

TURNITIN PGP KECEMASAN

by Virginia Adistia 161

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

Submission date: 11-Aug-2025 11:49AM (UTC+0700)

Submission ID: 2728084835

File name: HASIL_SKRIPSI_VIRGIN_PGP_KECEMASAN_11-08-2025_1.pdf (361.18K)

Word count: 7999

Character count: 49646

3
**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KECEMASAN
IBU HAMIL MENGHADAPI *PELVIC GIRDLE PAIN (PGP)*
DI PUSKESMAS PLERET KABUPATEN BANTUL**

2
SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
Program Studi Kebidanan (S-1)
Fakultas Kesehatan
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun Oleh:

VIRGINIA ADISTIA
NPM 212207061

PROGRAM STUDI KEBIDANAN S-1
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA TAHUN
2025

BAB I
PENDAHULUAN
A. Latar Belakang

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kehamilan merupakan sebuah proses alami di mana seorang Wanita membawa dan mengembangkan embrio atau janin di dalam rahimnya. Umumnya, kehamilan berlangsung selama sekitar Sembilan bulan atau kurang lebih 40 minggu, dimulai dari saat pembuahan hingga proses persalinan. Periode kehamilan ini terbagi menjadi tiga tahap utama, yakni trimester pertama yang berlangsung hingga usia kehamilan 12 minggu, trimester kedua yang mencakup minggu ke-13 hingga ke-27 (sekitar 15 minggu), serta trimester ketiga yang dimulai dari minggu ke-28 sampai dengan minggu ke-40 (sekitar 13 minggu). Berdasarkan pengertian tersebut kehamilan dapat disimpulkan sebagai proses yang diawali dengan pembuahan sel telur oleh sperma, kemudian hasil pembuahan tersebut menempel pada dinding rahim dan berkembang secara bertahap menjadi janin hingga waktu persalinan tiba.

Ibu hamil mengalami perubahan secara fisiologis maupun psikologis yang dipengaruhi oleh peningkatan kadar hormone estrogen dan progesterone selama masa kehamilan, hal ini menyebabkan terjadinya peregangan pada ligament, khususnya di area tulang pubis, yang kemudian memicu munculnya nyeri pada bagian pinggang serta nyeri sekitar symphysis pubis. Perubahan yang terjadi selama kehamilan dapat menimbulkan berbagai ketidaknyamanan bagi ibu hamil, seperti napas terasa sesak, gangguan tidur, peningkatan frekuensi berkemih, rasa tertekan dan tidak nyaman pada daerah perineum, serta keluhan nyeri di area punggung merupakan gejala yang umum dialami. Oleh karena itu, penanganan terhadap berbagai keluhan fisik, emosional, mental, serta rasa nyeri yang muncul sejak masa kehamilan hingga proses persalinan menjadi hal yang sangat penting (Nerlita, 2022).

74 Salah satu keluhan umum yang dialami oleh ibu hamil adalah *Pelvic Girdle Pain (PGP)*. Nyeri *pelvic girdle pain (PGP)* umumnya berkaitan dengan kehamilan dan dilaporkan sebagai salah satu masalah yang paling umum ditemui dengan sekitar 50% pasien menyatakan mengalami gejala tersebut. Prevalensi kejadian *Pelvic Girdle Pain (PGP)* pada ibu hamil mencapai 23%-65% (Wuytack et al., 2020). Nyeri 92 *pelvic girdle pain (PGP)* merupakan nyeri yang terjadi diantara crista iliaca posterior hingga lipatan gluteal, dan dapat menjalar ke bagian belakang paha hingga ke area simfisis, umumnya dialami oleh ibu hamil sejak trimester pertama hingga akhir kehamilan. Intensitas nyeri ini cenderung meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan (Zelveci, 2020). Faktor psikologis seperti stress akibat kekhawatiran, tekanan emosional, dan pengaruh mental lainnya selama kehamilan turut berperan dalam munculnya nyeri ini. Respon tubuh terhadap stress dapat memicu ketegangan otot, yang kemudian menimbulkan rasa nyeri (Malinda, 2024). Jika kondisi nyeri tidak segera ditangani, ibu hamil berisiko mengalami gangguan tidur, bahkan insomnia (Irmawati.S et al., 2024).

Ibu hamil cenderung lebih rentan mengalami kecemasan dibandingkan ibu postpartum, dengan prevalensi sebesar 29,2% pada masa kehamilan dan 16,5% pada periode setelah melahirkan (Siregar et al., 2021). Kecemasan selama masa kehamilan diperkirakan mempengaruhi sekitar 15-23% di negara maju, dan lebih dari 20% pada negara berkembang kondisi tersebut memicu peningkatan risiko terhadap Kesehatan ibu maupun anak. Di Indonesia sendiri, angka kejadian kecemasan pada ibu hamil dilaporkan mencapai sekitar 28,7%, dengan sekitar 107.000.000 dari total 373.000.000 70 ibu hamil mengaami kecemasan, terutama menjelang proses persalinan (Sutriningsih et al., 2024). Data dari Dinas Kesehatan Bantul mencatat bahwa pada Januari hingga pertengahan Oktober 2024, terdapat 80 ibu hamil yang mengalami masalah kesehatan jiwa, yang terdeteksi melalui skrining kesehatan jiwa yang dilakukan terhadap setiap ibu hamil yang ada di Bantul.

Kecemasan dan stres selama kehamilan memicu pelepasan hormone stress seperti *Adreno Cortico Tropin Hormone (ACTH)*, kortisol, dan kotekolamin melalui sistem *Hipotalamo-pituitary-Adrenal (HPA)*, yang menyebabkan vasokonstriksi sistemik, termasuk pada vasa utero plasenta. Kondisi ini dapat menghambat aliran darah menuju rahim serta mengurangi oksigenasi pada myometrium, yang pada akhirnya menyebabkan kontraksi otot rahim menjadi lemah dan memperlambat jalannya proses persalinan. Akibatnya, ibu berisiko mengalami persalinan yang berlangsung lebih lama. Berdasarkan data Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia, persalinan lama merupakan komplikasi persalinan yang paling sering dilaporkan, dengan prevalensi mencapai 45%, sementara bayi berisiko mengalami kelainan bawaan, kelahiran prematur, BBLR, fetal distres, serta gangguan perilaku dan emosi jangka Panjang (Nurianto & Nurul Amalia Tanjung, 2023).

⁷⁶ Tingkat kecemasan pada ibu hamil dapat dikurangi melalui pendekatan non-farmakologi. Salah satu metode efektif untuk mengatasi kecemasan, khususnya dalam menghadapi *pelvic girdle pain (PGP)*, adalah melalui praktik prenatal yoga. Prenatal yoga ini melibatkan latihan postur tubuh, teknik pernapasan, dan meditasi, terbukti dapat mendukung peningkatan berat badan bayi serta menurunkan risiko terjadinya komplikasi saat persalinan. Selain itu, yoga membantu menjaga keseimbangan kesehatan emosional dan fisik ibu hamil, meredakan stress, memeperkuat otot, meningkatkan cadangan energi, serta meningkatkan kelenturan tubuh. Seebuah penelitian juga menunjukkan adanya hubungan antara praktik yoga dengan penurunan hormone stres yaitu kortisol, yang berdampak positif pada peningkatan daya tahan tubuh dan penurunan tingkat kecemasan (History & Education, 2020).

Berdasarkan temuan dari penelitian yang dilakukan oleh (Malinda, 2024) mengindikasikan adanya penurunan kecemasan pada ibu hamil setelah diberikan intervensi berupa prenatal yoga. Penelitian (Qamarya, 2022) ditemukan bahwa intervensi prenatal gentle yoga yang diberikan dua

kali dalam satu minggu selama 2 minggu, dengan durasi 60 menit setiap sesi, secara signifikan mampu menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Hal ini menunjukkan bahwa prenatal yoga merupakan salah satu pendekatan non-farmakologis yang efektif dalam mengelola tingkat kecemasan pada masa kehamilan. Berdasarkan data kunjungan ANC pada bulan Januari dan Februari, tercatat sebanyak 55 ibu hamil menjalani pemeriksaan kehamilan. Dari jumlah tersebut, sebanyak 12 orang (21,81%) berada pada trimester I, 34 orang (61,81%) berada pada trimester II, dan 9 orang (16,36%) berada pada trimester III. Selain itu, melalui studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 10 ibu hamil, diketahui bahwa sebanyak 7 (70%) responden yang mengalami kecemasan dalam menghadapi *Pelvic Girdle Pain (PGP)* dan 3 (30%) ibu hamil tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi *Pelvic Girdle Pain (PGP)*. Dalam rangka memfasilitasi kebutuhan ibu hamil, Puskesmas Pleret rutin mengadakan kelas ibu hamil yang di dalamnya terdapat prenatal yoga. Mengingat pentingnya prenatal yoga, pendekatan ini dapat dijadikan pilihan dalam membantu mengurangi berbagai keluhan fisik dan ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil, sekaligus berperan dalam menurunkan tingkat kecemasan selama masa kehamilan, maka hal ini sebagai peluang untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait “Pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil menghadapi *Pelvic Girdle Pain (PGP)* di Puskesmas Pleret Kabupaten Bantul”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: “Apakah terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil menghadapi *pelvic girdle pain (PGP)* di Puskesmas Pleret Kabupaten Bantul”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui “Pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil menghadapi *pelvic girdle pain (PGP)* di Puskesmas Pleret Kabupaten Bantul”.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat Kecemasan ibu hamil menghadapi *pelvic girdle pain (PGP)* sebelum melakukan prenatal yoga
- b. Mengetahui tingkat Kecemasan ibu hamil menghadapi *pelvic girdle pain (PGP)* setelah melakukan prenatal yoga
- c. Mengidentifikasi perbedaan tingkat Kecemasan ibu hamil menghadapi *pelvic girdle pain (PGP)* sebelum dan setelah melakukan prenatal yoga

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan temuan penelitian ini memberikan dampak yang berguna bagi ibu hamil, serta menjadi landasan dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan peningkatan kualitas pelayanan Kesehatan maternal di masa yang akan datang.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi dalam memperluas koleksi referensi ilmiah di lingkungan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- b. Bagi Puskesmas Pleret
Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam penerapan terapi non-farmakologis, khususnya prenatal yoga, sebagai upaya untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil menghadapi *pelvic girdle pain (PGP)*.

c. Bagi Bidan / Tenaga Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat membantu ibu hamil dalam mengurangi kecemasan yang berkaitan dengan *pelvic girdle pain (PGP)*, serta mendukung peningkatan kenyamanan dan kualitas hidup selama masa kehamilan.

d. Bagi Ibu Hamil

Penelitian ini diharapkan berperan dalam memfasilitasi ibu hamil dalam mengurangi kecemasan yang berkaitan dengan *pelvic girdle pain (PGP)*, serta mendukung peningkatan kenyamanan dan kualitas hidup selama masa kehamilan.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi landasan atau sumber referensi bagi studi-studi berikutnya, khususnya dalam mengembangkan penelitian lebih lanjut yang mencakup metode, variabel, atau pendekatan yang lebih luas.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

E. Keaslian Penelitian

Berikut ini beberapa penelitian yang melakukan riset mengenai topik yang berkaitan dengan judul penelitian:

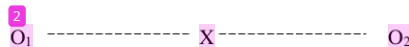
Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Peneliti Dan Judul Penelitian	Judul Penelitian	Metodelogi Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan Penelitian
1.	Sulistiyani, Ningsih, S. H., & Rofika, A. (2020)	Pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil Primigravida trimester III	Penelitian ini berjenis <i>Pre-eksperimental design (one group pretest posttest)</i> . Proses analisa dengan uji <i>Wilcoxon</i> .	Hasil penelitian menunjukkan bahwa prenatal yoga memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III yang dibuktikan dengan nilai p-value sebesar 0,000, lebih kecil dari batas signifikansu 0,05.	1) Sampel dari Penelitian 2) Tempat Penelitian 3) Waktu Penelitian 4) Teknik Pengambilan sampel. Pada penelitian ini menggunakan teknik total sampling.
2.	Ningsih, S. A., Afrika, E., & Riski, M. (2022).	Hubungan prenatal yoga, Nyeri Punggung dan kualitas tidur terhadap kecemasan pada ibu hamil Trimester III	Penelitian ini menggunakan metode pendekatan <i>cross sectional</i> serta survey analitik. Teknik <i>sampling</i> <i>accidental sampling</i> .	Penelitian ini menunjukkan adanya korelasi antara praktik prenatal yoga, tingkat nyeri punggung, serta kualitas tidur dengan kecemasan pada ibu hamil trimester III, yang menunjukkan bahwa faktor tersebut saling berkaitan dalam memengaruhi kondisi psikologis ibu selama kehamilan.	1) Sampel dari penelitian, 2) Variabel independent yakni nyeri punggung dan kualitas tidur, 3) Tempat penelitian, 4) Waktu penelitian.
3.	Sidiq, T. R. M., & Putri, R. A. N. H. (2024).	Hubungan Karakteristik ibu hamil dan <i>Pelvic Girdle Pain (PGP)</i>	Penelitian ini menggunakan metode pendekatan potong lintang atau <i>Cross-Sectional</i> .	Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara usia kehamilan dan aktivitas olahraga dengan <i>pelvic girdle pain (PGP)</i> p value 0,000.	1) Metode penelitian yang digunakan 2) Sampe dari penelitian 3) Waktu penelitian 4) Tempat penelitian

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Prenatal yoga terhadap Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi *pelvic girdle pain (PGP)* di Puskesmas Pleret Kabupaten Bantul”. Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan rancangan pra-eksperimental jenis *one group pretest-posttest*. Pada desain ini, diawali dengan pengukuran awal (pretest) terhadap tingkat kecemasan ibu hamil, yang kemudian dilanjutkan dengan pemberian perlakuan berupa prenatal yoga, dan selanjutnya dilakukan pengukuran kembali setelah perlakuan (*posttest*) untuk mengetahui adanya perubahan. Desain ini bertujuan untuk melihat pengaruh perlakuan terhadap variabel dependen tanpa adanya kelompok komtrol. Berikut adalah rancangan desain penelitian yang digunakan:



Tabel 3.1 Desain Penelitian
(Sumber: Primer)

Keterangan:

- O_1 : Kecemasan (sebelum diberikan perlakuan prenatal yoga)
 X : Intervensi berupa pelaksanaan prenatal yoga
 O_2 : Kecemasan (setelah diberikan perlakuan prenatal yoga)

B. Lokasi dan Waktu

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Pleret (Jl. Imogiri Tim. No.KM, RW.9, Jati, Wonokromo, Kec. Pleret, Kabupaten Bantul, Derah Istimewa Yogyakarta 5519).

2. Waktu Penelitian

Studi pendahuluan dilakukan di bulan Maret 2025 dengan data yang diambil pada bulan Januari-Februari 2025. Penelitian dilakukan pada bulan Juni-Juli 2025.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi pada penelitian ini terjadi dari seluruh individu yang menjadi focus pengamatan. Adapun total subjek yang dijadikan sumber data oleh peneliti adalah sebanyak 43 ibu hamil pada usia kehamilan trimester dua dan tiga yang memperoleh layanan pemeriksaan *Antenatal care (ANC)* di Puskesmas Peret.

2. Sampel

Sampel adalah sejumlah individu yang dipilih dari populasi dengan pertimbangan tertentu untuk merepresentasikan karakteristik populasi secara keseluruhan dalam suatu penelitian. Pada penelitian ini, teknik pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling*, yaitu metode seleksi sampel berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu yang berkaitan langsung dengan tujuan penelitian. Jumlah sampel ditentukan berdasarkan rumus Slovin yang dikemukakan oleh (Sugiyono, 2021) menggunakan rumus slovin maka peneliti mampu menentukan besara sampel yang akan di perlukan. Rumus slovin yang digunakan peneliti adalah:

$$n = \frac{N}{1 + N (e)^2}$$

$$n = \frac{N}{1 + N (0,10)^2}$$

$$n = \frac{43}{1 + 43 (0,01)}$$

$$n = \frac{43}{1,43}$$

$$n = 30,07$$

Keterangan:

\bar{n} = Jumlah sampel yang di butuhkan

N = Jumlah populasi

e = Tingkat kesalahan sampel (sampling error) sebanyak 10%

Setelah dilakukan perhitungan, Penelitian ini melibatkan 30 responden sebagai jumlah sampel. Namun, sebagai langkah antisipasi terhadap kemungkinan adanya responden yang tidak dapat menyelesaikan proses penelitian (drop out), jumlah tersebut ditambahkan sebesar 10%.

Kriteria yang digunakan sebagai dasar dalam penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Kriteria inklusi

- a. Ibu hamil Trimester II dan III menghadapi *Pelvic Girdle Pain (PGP)*.
- b. Tidak memiliki komplikasi selama kehamilan
- c. Ibu hamil trimester II dan III yang menyatakan kesediannya berpartisipasi sebagai responden dan telah memberikan persetujuan tertulis melalui penandatanganan *informed consent*.

2. Kriteria eksklusi

- a. Ibu hamil trimester I
- b. Ibu hamil trimester II dan III yang melakukan massage hamil
- c. Ibu hamil trimester II dan III dengan beberapa penyakit penyerta seperti tekanan darah tinggi
- d. Ibu hamil dengan penyulit seperti preeklampsia

D. Variabel Penelitian

Variabel utama yang menjadi fokus penelitian ini ditetapkan oleh peneliti sebagai berikut:

1. Variabel bebas (independen) adalah variabel yang di asumsikan dapat memengaruhi variabel lain. Pada penelitian ini, variabel bebas yang dimaksud adalah prenatal yoga.
2. Variabel terikat (dependen) adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas dan mencerminkan hasil atau respons terhadap intervensi yang diberikan. Dalam penelitian ini, variabel terikat yang digunakan adalah tingkat kecemasan pada ibu hamil.

responden dan jumlah populasi diperoleh dari data rekam medis yang tersedia di Puskesmas Pleret sebagai lokasi penelitian.

2. Instrumen Penelitian

³⁷ Metode pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan instrumen berupa kuesioner, yaitu metode yang digunakan untuk mengumpulkan informasi dengan menyajikan rangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis yang terorganisir secara sistematis sesuai dengan tujuan penelitian (Irmawati.S et al., 2024). Dalam penelitian ini, penelitian menggunakan instrumen ² *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* dikembangkan oleh Max Hamilton pada tahun 1956. Validitas dan reabilitas instrument ini tidak diuji Kembali karena telah diakui secara luas sebagai alat ukur standar yang terpercaya. Kuesioner HARS terdiri atas 14 item pertanyaan yang mengukur berbagai aspek kecemasan secara spesifik.

³ G. Metode Pengelolaan dan Analisis Data

I. Metode Pengolahan Data

Proses pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan secara berurutan melalui tahapan-tahapan berikut:

a. *Editing*

Editing data merupakan kegiatan untuk melakukan pengecekan kelengkapan data pada kuesione nyang berisikan karakteristik responden dan lembar observasi *pre-test* dan *post-test* intervensi.

b. *Coding*

Coding yaitu membrikan kode setiap pertanyaan yang bertujuan untuk menyederhanakan data yang diperoleh agar memudahkan untuk pengolahan data.

1) *Coding* karakteristik RespondenTabel 3.3 *Coding* Karakteristik Responden

No	Unit Data	Kriteria	Kode
1.	Usia	a. <36 tahun	1
		b. 20 - 35 tahun	2
		c. > 35 tahun	3
2.	Paritas	a. Primigravida	1
		b. Multigravida	2
3.	Pendidikan	a. SD	1
		b. SMP	2
		c. SMA	3
		d. Perguruan Tinggi	4
4.	Pekerjaan	a. IRT	1
		b. Karyawan Swasta	2
		c. PNS	3
5.	Aktivitas Olahraga dalam Seminggu	a. Ada	1
		b. Tidak Ada	2
6.	Usia Kehamilan	a. Trimester II	1
		b. Trimester III	2

2) *Coding* Tingkat KecemasanTabel 3.4 *Coding* Tingkat Kecemasan

No	Unit Data	Kriteria	Kode
1.	Tidak cemas	<14	1
2.	Kecemasan ringan	14 - 20	2
3.	Kecemasan sedang	21 - 27	3
4.	Kecemasan berat	28 - 41	4
5.	Panik	42 - 56	5

c. *Scoring*

Penilaian terhadap variabel terikat dalam penelitian ini dilakukan melalui proses pemberian skor, yakni dengan menjumlahkan nilai dari setiap butir pertanyaan dalam kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*.

Tabel 3. 5 Skala responde kuesioner HARS

No	Pernyataan	Scoring
1.	Tidak ada kecemasan	0
2.	Kecemasan Ringan	1
3.	Kecemasan Sedang	2
4.	Kecemasan Berat	3
5.	Panik	4

d. *Processing*

Proses pengolahan data dilakukan dengan memasukkan data dari kusioner yang telah diisi oleh responden, dilanjutkan dengan tahapan pengkodean, kemudian data tersebut diinput ke dalam program SPSS untuk selanjutnya dianalisis.

e. *Cleaning*

Cleaning merupakan tahap verifikasi data yang sudah diinput ke dalam program SPSS guna memastikan data tersebut bebas dari kesalahan maupun ketidaksesuaian.

2. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Menurut Fujianto (2020), analisis univariat adalah metode analisis yang digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dalam suatu penelitian. Dengan menggunakan pendekatan ini, memungkinkan peneliti untuk mendapatkan distribusi frekuensi serta presentase dari variabel-variabel yang diteliti, termasuk variabel independent seperti prenatal yoga dan variabel dependen, yaitu tingkat kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi *pelvic girdle pain (PGP)*.

b. Analisis Bivariat

Menurut Fujianto (2020), analisis bivariat merupakan metode analisis yang digunakan untuk mengevaluasi hubungan antara dua variable yang diduga saling terkait. Dalam penelitian ini, analisis bivariat diterapkan untuk mengukur perubahan tingkat kecemasan pada ibu hamil yang menghadapi pelvic

girdle pain (PGP) di Puskesmas pleret sebelum dan setelah mendapatkan intervensi prenatal yoga. Metode analisis yang dipilih adalah uji non-parametrik *Wilcoxon signed-rank test*, yaitu uji statistik yang dipakai untuk menguji signifikansi perbedaan dua sampel berpasangan atau berkorelasi, terutama jika data berskala ordinal.

Perhitungan dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) versi 27 untuk Windows, dengan tingkat signifikansi sebesar 5% (0,05). Hasil uji dianggap signifikan secara statistik apabila nilai $p \leq 0,05$. Sebaliknya, jika $p > 0,05$ maka hasil tidak menunjukkan signifikansi.

H. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian yaitu:

I. Tahap Persiapan

- a. Melakukan identifikasi permasalahan serta merumuskannya sebagai dasar pelaksanaan penelitian.
- b. Mengusulkan judul atau topik penelitian serta melakukan konsultasi awal dengan dosen pembimbing.
- c. Mengajukan pengurusan surat izin untuk melakukan studi pendahuluan dengan Nomor surat KTI/085/Keb-SI/II/2025
- d. Mengumpulkan data awal dan literatur yang relevan sebagai dasar penyusunan proposal serta melakukan studi pendahuluan di Puskesmas Pleret.
- e. Melakukan penyusunan proposal penelitian dengan konsultasi secara berkala kepada dosen pembimbing
- f. Melaksanakan ujian proposal skripsi sebagai bagian dari tahap evaluasi awal.
- g. Melakukan revisi proposal skripsi sesuai dengan masukan dari dosen pembimbing dan penguji.

- h. Melakukan pengajuan dokumen untuk memperoleh surat kelayakan etik sebagai syarat pelaksanaan penelitian
- i. Mengajukan permohonan izin penelitian dari kampus ke instansi Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul.
- j. Melanjutkan proses perizinan penelitian dari Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul ke Puskesmas Pleret.

2. Tahap Pelaksanaan

Penelitian dilakukan di Puskesmas Pleret.

- a. Surat izin penelitian diserahkan oleh peneliti kepada kepala Puskesmas Pleret sebagai syarat untuk mendapatkan izin pelaksanaan kegiatan penelitian.
- b. Peneliti melakukan komunikasi dan koordinasi dengan kepala Puskesmas serta bidan Koordinator di Puskesmas Pleret untuk membahas penggunaan tempat, jadwal pelaksanaan, serta penyampaian informasi kepada ibu hamil mengenai pelaksanaan kelas prenatal yoga. Penentuan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Berdasarkan studi pendahuluan, terdapat 43 ibu hamil trimester dua dan tiga yang memperoleh layanan ANC, kemudian di dapat jumlah sampel sebanyak 33 ibu hamil sebagai sampel yang sesuai dengan ketentuan inklusi dan eksklusi. Sebagai Langkah alternatif terhadap kemungkinan drop out, jumlah sampel di tambah sehingga diperoleh total sebanyak 33 orang.
- c. Memberikan penjelasan menyeluruh mengenai prosedur penelitian kepada seluruh responden, serta meminta persetujuan tertulis melalui pengisian informed consent.
- d. Ibu hamil yang telah menandatangani lembar persetujuan menjadi responden penelitian, akan menerima lembar identitas responden sebagai data pendukung penelitian.

- e. Sebelum intervensi prenatal yoga di berikan, dilakukan pengukuran tekanan darah terhadap seluruh responden.
- f. Pretest dilakukan menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* pada pertemuan kesatu. Kuesioner diisi oleh responden dengan pendampingan dari peneliti untuk memastikan pemahaman.
- g. Kegiatan intervensi berupa prenatal yoga diberikan kepada setiap responden sebanyak empat kali sesi.
- h. Selama pelaksanaan prenatal yoga, peneliti secara aktif memantau kondisi umum responden dan melakukan komunikasi untuk mengetahui keluhan atau ketidaknyamanan yang dirasakan.
- i. Setelah seluruh sesi prenatal yoga selesai, dilakukan posttest Kembali dengan menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* untuk menilai perubahan tingkat kecemasan. Kuesioner diisi oleh responden dengan pendampingan dari peneliti.
- j. Peneliti memberikan souvenir kepada seluruh responden sebagai bentuk apresiasi atas partisipasi mereka.
- k. Pada setiap sesi yoga, responden juga diberikan snack dan gift sebagai bentuk dukungan kegiatan berlangsung.
- l. Selanjutnya, dilakukan analisis terhadap tingkat kecemasan responden sebelum dan setelah mengikuti kegiatan prenatal yoga.

3. Tahap Penyelesaian laporan

- a. Peneliti merekap seluruh data hasil pengumpulan selama penelitian untuk dianalisis lebih lanjut.
- b. Data yang sudah terkumpul kemudian diolah dan dianalisis menggunakan uji statistic dengan bantuan perangkat lunak SPSS.

- c. Langkah terakhir adalah penyusunan laporan penelitian ini bertumpu pada hasil analisis data yang telah dilaksanakn.

I. Etika Penelitian

Etika mengacu pada kepatuhan terhadap aturan perilaku yang ditetapkan oleh profesi atau kelompok tertentu, dalam konteks penelitian, etika berfungsi sebagai standar untuk menilai kepatutan suatu tindakan diterima atau tidak (Saidi & Jailani, 2023). Dalam melakukan sebuah penelitian terdapat empat prinsip yaitu, *respect for human dignity, right to justice, beneficence*.

1

1. *Respect for human dignity*

- a. Hak untuk berpartisipasi atau menolak menjadi responden

Responden wajib untuk di perlakukan secara manusiawi. Mereka memiliki hak apakah siap untuk menjadi responden atau tidak serta tidak akan memberikan sanksi apapun apabila responden tidak mau menjadi responden.

- b. Hak untuk memperoleh perlindungan atas intervensi yang diberikan.

Peneliti berkewajiban untuk menyampaikan penjelasan mengenai intervensi yang akan dilakukan serta memiliki tanggung jawab apabila terdapat kejadian tidak baik terhadap responden.

- c. *Informed consent*

Peneliti berkewajiban memberikan penjelasan secara menyeluruh sebelum memutuskan untuk berpartisipasi dalam penelitian. Responden juga berhak untuk menyetujui atau menolak partisipasi dalam penelitian tersebut. Dalam lembar persetujuan (*informed consent*), harus dijelaskan bahwa data yang dikumpulkan akan digunakan untuk kepentingan pengembangan ilmu pengetahuan.

2. *Right to justice*

- a. Hak atas kerahasiaan data pribadi.

Responden mempunyai hak untuk meminta dirahasiakan atau privasi untuk data yang didapatkan, maka dari itu penulis akan menulis nama berupa inisial.

b. Hak untuk mendapatkan intervensi secara adil

Peneliti harus bersikap adil dalam proses penelitian baik itu sebelum dilakukan intervensi ataupun sesudah intervensi. penelitian dilakukan tanpa diskriminasi.

3. *Beneficence*.

a. Bebas dari eksploitasi

Peneliti harus menjelaskan bahwa dalam penelitian tidak akan dilakukan tindakan yang berpotensi memberikan dampak negative terhadap responden dalam bentuk apa pun.

b. Risiko

Peneliti memiliki kewajiban untuk mempertimbangkan secara cermat potensi resiko dan manfaat yang mungkin di terima oleh responden.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

8
BAB IV
HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Pleret, yang bertempat di Kabupaten Bantul pada periode juni hingga juli 2025. Puskesmas Pleret termasuk salah satu dari 27 fasilitas Puskesmas yang terdapat di Kabupaten Bantul. Lokasinya berada di jalan Imogiri Timur No KM, Rw9, Desa Jati, Wookromo, Kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta, sekitar 10 kilometer sebelah timur laut dari pusat kota Kabupaten Bantul. Cakupan wilayah kerja Puskesmas Pleret meliputi seluruh desa dan dusun di Kecamatan Pleret yaitu Desa Wonokromo dengan 12 dusun, Desa Pleret sebanyak 11 dusun, Desa Segoroyoso dengan 9 dusun, Desa Bawuran terdiri dari 7 dusun, dan Desa Wonolelo dengan 8 dusun. Batas wilayah Kecamatan Pleret yaitu, disebelah utara wilayah ini berbatasan dengan Kecamatan Banguntapan disebelah timur berbatasan dengan kecamatan Piyungan dan Kecamatan Dlingo, di bagian selatan wilayah ini berbatasan dengan Kecamatan Imogiri dan Jetis, sedangkan di sebelah barat berbatasan dengan Kecamatan Sewon.

Layanan yang tersedia di Puseksmas Pleret meliputi pemeriksaan umum, fasilitas rawat inap untuk persalinan, pelayanan Kesehatan mulut dan gigi, serta layanan Kesehatan ibu dan anak, termasuk keluarga berencana (KB), pelayanan gizi, konsultasi psikolog, fisioterapi, laboratorium, pelayanan farmasi, klinik batuk. klinik MTBS, serta gawat darurat. Dalam rangka memfasilitasi kebutuhan ibu hamil, Puskesmas Pleret rutin mengadakan kelas ibu hamil yang di dalamnya terdapat prenatal yoga. Berdasarkan pertimbangan akan pentingnya prenatal yoga sebagai salah satu metoode untuk mengurangi keluhan fisik serta ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil, sekaligus berperan dalam

menurunkan tingkat kecemasan selama masa kehamilan, maka hal ini sebagai peluang untuk melakukan penelitian di Puskesmas Pleret.

Dalam mengatasi keluhan kecemasan, yang berkaitan dengan *pelvic girdle pain (PGP)* masih terbatas pada pelayanan *antenatal care (ANC)*. Jika di temukan ibu hamil yang mengalami kecemasan yang sangat berat atau panik, umumnya akan dilakukan rujukan ke psikolog yang bertugas di Pusekesmas Pleret. Di Puskesmas Pleret belum terdapat intervensi preventif atau promotive secara khusus terutama yang bersifat non farmakologi seperti prenatal yoga secara rutin. Intervensi ini tidak hanya bermanfaat secara fisik untuk mengurangi keluhan nyeri *pelvic girdle pain (PGP)*, tetapi juga secara psikologis membantu ibu hamil lebih tenang dan percaya diri. Sehingga, pengembangan program prenatal yoga di Puskesmas Pleret sangat direkomendasikan sebagai bagian strategi pelayanan kesehatan ibu berbasis holistik dan promotif.

26

2. Analisis Univariat

Analisis univariat pada penelitian ini digunakan untuk menguraikan distribusi frekuensi dan persentase masing-masing variabel yang menggambarkan karakteristik responden. Adapun karakteristik yang dianalisis meliputi usia, paritas, pendidikan, pekerjaan, aktivitas olahraga, dan usia kehamilan.

21

a. Karakteristik Responden

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	Usia		
	20-35 tahun	28	84,8
	>35 tahun	5	15,2
2.	Paritas		
	Primigravida	10	30,3
	Multigravida	23	69,7
3.	Pendidikan		
	SMP	6	18,2
	SMA	23	69,7
	Perguruan Tinggi	4	12,1

4. Pekerjaan		
IRT	30	90,9
Karyawan Swasta	3	9,1
5. Aktivitas Olahraga dalam Seminggu		
Ada	10	30,3
Tidak Ada	23	69,7
6. Usia Kehamilan		
Trimester II	18	54,5
Trimester III	15	45,5

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 4.1 diatas, diketahui bahwa dari 33 responden ibu hamil trimester II dan III, mayoritas berada dalam rentang usia 20-35 tahun sebanyak 28 responden (84%). Karakteristik paritas menunjukkan bahwa Sebagian besar merupakan multigravida, yaitu sebanyak 23 (69,7%) responden. Dari segi Pendidikan, mayoritas responden merupakan lulusan SMA sebanyak 23 (69,7%) responden. Semantara itu, berdasarkan jenis pekerjaan, Sebagian besar responden berprofesi sebagai ibu rumah tangga (IRT) yang berjumlah 30 (90,9%) responden. Sedangkan, untuk aktivitas olahraga dalam seminggu 23 (69,7%) ibu hamil tidak memiliki aktivitas olahraga yang dilakukan dalam seminggu. Dan untuk usia kehamilan Sebagian besar ibu hamil yang mengikuti kegiatan yoga ini sebanyak 18 (54,5%) ibu hamil trimester II dan 15 (45,5%) ibu hamil trimester III.

b. Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan Intervensi Prenatal Yoga

Tabel 4. 2 Tingkat Kecemasan Sebelum diberikan Intervensi Yoga

Kategori	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Ringan (14-20)	11	33,3
Sedang (21-27)	15	45,5
Berat (28-41)	7	21,2

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 4.2 diketahui bahwa tingkat kecemasan ibu hamil sebelum diberikan intervensi prenatal yoga bervariasi. Mayoritas responden berada pada kategori kecemasan sedang dengan skor (21-27),

yaitu sebanyak 15 (45,5%) responden. Hal ini menunjukkan bahwa hampir setengah dari ibu hamil mengalami kecemasan pada tingkat sedang sebelum di berikan intervensi yoga. Sebanyak 11 (33,3%) responden dengan skor (14-20) mengalami kecemasan ringan, sedangkan 7 (21,2%) responden dengan skor (28-41) berada pada kategori kecemasan berat.

c. Tingkat Kecemasan Setelah Diberikan Intervensi Yoga

Tabel 4.3 Tingkat Kecemasan Setelah diberikan Intervensi Yoga

Kategori	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Tidak Cemas (<14)	4	12,1
Ringan (14-20)	24	72,7
Sedang (21-27)	5	15,2

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 4.3 diketahui bahwa setelah diberikan intervensi prenatal yoga, Sebagian besar responden mengalami penurunan tingkat kecemasan, dimana 24 (72,7%) responden dengan skor (14-20) berada pada kategori kecemasan ringan. Sebanyak 5 (15,2%) responden dengan skor (21-27) berada pada kategori kecemasan sedang, dan 4 (12,1%) responden dengan skor (>14) termasuk dalam kategori tidak cemas.

d. Tabulasi Silang Tingkat Kecemasan Sebelum dan Setelah Intervensi Yoga

Tabel 4.4 Tabulasi Silang Tingkat Kecemasan Sebelum dan Setelah Intervensi Yoga

Kategori	Sebelum		Setelah		P-Value
	f	%	f	%	
Tidak Cemas (<14)	0	0	4	12,1	0,001
Ringan (14-20)	11	33,3	24	72,7	
Sedang (21-27)	15	45,5	5	15,2	
Berat (28-41)	7	21,2	0	0	

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 4.4 Tabulasi silang menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan yang signifikan setelah dilakukan intervensi prenatal yoga. Sebelum diberikan intervensi, Sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan sedang sebanyak 15 (45,5%) responden,

kecemasan ringan 11 (33,3%) responden, kecemasan berat 7 (21,2%) responden. Intervensi yang diberikan menyebabkan **Sebagian besar** responden mengalami kecemasan ringan sebanyak 24 (72,7%) responden, kecemasan sedang sebanyak 5 (15,2%) responden, dan terdapat 4 (12,1%) yang sudah tidak mengalami kecemasan sama sekali. Selain itu, tidak terdapat **24** responden yang mengalami kecemasan berat setelah intervensi dilakukan, **menunjukkan** adanya pergeseran kearah kondisi psikologi yang lebih baik.

Tabel 4.5 Crosstab Tingkat Kecemasan Sebelum dan Setelah Intervensi Prenatal Yoga

Karakteristik	Sebelum Intervensi Yoga				Setelah Intervensi Yoga			
	R	S	B	Total	TC	R	S	Total
Usia								
20-35 Tahun	9	13	6	28	2	22	4	28
>35 Tahun	2	2	1	5	2	2	1	5
Total	11	15	7	33	4	24	5	33
Paritas								
Primigravida	2	4	4	10	0	8	2	10
Multigravida	9	11	3	23	4	16	3	23
Total	11	15	7	33	4	24	5	33
Pendidikan								
SMP	1	5	0	6	1	5	0	6
SMA	9	8	6	23	3	16	4	23
Perguruan Tinggi	1	2	1	4	0	3	1	4
Total	11	15	7	33	4	24	5	33
Pekerjaan								
IRT	9	14	7	30	4	21	5	30
Karyawan Swasta	2	1	0	3	0	3	0	3
Total	11	15	7	33	4	24	5	33
Aktivitas olahraga dalam Seminggu								
Ada	2	5	3	10	1	7	2	10
Tidak Ada	9	10	4	23	3	17	3	23
Total	11	15	7	33	4	24	5	33
Usia Kehamilan								
Trimester II	7	10	1	18	4	14	0	18
Trimester III	4	5	6	15	0	10	5	15
Total	11	15	7	33	4	24	5	33

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 4.5 terlihat bahwa seluruh kelompok karakteristik mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi prenatal yoga. Karakteristik yang paling menunjukkan penurunan signifikan adalah usia

kehamilan trimester II. Dari total 18 responden yang berada pada trimester II, sebanyak 4 (22,2%) responden mengalami penurunan kecemasan hingga masuk ke kategori tidak cemas. Hal ini menunjukkan bahwa prenatal yoga cenderung lebih efektif jika di berikan pada usia kehamilan trimester II, saat kondisi fisik ibu hamil lebih stabil dan belum mengalami tekanan emosional menjelang proses persalinan. Trimester II merupakan masa kehamilan dengan risiko kehamilan yang relative rendah, sehingga ibu lebih terbuka dan focus mengikuti program relaksasi seperti yoga. Kemudian, kelompok *multigravida* juga menunjukkan hasil yang cukup baik, sebanyak 4 dari 23 responden *multigravida* (17,4%) berpindah ke kategori tidak cemas setelah diberikan intervensi, hal ini menyatakan bahwa pengalaman kehamilan sebelumnya membuat ibu lebih mampu mengikuti dan memanfaatkan intervensi seperti yoga secara lebih optimal untuk mengelola kecemasan. Karakteristik lain seperti usia, Pendidikan, pekerjaan, aktivitas olahraga sebelumnya, juga menunjukkan respon positif terhadap intervensi yoga. Artinya, prenatal yoga bersifat inklusif (terbuka) dan dapat diikuti oleh ibu hamil dari berbagai latar belakang baik dari segi usia, Pendidikan, pekerjaan, dan aktivitas olahraga sebelumnya selama pelaksanaannya dilakukan secara tepat dan berulang.

3. Analisis Bivariat

Analisis bivariat pada penelitian ini digunakan untuk mengidentifikasi dampak prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil menghadapi *pelvic girdle pain (PGP)* di Puskesmas Pleret Kabupaten Bantul. Uji yang digunakan adalah uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, karena data yang digunakan bersifat ordinal dan berasal dari dua pengukuran berpasangan yaitu sebelum dan setelah pemberian intervensi pada kelompok yang sama.

Tabel 4. 6 Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*

	N	Mean	Median	Std.Deviation	Min	Max	Nilai p
Sebelum	33	21,82	21,00	5,997	15	41	<0,001
Setelah	33	15,61	15,00	3,499	8	24	

Sumber: Data Primer,2025

Berdasarkan Tabel 4.6 terlihat nilai mean (rata-rata) skor kecemasan sebelum intervensi prenatal yoga diberikan adalah 21,82 dengan median (nilai tengah) 21,00, yang termasuk dalam kategori kecemasan sedang dan nilai minimum atau skor kecemasan terendah berubah dari 15 menjadi 8. Setelah diberikan intervensi, mean (rata-rata) skor kecemasan menurun menjadi 15,61 dengan nilai median (nilai tengah) 15,00 yang termasuk dalam kategori kecemasan ringan dan nilai maksimum atau skor kecemasan tertinggi menurun dari 41 menjadi 24.

Berdasarkan data yang diperoleh dan hasil analisis menggunakan uji statistik *Wilcoxon Signed-Rank Test* melalui program SPSS versi 27 dengan tingkat signifikansi 5%, dilakukan pengujian untuk mengetahui pengaruh antara variabel independen dan variabel dependen. Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi (*p-value*) sebesar $0,001 \leq 0,05$ yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Dapat disimpulkan bahwa prenatal yoga memberikan dampak yang signifikan dalam mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil menghadapi *pelvic girdle pain (PGP)* di Puskesmas Pleret Kabupaten Bantul.

B. Pembahasan

1. Tingkat Kecemasan ibu hamil menghadapi *pelvic girdle pain (PGP)* sebelum melakukan prenatal yoga.

Berdasarkan table 4.2 hasil penelitian memperlihatkan bahwa sebelum intervensi prenatal yoga diberikan, tingkat kecemasan ibu hamil menghadapi *pelvic girdle pain (PGP)* umumnya berada dalam kategori kecemasan sedang hingga berat. sebanyak 15 (45,5%) responden mengalami kecemasan sedang, dan 11 (33,3%) responden mengalami kecemasan ringan sedangkan sejumlah responden mengalami kecemasan

⁷¹ berat sebanyak 7 (21,2%) responden dan tidak terdapat responden yang termasuk kategori tidak cemas.

Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil mengalami kecemasan yang cukup tinggi dalam menghadapi ⁵² *pelvic girdle pain (PGP)*. *Pelvic girdle pain (PGP)* merupakan kondisi umum selama kehamilan yang ditandai dengan nyeri pada daerah panggul, terutama di sekitar sendi panggul dan tulang kemaluan bahkan bisa menjalar ke bagian paha. Kondisi ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari pada ibu hamil, mengganggu kualitas tidur, hingga menurunkan rasa percaya diri terhadap kemampuan menjalani proses kehamilan dan persalinan. Keluhan fisik yang dialami ibu hamil ini dapat berdampak langsung pada kondisi psikologis, termasuk meningkatnya kecemasan pada ibu hamil.

Kecemasan pada ibu hamil yang mengalami *pelvic girdle pain (PGP)* dipicu oleh rasa takut akan nyeri yang semakin hebat, kekhawatiran tidak mampu bergerak dengan leluasa, serta kecemasan akan proses persalinan yang mungkin lebih sulit. Kondisi ini dapat diperburuk apabila ibu tidak memiliki cukup dukungan emosional atau informasi yang memadai mengenai cara mengelola nyeri dan kecemasan secara aman.

⁶⁸ Sebagian besar responden ibu hamil pada penelitian ini mengalami kecemasan pada tingkat sedang, yakni sebanyak 15 (45,5%) responden. Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan tingkat sedang memiliki prevalensi yang cukup tinggi di kalangan ibu hamil yang menjadi responden di Puskesmas Pleret Kabupaten Bantul.

a. Usia

Berdasarkan ¹ tabel 4.1 terlihat bahwa Sebagian besar responden yaitu sebanyak 28 (84,8%) responden berada pada rentang usia 20-35 tahun, sedangkan sisanya 5 (15,2%) responden berusia di atas ³⁵ 35 tahun. Usia 20-35 tahun dianggap sebagai usia reproduksi yang ideal dan aman untuk kehamilan karena kondisi fisik dan kesehatan yang relatif optimal. Pada rentang usia ini, kemampuan tubuh untuk beradaptasi terhadap perubahan fisiologis

selama kehamilan, termasuk perubahan yang berhubungan dengan *pelvic girdle pain (PGP)* cenderung lebih baik dibandingkan dengan kelompok usia lebih tua. Selain itu, usia lebih muda dalam rentang reproduksi ini juga bisa berkaitan dengan tingkat energi dan kemampuan pemulihan yang lebih tinggi, sehingga potensi untuk mengalami kecemasan yang berlebihan saat menghadapi masa kehamilan seperti *pelvic girdle pain (PGP)* bisa lebih rendah. Sedangkan ibu hamil dengan usia diatas 35 tahun yang termasuk kelompok usia rentan, memiliki resiko lebih tinggi mengalami komplikasi serta gangguan musculoskeletal, yang dapat memperburuk keluhan meningkatnya kecemasan dalam menghadapi *pelvic girdle pain (PGP)*. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa intervensi prenatal yoga berperan dalam mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil dari berbagai rentang usia.

b. Paritas

¹ Berdasarkan Tabel 4.1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden sejumlah 23 (69,7%), berada pada kehamilan kedua atau lebih (multigravida), sedangkan sebanyak 10 (30,3%) responden mengalami kehamilan pertama (primigravida). Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas ibu hamil yang menjadi partisipan dalam penelitian ini telah memiliki pengalaman kehamilan sebelumnya. Secara umum, ibu primigravida lebih rentan mengalami kecemasan yang lebih tinggi karena belum memiliki pengalaman menghadapi keluhan fisik seperti nyeri panggul, perubahan postur tubuh, dan ketidaknyamanan lain selama kehamilan. Sebaliknya, ibu multigravida meskipun secara fisiologis lebih beresiko mengalami *pelvic girdle pain (PGP)* karena faktor kehamilan berulang yang menyebabkan pelonggaran ligament dan tekanan berulang pada area panggul, biasanya memiliki tingkat kecemasan lebih rendah. Hal ini disebabkan oleh

pengalaman sebelumnya dalam mengenali gejala, mengelola nyeri, dan menjalin kehamilan dengan percaya diri. Dengan demikian walaupun multigravida secara jumlah lebih banyak dalam penelitian ini, secara psikologis mereka cenderung lebih stabil. Namun tetap perlu di perhatikan bahwa keluhan *pelvic girdle pain (PGP)* dapat berdampak secara berbeda pada setiap individu. Oleh karena itu, intervensi seperti prenatal yoga tetap dibutuhkan oleh kedua kelompok, dengan penekanan edukasi dan pendampingan lebih intensif pada ibu primigravida sebagai kelompok yang lebih rentan terhadap kecemasan (JASMINE, 2020).

c. Pendidikan

Berdasarkan table 4.1 di ketahui bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki tingkat Pendidikan terakhir SMA, yaitu sebanyak 23 (69,7%) responden, kemudian SMP sebanyak 6 (18,2%) responden, dan perguruan tinggi sebanyak 4 (12,1%). Pendidikan merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam membentuk pola pikir seseorang, kemampuan dalam memahami informasi kesehatan, serta sikap dalam menghadapi masalah selama kehamilan, termasuk keluhan *pelvic girdle pain (PGP)*. Ibu hamil yang memiliki tingkat Pendidikan lebih tinggi cenderung menunjukkan akses dan pemahaman yang lebih baik terhadap informasi medis dan teknik pengelolaan kecemasan. Sedangkan ibu dengan Pendidikan rendah sering kali memiliki keterbatasan dalam mengakses informasi kesehatan secara mandiri dan cenderung lebih mudah cemas ketika menghadapi gejala atau keluhan fisik, termasuk *pelvic girdle pain (PGP)*.

d. Pekerjaan

Berdasarkan tabel 4.1 sebagian besar responden dalam penelitian ini, yakni sebanyak 30 (90,9%) responden tidak memiliki pekerjaan formal dan berperan sebagai ibu rumah tangga (IRT) responden sedangkan hanya sebagian kecil yang bekerja

diluar rumah. Kondisi ini memberikan gambaran bahwa mayoritas ibu hamil dalam penelitian ini menjalani peran utama sebagai pengelola rumah tangga. Status pekerjaan dapat berpengaruh terhadap kondisi psikologis ibu selama kehamilan, termasuk dalam menghadapi keluhan fisik seperti *pelvic girdle pain (PGP)*. Ibu rumah tangga cenderung memiliki waktu yang lebih fleksibel dalam menjalani aktivitas sehari-hari, namun pada saat yang bersamaan mereka bisa mengalami tekanan psikologis akibat beban pekerjaan domestik yang tinggi tanpa dukungan struktural seperti yang bisa didapatkan di lingkungan kerja. Kondisi ini dapat memengaruhi tingkat stress dan kecemasan, apalagi jika ibu hamil merasakan nyeri yang dapat menghambat aktivitasnya. Sedangkan ibu yang bekerja di luar rumah mungkin memiliki akses lebih besar terhadap informasi Kesehatan, dukungan sosial, serta lingkungan yang lebih dinamis, yang dapat berkontribusi dalam mengurangi kecemasan.

Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa jenis pekerjaan berpotensi memengaruhi tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi *pelvic girdle pain (PGP)*. Ibu yang beraktivitas diluar rumah cenderung memiliki tingkat interaksi sosial yang lebih sering sehingga memungkinkan mereka memperoleh informasi, pengalaman, atau dukungan terkait kehamilan dari lingkungan pekerjaan, sehingga dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan yang dirasakan. Penelitian sebelumnya oleh (Halil & Puspitasari, 2023) menunjukkan bahwa ibu rumah tangga memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi dibandingkan ibu bekerja karena keterbatasan interaksi sosial dan sumber informasi dan adanya tekanan dalam mengurus rumah tangga, anak, dan kehamilan secara bersamaan dapat memperberat kondisi psikologis ibu, terutama jika tidak diimbangi dengan dukungan keluarga.

e. Aktivitas Olahraga dalam seminggu

¹ Berdasarkan Tabel 4.1 sebagian besar ibu hamil yaitu sebanyak 23 (69,7%) responden tidak melakukan aktivitas olahraga secara rutin dirumah, sedangkan sebanyak 10 (30,3%) responden melakukan aktivitas olahraga dirumah. Kondisi ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil dalam penelitian ini kurang aktif secara fisik selama kehamilan. Kurangnya aktivitas olahraga pada ibu hamil dapat menjadi faktor resiko meningkatnya keluhan musculoskeletal, khususnya *pelvic girdle pain (PGP)* karena otot ligament yang menopang panggul menjadi kurang kuat dan kaku. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kativitas fisik yang teratur selama kehamilan, termasuk latihan seperti prenatal yoga, dapat membantu memperkuat otot panggul dan memperbaiki fleksibilitas tubuh sehingga mengurangi intensitas nyeri *pelvic girdle pain (PGP)* (Mota et al., 2020). Selain manfaat fisik, olahraga juga berperan penting dalam mengurangi tingkat kecemasan selama kehamilan. Olahraga seperti prenatal yoga membantu menurunkan hormone stress seperti kortisol dan meningkatkan hormone endorphen yang berfungsi sebagai pereda stress alami. Dengan demikian, ibu hamil yang rutin melakukan aktivitas olahraga cenderung menunjukkan ⁴⁶ tingkat kecemasan yang lebih rendah jika dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak melakukan aktivitas olahraga

⁷⁵ Hasil penelitian ini mendukung temuan tersebut, dimana ibu hamil yang melakukan prenatal yoga sebagai bentuk olahraga mengalami penurunan signifikan pada tingkat kecemasan, terutama yang awalnya tidak melakukan olahraga rutin. Dengan demikian, intervensi prenatal yoga dapat menjadi solusi efektif untuk mengatasi masalah kecemasan menghadapi *pelvic girdle pain (PGP)* pada ibu hamil.

f. Usia Kehamilan

Berdasarkan table 4.1 mengindikasikan bahwa mayoritas responden yakni sebanyak 18 (54,5%) berada pada trimester II kehamilan, sedangkan 15 orang (45,5%) berada pada trimester III. *Pelvic girde pain (PGP)* umumnya mulai dirasakan pada trimester kedua dan semakin meningkat pada trimester ketiga seiring dengan bertambahnya berat janin dan perubahan hormonal yang menyebabkan pelunakan serta relaksasi ligament panggul (Wuytack et al., 2020). Kondisi ini dapat membatasi aktivitas sehari-hari ibu hamil dan meningkatkan resiko kecemasan terkait ketidaknyamanan fisik yang terus berlanjut. Usia kehamilan atau timester sangat berperan dalam munculnya dan tingkat keparahan *pelvic girde pain (PGP)* serta tingkat kecemasan yang dialami oleh ibu hamil. Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi prenatal yoga yang diberikan kepada ibu hamil di trimester II dan III dapat menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan. Prenatal yoga membantu meningkatkan relaksasi otot, mengurangi ketegangan panggul, dan memberikan teknik pernapasan yang menenangkan, sehingga ibu hamil lebih siap secara fisik dan mental dalam menghadapi *pelvic girdle pain (PGP)* dan proses persalinan oleh karena itu, pemeberian intervensi seperti prenatal yoga terutama pada trimester II dan III sangat penting untuk mengelola keluhan fisik sekaligus mengurangi kecemasan ibu hamil, sehingga meningkatkan kualitas hidup ibu hamil.

2. Tingkat Kecemasan ibu hamil menghadapi *pelvic girdle pain (PGP)* setelah melakukan prenatal yoga

Berdasarkan table 4.2 hasil penelitian menunjukan bahwa setelah pemberian intervensi prenatal yoga, tingkat kecemasan pada ibu hamil menghadapi *pelvic girdle pain (PGP)* mengalami penurunan yang

signifikan. Dari total 33 responden, Sebagian besar yaitu 24 (72,7%) responden berada pada kategori kecemasan ringan, sebanyak 5 (15,2%) responden berada pada kategori kecemasan sedang, dan 4 (12,1%) responden termasuk dalam kategori tidak mengalami kecemasan. Tidak ditemukan responden dengan kecemasan berat setelah intervensi diberikan. Hal ini menunjukkan bahwa prenatal yoga berkontribusi secara positif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil menghadapi *pelvic girdle pain (PGP)*.

Setelah intervensi prenatal yoga diberikan, terdapat penurunan yang signifikan pada tingkat kecemasan ibu hamil menghadapi *pelvic girdle pain (PGP)*. Penurunan ini terlihat konsisten di berbagai kelompok karakteristik responden. Pada ibu hamil berusia 20-35 tahun, yang merupakan kelompok mayoritas dalam penelitian ini, kondisi fisik yang relative optimal dan kemampuan adaptasi emosional yang baik mendukung efektivitas intervensi prenatal yoga dalam mengurangi kecemasan. Ibu multigravida yang lebih berpengalaman menghadapi kehamilan sehingga mampu menjalani program prenatal yoga dengan baik dan merasakan manfaat yang signifikan dalam menurunkan kecemasan. Dari sisi Pendidikan, meskipun Sebagian besar responden berpendidikan terakhir tingkat SMA intervensi prenatal yoga dapat dipahami dan di terapkan dengan baik, sehingga membantu mengelola kecemasan. Pada ibu rumah tangga, yang juga menjadi mayoritas responden, prenatal yoga memberikan efek relaksasi dalam pengurangan stress, yang sangat penting mengingat tekanan psikologis yang mungkin muncul akibat beban domestic dan keterbatasan interaksi sosial. Selain itu, bagi ibu hamil yang sebelumnya tidak melakukan aktivitas olahraga rutin, prenatal yoga berperan sebagai bentuk latihan fisik ringan yang efektif dalam memperkuat otot panggul dan mengurangi ketegangan sehingga membantu menurunkan hormon stress dan kecemasan.

Prenatal yoga merupakan bentuk intervensi non farmakologis yang menggabungkan gerakan tubuh lembut, teknik pernapasan dalam, serta

latihan relaksasi dan meditasi. Kombinasi teknik ini terbukti mampu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis yang berkaitan dengan respon stress, dan secara bersamaan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis yang menimbulkan efek menenangkan. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Marwati et al., 2024), yang menyatakan bahwa prenatal yoga secara signifikan mengurangi gejala kecemasan selama kehamilan, terutama jika dilakukan secara rutin. Penelitian lain oleh (Yuniza et al., 2021) juga menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengikuti prenatal yoga mengalami penurunan secara signifikan dalam manajemen nyeri dan penurunan tingkat kecemasan.

3. Tingkat Kecemasan ibu hamil menghadapi *pelvic girdle pain (PGP)* sebelum dan setelah melakukan prenatal yoga.

Berdasarkan tabel 4.4 terlihat adanya perbedaan signifikan pada tingkat kecemasan ibu hamil menghadapi *pelvic girdle pain (PGP)* sebelum dan setelah intervensi prenatal yoga. Sebelum di berikan intervensi tingkat kecemasan ibu hamil berada pada kategori kecemasan sedang sebanyak 15 (45,5%) responden, dan kecemasan ringan sebanyak 11 (33,3%) responden, dan kecemasan berat sebanyak 7 (21,2%) responden. Sedangkan setelah dilakukan intervensi prenatal yoga tingkat kecemasan mengalami perubahan yang signifikan dengan 24 (72,7%) responden berada pada kategori kecemasan ringan 5 (15,2%) responden pada kategori kecemasan sedang dan 4 (12,1%) responden tidak mengalami kecemasan sama sekali serta tidak di temukan responden yang mengalami kecemasan berat setelah intervensi dilakukan.

Secara statistik, analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai $p < 0,001$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga. Nilai mean (rata-rata) kecemasan sebelum di berikan intervensi adalah 21,82 dengan median (nilai tengah) 21, sedangkan setelah di berikan intervensi menurun menjadi mean (rata-rata) 15,61 dan

median (nilai tengah) 15, yang mengindikasikan penurunan nyata dalam tingkat kecemasan responden. Dimana menunjukkan bahwa prenatal yoga memiliki efek yang signifikan dalam menurunkan kecemasan yang dirasakan ibu hamil dalam menghadapi *pelvic girdle pain (PGP)*.

Temuan ini di perkuat oleh beberapa studi sebelumnya, salah satunya oleh (Rahmawati et al., 2023) yang menyatakan bahwa prenatal yoga mampu menurunkan kadar hormone stress seperti kortisol dan mengurangi kecemasan serta meningkatkan kesejahteraan emosional ibu hamil secara signifikan. Selain itu, penelitian (Qamarya, 2022) ditemukan bahwa intervensi prenatal gentle yoga yang dilakukan sebanyak dua kali dalam seminggu selama dua minggu, dengan durasi setiap sesi selama 60 menit, terbukti secara signifikan mampu menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Oleh karena itu, prenatal yoga dapat dijadikan sebagai metode terapi komplementer yang efektif dan aman dalam mengelola kecemasan pada ibu hamil khususnya dalam menghadapi *pelvic girdle pain (PGP)*.

88

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Salah satu keterbatasannya adalah tidak semua ibu hamil yang menjadi responden dapat hadir secara langsung di tempat penelitian untuk mengikuti intervensi prenatal yoga sesuai jadwal yang telah ditentukan. Kondisi ini mengharuskan peneliti melakukan kunjungan ke rumah (*home care*) pada beberapa responden untuk memastikan intervensi tetap dapat di berikan secara merata.

3 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan dan uraian hasil penelitian mengenai pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi *pelvic girdle pain* (PGP) di Puskesmas Pleret Kabupaten Bantul maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebelum diberikan intervensi prenatal yoga, tingkat kecemasan pada ibu hamil menghadapi *pelvic girdle pain* (PGP) terbagi menjadi beberapa kategori, yaitu sebanyak 15 responden (45,5%) berada dalam kategori kecemasan sedang, 11 responden (33,3%) mengalami kecemasan ringan, dan 7 responden (21,2%) mengalami kecemasan berat. Tidak terdapat responden yang termasuk dalam kategori tanpa kecemasan.
2. Setelah menjalani intervensi prenatal yoga, terjadi penurunan tingkat kecemasan yang signifikan pada ibu hamil menghadapi *pelvic girdle pain* (PGP). Dari total 33 responden, sebagian besar yakni 24 responden (72,7%) tergolong dalam kategori kecemasan ringan, 5 responden (15,2%) berada pada kategori kecemasan sedang dan 4 responden (12,1%) tidak mengalami kecemasan tidak ditemukan responden dengan kecemasan berat pasca intervensi.
3. Hasil analisis menunjukkan adanya pengaruh signifikan prenatal yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil dengan *pelvic girdle pain* (PGP) di Puskesmas Pleret, kabupaten Bantul, yang ditunjukkan dengan nilai signifikansi 0,001 ($<0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa prenatal yoga efektif dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil

B. Saran

- a. Bagi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
Diharapkan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dapat mendorong mahasiswa, khususnya dari program studi kebidanan untuk terus melakukan penelitian-penelitian intervensi non-farmakologis seperti prenatal yoga yang berfokus pada kesehatan mental dan fisik ibu hamil.

b. Bagi Puskesmas Pleret

Diharapkan Puskesmas Pleret dapat mengembangkan program layanan prenatal yoga sebagai bagian dari upaya intervensi alternatif non medis untuk mengurangi kecemasan dan keluhan fisik pada ibu hamil, khususnya dalam menghadapi *Pelvic girdle pain (PGP)*.

c. Bagi Bidan/Tenaga Kesehatan

Bidan sebagai tenaga Kesehatan diharapkan mampu memberikan edukasi secara menyeluruh kepada ibu hamil mengenai manfaat prenatal yoga dalam mengurangi kecemasan dan keluhan nyeri panggul serta bisa merekomendasikan latihan ringan seperti prenatal yoga sebagai bagian dari pendekatan holistic selama kehamilan dan di sesuaikan dengan kebutuhan individual.

d. Bagi Ibu Hamil

Ibu hamil dianjurkan untuk lebih produktif dalam mencari dan mengakses informasi terkait Kesehatan selama masa kehamilan termasuk metode non medis seperti prenatal yoga yang membantu mengurangi kecemasan dan nyeri panggul. Melakukan prenatal yoga secara teratur tidak hanya berdampak positif pada Kesehatan fisik, melainkan berperan dalam menstabilkan kondisi emosional serta membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu hamil.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berikutnya disarankan untuk memperluas cakupan penelitian, baik dalam jumlah responden maupun wilayah atau tempat penelitian serta mempertimbangkan variabel-variabel lain seperti dukungan sosial status ekonomi dan riwayat nyeri sebelumnya. Selain itu, pengukuran jangka Panjang terhadap dampak prenatal yoga pasca persalinan juga bisa menjadi topik yang menarik untuk diteliti lebih lanjut.

TURNITIN PGP KECEMASAN

ORIGINALITY REPORT

23% SIMILARITY INDEX	19% INTERNET SOURCES	13% PUBLICATIONS	8% STUDENT PAPERS
--------------------------------	--------------------------------	----------------------------	-----------------------------

PRIMARY SOURCES

1	repository.unjaya.ac.id Internet Source	4%
2	Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia II Student Paper	2%
3	eprints.poltekkesjogja.ac.id Internet Source	1%
4	repositori.uin-alauddin.ac.id Internet Source	1%
5	Etin Rohmatin, Dyan Putri Wulansari. "Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Ketahanan Ibu Hamil Primigravida Trimester Kedua dan Ketiga di Puskesmas Kahuripan Tahun 2020", Media Informasi, 2022 Publication	<1%
6	www.scribd.com Internet Source	<1%
7	Endah Fajrianti, Djuniar Djamaludin, Eka Yudha Chrisanto. "Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Mempengaruhi Kualitas Tidur dan Kecemasan pada Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisa di Rumah Sakit Pertamina Bintang Amin Kota Bandar Lampung", Malahayati Nursing Journal, 2025 Publication	<1%

8	docplayer.info Internet Source	<1 %
9	repository.poltekkesbengkulu.ac.id Internet Source	<1 %
10	repository.itekes-bali.ac.id Internet Source	<1 %
11	Submitted to LL Dikti IX Turnitin Consortium Student Paper	<1 %
12	Submitted to Universitas Muhammadiyah Semarang Student Paper	<1 %
13	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	<1 %
14	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	<1 %
15	Ade Krisna Ginting, Maulida Lathifah, Mayta Tazkiya Amalia, Yeni Tegar Dian Setiawati, Siti Aam Amalia, Hilda Maulida. "Edukasi dan Implementasi Prenatal Yoga untuk Mengurangi Kecemasan dan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III", Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), 2024 Publication	<1 %
16	journal.universitaspahlawan.ac.id Internet Source	<1 %
17	jurnal.stikesbaptis.ac.id Internet Source	<1 %
18	ecampus.poltekkes-medan.ac.id Internet Source	<1 %

19	repository.wima.ac.id Internet Source	<1 %
20	Arum Dwi Anjani, Devy Nurul Lestari Aulia, Risqi Utami, Maya Sumanti. "PENGARUH ENDORPHINE MASSAGE TERHADAP KECEMASAN PASIEN PRE SECTIO CAESAREA DI RSUD ENGKU HAJI DAUD", JOMIS (Journal of Midwifery Science), 2022 Publication	<1 %
21	digilib.unisayogya.ac.id Internet Source	<1 %
22	repository.stikesmitrakeluarga.ac.id Internet Source	<1 %
23	repository2.stikesayani.ac.id Internet Source	<1 %
24	Euis Permata Sari, Riko Sandra Putra. "Pengaruh Hipnoterapi Lima Jari terhadap Kecemasan pada Lansia di Ruang Rawat Inap Paviliun Kusuma Rumah Sakit Pusri Palembang", Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan, 2025 Publication	<1 %
25	dspace.umkt.ac.id Internet Source	<1 %
26	repositori.usu.ac.id Internet Source	<1 %
27	repository.medikasuherman.ac.id Internet Source	<1 %
28	Submitted to Universitas Andalas Student Paper	<1 %

29

Internet Source

<1 %

30

repo.unand.ac.id

Internet Source

<1 %

31

repository.uinjambi.ac.id

Internet Source

<1 %

32

repository.upi.edu

Internet Source

<1 %

33

Befly F. Tokala, Lisbeth F. J. Kandou, Anita E. Dundu. "HUBUNGAN ANTARA LAMANYA MENJALANI HEMODIALISIS DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN DENGAN PENYAKIT GINJAL KRONIK DI RSUP PROF. Dr. R. D. KANDOU MANADO", e-CliniC, 2015

Publication

<1 %

34

Cindy Ria Aprilia Putri, Lisa Trina Arlym, Yocki Yuanti. "Pengaruh Prenatal Yoga dalam Mengurangi Kecemasan pada Kehamilan: Systematic Literature Review", Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi, 2022

Publication

<1 %

35

Fonda Octarianingsih Shariff, Asri Mutiara Putri, Bambang Kurniawan, Sofia Ayu Lestari. "Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Terhadap Pandemi Covid-19 Di Klinik Mutiara Medika Rangkasbitung Kabupaten Lebak Provinsi Banten Bulan Januari Tahun 2021", MAHESA : Malahayati Health Student Journal, 2021

Publication

<1 %

36

Submitted to Universitas Jember

Student Paper

<1 %

37 id.123dok.com <1 %
Internet Source

38 repository.ub.ac.id <1 %
Internet Source

39 Lilis Pujiati, Elsa Rizky Safitri Matondang, Mardhiah. "EFEKTIVITAS BUTTERFLY HUG DALAM MENGURANGI KECEMASAN PREOPERATIF PADA IBU HAMIL YANG MENJALANI SECTIO CAESAREA TERENCANA DI RUMAH SAKIT, INDONESIA", Al-Asalmiya Nursing: Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences), 2025 <1 %
Publication

40 e-journal.upr.ac.id <1 %
Internet Source

41 jurnal.akbidharapanmulya.com <1 %
Internet Source

42 jurnalmahasiswa.stiesia.ac.id <1 %
Internet Source

43 repository2.unw.ac.id <1 %
Internet Source

44 riset.unisma.ac.id <1 %
Internet Source

45 123dok.com <1 %
Internet Source

46 Rabia Zakaria, Siti Choirul Dwi Astuti. "PENINGKATAN IMUNITAS IBU HAMIL SELAMA PANDEMI", JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri), 2022 <1 %
Publication

eprints.ums.ac.id

47

Internet Source

<1 %

48

jurnalmu.poltekkes-mataram.ac.id

Internet Source

<1 %

49

repository.uin-suska.ac.id

Internet Source

<1 %

50

Audi Pirade. "GAMBARAN TINGKAT KECEMASAN PADA WANITA PEKERJA SEKSUAL USIA REMAJA DI KOTA MANADO (STUDI KUALITATIF TERHADAP 2 ORANG WANITA PEKERJA SEKSUAL USIA REMAJA)", e-CliniC, 2014

Publication

<1 %

51

Ayunin Syahida, Nanda Mirani. "ANALISIS RELAKSASI PERNAFASAN TERHADAP KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III", Jurnal Kebidanan Malahayati, 2021

Publication

<1 %

52

Dwi Gustiani, M. Ricko Gunawan, Umi Rohmayati Keswara. "Asuhan Keperawatan Ibu Hamil Trimester III dengan Gangguan Rasa Nyaman Nyeri Punggung Bawah melalui Metode Pelvic Rocking di Klinik Balai Krakatau Kemiling Bandar Lampung", Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), 2024

Publication

<1 %

53

Fandiar Nur Isdiaty, Titin Ungsianik. "Pengetahuan Tanda Bahaya Kehamilan dan Perilaku Perawatan Kehamilan Pada Ibu Hamil Trimester III", Jurnal Keperawatan Indonesia, 2013

Publication

<1 %

54 Putu Candrawati, Dainty Maternity, Vida Wira Utami, Ratna Dewi Putri. "MINYAK ZAITUN (OLIVE OIL) UNTUK MENGURANGI STRIAE GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL TRIMESTER II DAN III", Jurnal Kebidanan Malahayati, 2021

Publication

<1 %

55 Untoro Dwi Raharjo, Anastasia Suci Sukmawati, Rizky Yuspita Sari. "Evaluasi Pengalaman Mahasiswa di Fakultas Kesehatan terhadap Penggunaan Learning Management System menggunakan User Experience Questionnaire", Journal on Education, 2025

Publication

<1 %

56 digilib.uns.ac.id
Internet Source

<1 %

57 ejournal.medistra.ac.id
Internet Source

<1 %

58 ejournal.stikesabdurahman.ac.id
Internet Source

<1 %

59 jurnal.globalhealthsciencegroup.com
Internet Source

<1 %

60 media.neliti.com
Internet Source

<1 %

61 otodriver.com
Internet Source

<1 %

62 repo.poltekkes-medan.ac.id
Internet Source

<1 %

63 repository.bku.ac.id
Internet Source

<1 %

repository.uinjkt.ac.id

64

Internet Source

<1 %

65

repository.unmuhjember.ac.id

Internet Source

<1 %

66

studylib.net

Internet Source

<1 %

67

text-id.123dok.com

Internet Source

<1 %

68

Aning Subiyatin, Revinel Revinel. "ANEMIA IBU HAMIL PADA MASA PANDEMI COVID 19", Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan, 2022

Publication

<1 %

69

Dewi Susilawati, Novria Hesti, Nur Fadjri Nilakesuma. "PENINGKATAN KESEHATAN FISIK DAN MENTAL IBU HAMIL MELALUI PRENATAL YOGA", Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin, 2022

Publication

<1 %

70

Isnaniar Isnaniar, Wiwik Norlita, Salmi Gusrita. "Pengaruh Peran Suami Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru", Photon: Jurnal Sain dan Kesehatan, 2020

Publication

<1 %

71

Kartikasari Masting, Muhammad Syafar, Andi Yusuf. "Determinan Sosial Kesehatan Terhadap Kepatuhan Pengobatan Dots Penderita Tb Paru", Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 2021

Publication

<1 %

72 Pande Putu Eka Nadyutami, Ni Ketut Noriani, Putu Ayu Ratna Darmayanti. "Efektifitas Gymball untuk Menurunkan Nyeri Persalinan dan Kecemasan pada Ibu Bersalin Kala I di Yayasan Bumi Sehat Kabupaten Gianyar", Malahayati Nursing Journal, 2024
Publication

<1 %

73 RIANA ARYANTI. "Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Pengurangan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pra-Operasi Fraktur di Ruang Rawat Inap RSUD Wonosari", Kelimutu Nursing Journal, 2025
Publication

<1 %

74 Ranny Septiani. "EFEKTIVITAS SENAM HAMIL MENURUT MANUABA TERHADAP NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III", Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada, 2021
Publication

<1 %

75 Ratih Setio Dewi, Erialdy Erialdy, Astrid Novita. "Studi Komparatif Prenatal Yoga dan Senam Hamil terhadap Kesiapan Fisik", Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 2018
Publication

<1 %

76 Reni Yusman, Tika Kencana, Yulia Netri, Lira Dian Nofita. "The Effectiveness Of Prenatal Yoga In Reducing Anxiety In Third-Trimester Pregnant Women", JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati), 2025
Publication

<1 %

77 Rika Agustina, Ifda Afdila, Iis Tri Utami, Wulan Dari. "Faktor Yang Berhubungan Dengan Kesiapan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja

<1 %

UPTD Puskesmas Ambarawa", Jurnal Medika
Malahayati, 2025

Publication

78 Sioni Rut Novianna Togatorop, Susi Susanti Halawa, Yesa Alokita Ginting, Herdy Holandari et al. "Pengaruh Teknik Relaksasi (Diaphragmatic Breathing) Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Diabetes Melitus di Rumah Sakit Royal Prima Medan", Jurnal Ners, 2025
Publication

79 adoc.pub
Internet Source <1 %

80 docobook.com
Internet Source <1 %

81 ejournal.stikesnh.ac.id
Internet Source <1 %

82 ejr.stikesmuhkudus.ac.id
Internet Source <1 %

83 ejurnal.ung.ac.id
Internet Source <1 %

84 idr.uin-antasari.ac.id
Internet Source <1 %

85 journal.upy.ac.id
Internet Source <1 %

86 nanangsyahputraaddress.blogspot.com
Internet Source <1 %

87 pasca.unhas.ac.id
Internet Source <1 %

88 pdfcoffee.com
Internet Source <1 %

89	repo.unhi.ac.id Internet Source	<1 %
90	swarabandung.net Internet Source	<1 %
91	www.finance.lsu.edu Internet Source	<1 %
92	www.repository.trisakti.ac.id Internet Source	<1 %
93	www.unisayogya.ac.id Internet Source	<1 %
94	Ni Made Desi Ari Parmiti, I Gusti Ayu Putu Satya Laksmi, Desak Made Ari Dwi Jayanti. "Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu tentang Perkembangan Motorik Halus dengan Perkembangan Motorik Halus Anak Prasekolah", Malahayati Nursing Journal, 2024 Publication	<1 %
95	id.scribd.com Internet Source	<1 %
96	stikesyahoedsmg.ac.id Internet Source	<1 %
97	Khoiriah Nst, Misrawati, Jumaini. "Gambaran Gejala Depresi pada Ibu Hamil di Kota Pekanbaru", HEALTH CARE: JURNAL KESEHATAN, 2023 Publication	<1 %
98	Lilik Indahwati, Salsabila Syifa Azzahra, I Wayan Agung Indrawan. "PENGARUH SELF HYPNOSIS TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III", Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada, 2023 Publication	<1 %

99

Varas Devita Lola, Gusrida Umairo.
"Pengalaman Ibu Hamil Selama Mengikuti
Kelas Prenatal Yoga di Rumah Puspa",
Malahayati Nursing Journal, 2024

Publication

<1%

Exclude quotes On

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA