yang memiliki lebih dari satu anak (multigravida) pasti berbeda dengan ketakutan yang dialami ibu yang memiliki satu anak (primigravida) karena ibu primigravida baru melahirkan, sehingga kecemasan mereka meningkat di trimester ke III serta semakin dekat dengan proses persalinan. Ketidaktahuan dapat menyebabkan kecemasan ibu tentang kehamilannya, membuat mereka gelisah, dan takut menghadapi persalinan sedangkan ibu multigravida sudah berpengalaman melahirkan sebelumnya (Muria, 2018).

Tetapi, nostalgia atau penyakit atau komplikasi yang langsung berhubungan dengan kehamilan seperti kondisi tekanan darah lebih tinggi dari 140/90 mmHG, masalah keuangan dalam keluarga, atau kekhawatiran bahwa anak tidak akan bisa tinggal di rumah setelah lahir ini semua adalah faktor yang bisa mengakibatkan responden multigravida mengalami kecemasan selama persalinan. Salah satu penyebab utamanya kecemasan ibu multigravida yaitu ketakutan pada komplikasi persalinan yang mengancam dirinya dan janinnya. Dengan semakin dekatnya waktu persalinan, ibu hamil semakin dihantui oleh banyak kekhawatiran. Ini termasuk kekhawatiran operasi, waktu persalinan yang lama risiko memiliki bayi yang cacat dan sebagainya. Ketika tanda-tanda kehamilan mulai muncul, tingkat kekhawatiran meningkat. Ibu merasa lebih terbebani dan kecemasan meningkat akibat interaksi yang terus meningkat (Yuniza et al., 2021).

Pada tabel 4.2 hasil penelitian ini menyatakan mayoritas pada pendidikan SD sebagian besar mengalami kecemasan sangat berat 4 responden (11,4%), pada pendidikan SMP sebagian besar mengalami kecemasan berat 6 responden (17,1%), pada pendidikan SMA/SMK sebagian besar mengalami kecemasan berat 6 responden (17,1%), dan pada pendidikan Perguruan Tinggi sebagian besar mengalami kecemasan sedang 4 responden (11,4%).

Pengetahuan adalah dasar untuk tindakan, sedangkan data adalah informasi yang membantu membuat keputusan. Responden yang berpendidikan lebih mudah mendapatkan informasi terutama tentang prenatal *gentle* yoga dan menjadi lebih sadar perihal prenatal *gentle* yoga. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Sari et al., 2020) menunjukkan bahwa tingkat pendidikan ibu hamil mempunyai pengaruh dan hal ini mempunyai implikasi penting terhadap tingkat kecemasannya. Pendidikan juga dapat membantu ibu hamil dan keluarganya mengatasi kecemasan, serta bagaimana mereka

melihat, mengelola dan membuat keputusan. Jumlah informasi yang didapat ibu hamil tentang kehamilannya adalah salah satu sumber kecemasan mereka. Semakin informasi yang diketahui ibu hamil tentang kehamilannya maka semakin baik pula ibu mengantisipasi kecemasannya. Sebaliknya jika kurangnya informasi menyebabkan ibu hamil mengalami kecemasan. Untuk mengatasi masalah seperti ketidaknyamanan kehamilan terkait penguasaan pengetahuan dan pendidikan tinggi dapat menyerap ilmu pengetahuan dengan lebih baik dalam hal kehamilan serta persalinannya (Istiqomah, 2020).

Pada tabel 4.2 hasil penelitian ini menyatakan mayoritas pada pekerjaan IRT sebagian besar mengalami kecemasan berat 6 responden (17,1%), pada pekerjaan karyawan swasta sebagian besar mengalami kecemasan berat 9 responden (25,7%), dan pada pekerjaan PNS sebagian besar mengalami kecemasan sedang 4 responden (11,4%)

Menunjukkan bahwa ibu hamil yang bekerja mempunyai kemampuan mengatasi rasa takut akan kecemasan yang mereka alami karena kegiatan yang membutuhkan waktu dapat fokus pada suatu pekerjaannya. Selain itu ibu hamil yang bekerja dapat berinteraksi dengan masyarakat sekitar untuk belajar lebih banyak tentang kehamilan mereka dan meningkatkan pendapatan keluarga untuk memenuhi kebutuhan selama dan setelah kehamilan (Yulianti, 2022).

Pekerjaan ialah yang dilakukan seseorang untuk mendukung kehidupan keluarganya agar menghasilkan uang. Peningkatan penghasilan bisa menjamin pelayanan kesehatan dan pemeliharaan. Ibu dapat mengetahui semua informasi kesehatan tentang dirinya serta bayinya untuk memastikan kehamilannya itu aman dan menyenangkan. Ibu hamil juga lebih siap untuk menghadapi proses kehamilan dan persalinannya kalau memiliki penghasilan yang cukup. Kehamilan membutuhkan dana untuk berbagai banyak hal

misalnya biaya ANC, makanan bergizi, vitamin ibu dan janin, pakaian hamil dan bersalin, biaya persalinan, dan kebutuhan bayi setelah lahir (Yulianti, 2022).

b. Kecemasan ibu hamil sesudah pemberian intervensi prenatal *gentle* yoga

Pada tabel 4.3 hasil menunjukkan bahwa 25 responden (71,4%) tidak mengalami kecemasan dan 10 responden (28,6%) mengalami kecemasan ringan. Yoga prenatal memiliki efek yang signifikan pada ibu hamil.

Gentle yoga sebelum persalinan juga dapat membantu ibu merasa lebih nyaman dan kurang cemas. Napas menggunakan kesadaran penuh, relaksasi, meditasi dan gerakan yang lembut serta perlahan ini merupakan bagian penting dari prenatal gentle yoga sebelum persalinan. Selain itu dapat menaikkan kesehatan fisik karena memicu untuk mengurangi efek stres, hipotalamus kelenjar pituitari dan saraf simpatis mengeluarkan hormon kortikosteroid dan katekolamin (Irianti, 2015).

Penelitian (Sulastrı et al., 2021) menunjukkan teknik pranayama dan relaksasi ini sangat efektif dalam mengurangi kecemasan. Selain itu, hatha yoga yang dikenal sebagai prenatal *gentle* yoga telah dirancang untuk memenuhi kebutuhan fisik, mental dan spiritual wanita yang sedang hamil. Hal ini meningkatkan daya ingat, membuat ibu bisa tidur lebih lama, mengatasi masalah mata, menghilangkan insomnia, mengurangi masalah, emosi dan pikiran ibu hamil membuat ibu lebih optimis dan memungkinkan proses persalinan yang lancar (Sindhu, 2014)

Pada tabel 9.1 diperoleh sesudah pemberian prenatal gentle yoga pada usia <19 tahun sebagian besar mengalami kecemasan sedang 2 responden (5,7%), pada usia 20-35 tahun sebagian besar tidak mengalami kecemasan 23 responden (65,7%), dan pada usia

>35 tahun sebagian besar tidak mengalami kecemasan 1 responden (2,9%).

Menurut peneliti bahwa usia mempengaruhi psikologis seseorang, semakin bertambah usia semakin baik tingkat kematangan emosi seseorang. Kehamilan dan persalinan yang aman adalah pada usia reproduksi sehat, yaitu 20-30 tahun. Usia ibu hamil dibawah 20 tahun atau diatas 35 tahun merupakan usia hamil resiko tinggi, sehingga dapat menimbulkan kecemasan. Dan perempuan yang berusia 20 hingga 35 tahun sudah siap secara fisik untuk hamil karena sistem reproduksinya berfungsi dengan normal. Selain itu, ibu hamil dibawah 20 tahun mungkin merasa takut dan cemas karena ketidaksiapan, dan ibu hamil di atas 35 tahun memiliki tingkat komplikasi obstetri, morbiditas dan mortalitas perinatal yang lebih tinggi.

Pada tabel 4.3 paritas primigravida sebagian besar yang tidak mengalami kecemasan 9 responden (25,7%), dan pada paritas multigravida sebagian besar tidak mengalami kecemasan 16 responden (45,7%).

Menurut peneliti bahwa kecemasan yang dialami oleh ibu primigravida tentu berbeda dengan multigravida, karena pada ibu multigravida sudah memiliki pengalaman persalinan sebelumnya. 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.

Pada tabel 4.3 pendidikan SD sebagian besar tidak mengalami kecemasan 6 responden (17,1%), pada pendidikan SMP sebagian besar mengalami kecemasan sedang 5 (14,3%), pada pendidikan SMA/SMK sebagian besar tidak mengalami kecemasan

9 responden (25,7%), dan pendidikan Perguruan Tinggi sebagian besar tidak mengalami kecemasan 6 responden (17,1%).

Menurut peneliti bahwa tingkat sekolah menengah dan perguruan tinggi dapat mempengaruhi kecenderungan ibu hamil untuk mencari dan menerima informasi tentang prenatal gentle yoga untuk kehamilan. Ibu hamil juga bisa mendapatkan lebih banyak informasi dan pengetahuan di sekolah menengah dan perguruan tinggi. Oleh karena itu pengetahuan tentang kehamilan dan persalinan meningkat dengan tingkat pendidikan seseorang. Mempunyai gelar sekolah menengah dan perguruan tinggi dapat mempengaruhi kecenderungan ibu hamil untuk belajar tentang prenatal gentle yoga, ini semua karena ibu hamil yang berpendidikan banyak kesempatan untuk belajar dan lebih banyak informasi untuk kehamilannya.

Pada tabel 4.3 pekerjaan IRT sebagian besar tidak mengalami kecemasan 11 responden (31,4%), pada pekerjaan karyawan swasta sebagian besar tidak mengalami kecemasan 11 responden (31,4%), dan pekerjaan PNS sebagian besar tidak mengalami kecemasan 3 responden (8,6%).

Berdasarkan informasi di atas, peneliti memiliki kesimpulan bahwa penelitian ini juga berdampak pada tingkat kecemasan ibu hamil di trimester III, karena ibu bekerja memiliki lebih banyak kesempatan untuk bertemu orang lain di tempat kerja mereka dan memungkinkan mendapatkan informasi atau pengalaman tentang kehamilan seseorang yang mereka temui di tempat kerja. Serang wanita hamil yang bekerja mungkin dapat mengidentifikasi faktor stres sehingga pengendalian rasa takut lebih baik. Aktivitas yang dilakukan diluar tempat tinggal dipengaruhi oleh teman dengan berbagai informasi dan pengalaman orang lain bisa mempengaruhi ibu hamil menerima dan mengatasi kecemasan mereka.

- c. Pengaruh prenatal *gentle* yoga terhadap kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan di PMB Rohani Widiyanti Bantul Yogyakarta

Pada tabel 4.5 menyatakan bahwa hasil penelitian menggunakan uji Wilcoxon dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) bernilai 0,000 karena nilai $0,000 < 0,05$ sehingga keputusan hipotesis menolak H_0 dan menerima H_a . Ini menunjukkan bahwa pemberian prenatal *gentle* yoga memiliki efek yang signifikan dan bernilai positif terhadap pengaruh prenatal *gentle* yoga terhadap kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan di PMB Rohani Widiyanti Bantul Yogyakarta.

Meskipun tidak ada pusat otak yang benar-benar relaksasi, tetapi yoga membuat otak bekerja lebih baik secara motorik, kognitif, dan emosional. Dalam situasi seperti ini bahasa yoga dapat memicu perasaan melalui stimulasi otak. Yoga dapat membantu emosi yang tidak harmonis (Yulianti, 2022). Menurut penelitian (Situmorang et al., 2020) menunjukkan bahwa prenatal *gentle* yoga selama kehamilan bisa berdampak positif pada kesehatan dan gaya hidup karena mengubah cara berpikir, perasaan, dan bertindak ketika menghadapi situasi yang dihadapi. Yoga juga dapat membantu mengurangi kecemasan pada ibu hamil.

Prenatal *gentle* yoga dapat membantu meningkatkan elastisitas ligamentum, pelvik, dan otot bawah panggul. Selain itu yoga dapat membantu mengurangi stres yang terkait dengan kehamilan dan mengurangi perdarahan saat persalinan dan sesudah persalinan. Stres psikologis, kematangan emosi serta kemampuan seseorang untuk menangani banyak sekali masalah semuanya dapat dipengaruhi oleh usia. Perempuan yang berusia 20 hingga 35 tahun sudah siap secara fisik untuk hamil karena sistem reproduksinya berfungsi dengan normal. Selain itu, ibu hamil dibawah 20 tahun mungkin merasa takut dan cemas karena ketidaksiapan, dan ibu

hamil di atas 35 tahun memiliki tingkat komplikasi obstetri, morbiditas dan mortalitas perinatal yang lebih tinggi (Yulianti, 2022).

Karena itu prenatal *gentle* yoga sangat diharapkan oleh ibu hamil untuk membantu agar ibu merasa lebih baik dalam hal persendiannya terutama bagi ibu hamil yang hampir melahirkan. Dengan menggunakan prenatal *gentle* yoga diharapkan dapat membantu melancarkan aliran darah, memberikan nutrisi kepada janin, mengurangi kram dan edema yang sering terjadi di akhir kehamilan, mendukung posisi dan pergerakan bayi, meningkatkan energi dan nafsu makan ibu, meningkatkan ketenangan dan konsentrasi, meredakan nyeri dan ketegangan pada tulang belakang leher, meregangkan otot, menjamin tidur lebih nyenyak, memperbaiki otot punggung bawah dan perut dengan melakukan peregangan, serta mengurangi nyeri punggung (Yulianti, 2022).

Penelitian ini menindaklanjuti hasil penelitian sebelumnya (Muria, 2017) yang menemukan bahwa prenatal *gentle* yoga dapat membantu mengurangi kecemasan pada ibu hamil selama trimester III. Bagi mereka yang mengalami kecemasan selama kehamilan, latihan prenatal *gentle* yoga diharapkan dapat meredakan nyeri dan kecemasan. Oleh karena itu, prosedur ini dinilai layak dan aman bagi ibu hamil yang mengalami tanda-tanda kecemasan. Dengan begitu ibu hamil sudah mempersiapkan pikiran dan tubuhnya melalui prenatal *gentle* yoga sebelum melahirkan dan menelaah teknik pengetahuan yang dapat membantu ibu hamil bisa mengurangi kecemasan yang dialami selama proses persalinan.

C. Keterbatasan

Peneliti sadar bahwa penelitian ini masih mempunyai kekurangan. Peneliti tidak dapat melakukan kelas prenatal *gentle* yoga secara bersamaan di PMB karena lokasi penelitian yang terbatas. Oleh karena itu, prenatal *gentle* yoga di bagi menjadi 4 waktu setiap harinya yaitu pukul 12.30-13.30 WIB, 14.00-15.00 WIB, 15.30-16.30 WIB, dan 17.00-18.00 WIB. Keterbatasan lain dalam penelitian ini yaitu penyusunan *sequence* prenatal *gentle* yoga yang belum berfokus pada teknik pernafasan dan afirmasi pikiran yang lebih bermanfaat untuk bisa mengurangi kecemasan pada ibu hamil.

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD
YOGYAKARTA
UNIVERSITAS