

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.

Puskesmas Pleret menyediakan layanan konsultasi psikolog yang ditujukan untuk mendukung Kesehatan mental ibu hamil. Layanan ini memungkinkan ibu hamil mendapatkan pendampingan emosional, penanganan dini terhadap gangguan kecemasan, serta edukasi terkait Kesehatan mental selama masa kehamilan. 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 metode 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 Puskesmas 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.

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.

a. Karakteristik Responden

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	Usia		
	20-35 tahun	25	83,3
	>35 tahun	5	16,7
2.	Paritas		
	Primigravida	8	26,7
	Multigravida	22	73,7
3.	Pendidikan		
	SMP	6	20,0
	SMA	21	70,0
	Perguruan Tinggi	3	10,0

4. Pekerjaan		
IRT	29	96,7
Karyawan Swasta	1	3,3
5. Aktivitas Olahraga dalam Seminggu		
Ada	9	30,0
Tidak Ada	21	70,0
6. Usia Kehamilan		
Trimester II	16	53,3
Trimester III	14	46,7
7. Nyeri PGP		
Ringan	16	53,3
Sedang	9	30,0
Berat	5	16,7

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 4.1 di atas, diketahui terhadap 30 responden, karakteristik usia menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil berada pada rentang usia 20–35 tahun, yaitu sebanyak 25 orang (83,3%), sedangkan sisanya 5 orang (16,7%) berusia di atas 35 tahun. Dari segi paritas, mayoritas responden merupakan multigravida sebanyak 22 orang (73,3%), sementara primigravida berjumlah 8 orang (26,7%). Tingkat pendidikan responden didominasi oleh lulusan Sekolah Menengah Atas (SMA) sebanyak 21 orang (70%), diikuti oleh lulusan Sekolah Menengah Pertama (SMP) sebanyak 6 orang (20%), dan lulusan perguruan tinggi sebanyak 3 orang (10%). Berdasarkan status pekerjaan, hampir seluruh responden merupakan ibu rumah tangga (IRT), yaitu sebanyak 29 orang (96,7%), dan hanya 1 orang (3,3%) yang bekerja sebagai karyawan swasta. Aktivitas olahraga dalam seminggu menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak melakukan olahraga rutin, yaitu sebanyak 21 orang (70%), dan hanya 9 orang (30%) yang menyatakan melakukan aktivitas olahraga. Dari sisi usia kehamilan, sebanyak 16 responden (53,3%) berada pada trimester II, dan 14 responden (46,7%) berada pada trimester III. Adapun berdasarkan tingkat nyeri Pelvic Girdle Pain (PGP) yang dialami, mayoritas responden mengalami nyeri ringan sebanyak 16 orang (53,3%), nyeri sedang sebanyak 9 orang (30%), dan nyeri berat sebanyak 5 orang (16,7%).

b. Tingkat Kecemasan *pre-test* dan *post-test* Intervensi Yoga

Tabel 4. 2 Tingkat Kecemasan *pre-test* dan *post-test* Intervensi Yoga

Kategori	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
	f	%	f	%
Tidak Cemas (<14)	0	0	5	16,7
Ringan (14-20)	9	30,0	20	66,7
Sedang (21-27)	14	46,7	5	16,7
Berat (28-41)	7	23,3	0	0

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.2, diketahui bahwa terjadi perubahan yang signifikan pada tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan intervensi prenatal yoga. Pada saat *pre-test*, tidak ada responden yang berada dalam kategori tidak cemas (<14). Setelah intervensi dilakukan, sebanyak 5 orang (16,7%) masuk ke dalam kategori tidak cemas. Pada kategori kecemasan ringan (14–20), jumlah responden meningkat dari 9 orang (30%) pada *pre-test* menjadi 20 orang (66,7%) pada *post-test*. Sebaliknya, terjadi penurunan jumlah responden pada kategori kecemasan sedang (21–27), yaitu dari 14 orang (46,7%) sebelum intervensi menjadi hanya 5 orang (16,7%) setelah intervensi. Begitu pula pada kategori kecemasan berat (28–41), yang semula berjumlah 7 orang (23,3%) sebelum intervensi, setelah intervensi dilakukan tidak terdapat responden dalam kecemasan berat. Penurunan tingkat kecemasan ini menunjukkan bahwa prenatal yoga berperan dalam membantu ibu hamil mengelola stres dan ketegangan psikologis yang sering muncul selama masa kehamilan, khususnya pada kondisi Pelvic Girdle Pain (PGP). Latihan pernapasan, relaksasi, dan gerakan ringan yang terkandung dalam yoga diduga berkontribusi dalam menenangkan sistem saraf dan memperbaiki respons emosional, sehingga kecemasan dapat berkurang secara signifikan.

Tabel 4. 3 Crosstab Tingkat kecemasan *pre-test* dan *post-test* Prenatal Yoga

Karakteristik	<i>Pre-Test</i>				TC	<i>Post-Test</i>		
	R	S	B	Total		R	S	Total
Usia								
20-35 Tahun	7	12	6	25	3	18	4	25
>35 Tahun	2	2	1	5	2	2	1	5
Total	9	14	7	30	5	20	5	30
Paritas								
Primigravida	1	3	4	8	1	5	2	8
Multigravida	8	11	3	22	4	15	3	22
Total	9	14	7	30	5	20	5	30
Pendidikan								
SMP	1	5	0	6	1	5	0	6
SMA	8	7	6	21	4	13	4	21
Perguruan Tinggi	0	2	1	3	0	2	1	3
Total	9	14	7	30	5	20	5	30
Pekerjaan								
IRT	9	13	7	29	5	19	5	29
Karyawan Swasta	0	1	0	1	0	1	0	1
Total	9	14	7	30	4	20	5	30
Aktivitas olahraga dalam Seminggu								
Ada	2	4	3	9	1	6	2	9
Tidak Ada	7	10	4	21	4	14	3	21
Total	9	14	7	30	5	24	5	30
Usia Kehamilan								
Trimester II	6	9	1	16	5	11	0	14
Trimester III	3	5	6	14	0	9	5	15
Total	9	14	7	30	5	20	5	30
Nyeri PGP								
Tidak Nyeri	0	0	0	0	1	3	1	5
Ringan	6	8	2	16	4	14	1	19
Sedang	2	5	2	9	0	3	3	6
Berat	1	1	3	5	0	0	0	0
Total	9	14	7	30	5	20	5	30

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 4.3, terlihat adanya penurunan tingkat kecemasan yang signifikan setelah intervensi prenatal yoga. Sebelum dilakukan prenatal yoga (*pre-test*), sebanyak 7 orang (23,3%) mengalami kecemasan berat, 14 orang (46,7%) mengalami kecemasan sedang, dan 9 orang (30%) mengalami kecemasan ringan. Setelah dilakukan prenatal yoga (*post-test*), tidak ada lagi responden yang mengalami kecemasan berat (0%), dan terjadi penurunan pada kecemasan sedang menjadi 5 orang (16,7%), serta peningkatan pada kecemasan ringan

menjadi 20 orang (66,7%). Selain itu, muncul kategori baru yaitu 5 orang (16,7%) yang tidak mengalami kecemasan sama sekali (kategori tidak cemas), yang sebelumnya tidak ada pada hasil pre-test. Dilihat dari kelompok usia, penurunan kecemasan paling dominan terjadi pada kelompok usia 20–35 tahun, yang sebelumnya terdiri dari 12 orang (48%) dengan kecemasan sedang dan 6 orang (24%) dengan kecemasan berat, berubah menjadi 18 orang (72%) dengan kecemasan ringan dan 3 orang (12%) yang tidak cemas. Sementara pada kelompok usia >35 tahun, meskipun jumlah responden lebih sedikit, proporsi perbaikan tetap terlihat: dari 2 orang (6,7%) dengan kecemasan berat dan 2 orang (6,7%) sedang, menjadi 2 orang (6,7%) dengan kecemasan ringan dan 2 orang (6,7%) tidak cemas. Dari segi paritas, baik primigravida maupun multigravida menunjukkan penurunan tingkat kecemasan. Pada primigravida, 4 orang (50%) yang awalnya mengalami kecemasan berat seluruhnya mengalami penurunan menjadi kecemasan ringan atau tidak cemas. Multigravida juga mengalami perbaikan, dari 11 orang (36,7%) dengan kecemasan sedang menjadi 15 orang (50%) dengan kecemasan ringan dan 4 orang (13,3%) tidak cemas. Berdasarkan tingkat pendidikan, responden lulusan SMA merupakan kelompok terbanyak yaitu 21 orang (70%), dengan penurunan kecemasan yang paling signifikan. Sebelumnya, kelompok ini memiliki 7 orang (23,3%) dengan kecemasan sedang dan 6 orang (20%) berat. Setelah yoga, sebanyak 13 orang (43,3%) masuk dalam kategori kecemasan ringan dan 4 orang (13,3%) tidak cemas. Sementara pada kelompok pendidikan perguruan tinggi yang jumlahnya lebih sedikit, juga menunjukkan perbaikan meski tidak sebesar kelompok SMA.

Pada kelompok yang memiliki aktivitas olahraga mingguan, terjadi perbaikan dari 3 orang (10%) yang awalnya mengalami kecemasan berat menjadi hanya 2 orang (6,7%) yang masih mengalami kecemasan sedang, dan 1 orang (3,3%) tidak cemas. Sementara pada kelompok tanpa olahraga, meskipun tetap menunjukkan perbaikan, persentase kecemasan sedang dan ringan masih cukup tinggi. Dilihat dari usia kehamilan, responden pada

trimester II menunjukkan hasil paling baik. Sebanyak 5 orang (16,7%) dari kelompok ini tidak mengalami kecemasan pasca yoga, sedangkan pada trimester III, tidak ada yang masuk kategori tidak cemas dan 5 orang (16,7%) masih berada pada tingkat sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi prenatal yoga mungkin lebih efektif ketika diberikan pada kehamilan trimester II. Jika dilihat dari tingkat nyeri PGP, kelompok dengan nyeri ringan (63,3% dari total responden) mengalami penurunan kecemasan signifikan, dengan 4 orang (13,3%) tidak cemas dan 14 orang (46,7%) mengalami kecemasan ringan setelah yoga. Sebaliknya, pada kelompok dengan nyeri sedang dan berat, efek penurunan kecemasan cenderung lebih terbatas.

Karakteristik yang paling berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil setelah mengikuti prenatal yoga adalah usia kehamilan, khususnya pada trimester II. Responden dengan kehamilan trimester II menunjukkan perbaikan paling signifikan, di mana 5 dari 16 orang (31,3%) mencapai kondisi tidak cemas pasca intervensi, sedangkan pada trimester III tidak ada satupun responden yang mencapai kategori tidak cemas. Selain itu, tingkat nyeri PGP juga menunjukkan pengaruh kuat, di mana responden dengan nyeri ringan mengalami penurunan kecemasan terbesar. Dari 16 orang yang sebelumnya mayoritas berada pada tingkat sedang dan berat, setelah yoga, 4 orang (25%) tidak lagi mengalami kecemasan dan sebagian besar lainnya berada di tingkat ringan. Sebaliknya, tidak ada perbaikan signifikan pada responden dengan nyeri sedang atau berat. Karakteristik lain seperti aktivitas olahraga juga turut berkontribusi, namun pengaruhnya tidak sekuat usia kehamilan dan tingkat nyeri. Faktor usia, pendidikan, dan paritas menunjukkan adanya perbedaan, tetapi tidak memberikan dampak penurunan yang konsisten dan signifikan seperti dua karakteristik utama di atas.

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. 4 Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Kecemasan	Intervensi (n=33)	Nilai p
<i>Pre-Test</i>		
<i>Mean (SD)</i>	22,27(6,057)	
<i>Median (Range)</i>	21,00(15-41)	<0,001
<i>Post-Test</i>		
<i>Mean (SD))</i>	15,77(3,636)	
<i>Median (Range)</i>	15,00(8-24)	

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 4.6 terlihat nilai mean (rata-rata) skor kecemasan sebelum intervensi prenatal yoga diberikan adalah 22,27 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 15,77 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 independent 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) di tolak. 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 hasil pre-test sebelum dilakukan intervensi prenatal yoga, tingkat kecemasan ibu hamil yang mengalami Pelvic Girdle Pain (PGP) bervariasi. Dari 30 responden, tidak ada yang berada dalam kategori tidak cemas (<14). Sebanyak 9 responden (30%) masuk dalam kategori kecemasan ringan (14–20), 14 responden (46,7%) mengalami kecemasan sedang (21–27), dan 7 responden (23,3%) mengalami kecemasan berat (28–41). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil dengan PGP mengalami tingkat kecemasan sedang hingga berat sebelum diberikan intervensi prenatal yoga. Kondisi kecemasan yang tinggi ini dapat mempengaruhi kualitas hidup dan proses kehamilan sehingga intervensi yang tepat sangat diperlukan.

Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil mengalami kecemasan yang cukup tinggi dalam menghadapi *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, sejalan dengan penelitian Eroglu (2021) menyatakan bahwa *pelvic girdle pain (PGP)* selama kehamilan secara signifikan menurunkan kualitas hidup

fisik dan sosial, serta meningkatkan kecemasan dan depresi 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. Ibu hamil yang mengalami kecemasan selama kehamilan berisiko lebih tinggi mengalami berbagai komplikasi, kelahiran premature, BBLR, fetal distress, khususnya gangguan perilaku dan emosional (R. Amalia et al., 2020). Hasil ini juga sejalan dengan penelitian (Supriyatningsih et al., 2020) yang menemukan bahwa tingkat nyeri dan kecemasan saling berhubungan secara signifikan pada ibu hamil, di mana semakin tinggi intensitas nyeri, maka semakin besar pula tingkat kecemasannya. Temuan serupa juga dikemukakan oleh (Safitri & Yuliani, 2021), yang menyatakan bahwa ibu hamil dengan nyeri panggul lebih rentan mengalami gangguan psikologis, termasuk gangguan tidur dan mood, yang berujung pada kecemasan tinggi. Oleh karena itu, intervensi prenatal yoga sangat penting untuk dilakukan guna untuk membantu mengurangi kecemasan serta mempersiapkan ibu secara mental dan fisik menjelang persalinan.

a. Usia

Berdasarkan kelompok usia, tingkat kecemasan ibu hamil dengan *Pelvic Girdle Pain* (PGP) sebelum intervensi prenatal yoga menunjukkan variasi. Pada kelompok usia 20–35 tahun yang berjumlah 25 responden, mayoritas mengalami kecemasan sedang sebanyak 12 orang (48%), diikuti oleh kecemasan ringan sebanyak 8 orang (32%), dan kecemasan berat sebanyak 5 orang (20%). Sedangkan pada kelompok usia di atas 35 tahun yang berjumlah 5 responden, ditemukan bahwa 2 orang (40%) mengalami kecemasan sedang, 1 orang (20%) kecemasan ringan, dan 2 orang

(40%) mengalami kecemasan berat. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan cukup tinggi di kedua kelompok usia, namun kecemasan berat cenderung lebih banyak ditemukan pada kelompok usia di atas 35 tahun. Hal ini mengindikasikan bahwa usia yang lebih tua mungkin berhubungan dengan tingkat kecemasan yang lebih tinggi pada ibu hamil dengan PGP sebelum diberikan intervensi prenatal yoga. Hal ini menunjukkan bahwa prenatal yoga efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan, terutama pada usia kehamilan yang masih dalam rentang usia reproduktif ideal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan (Handayani & Nuraeni, 2021) yang menunjukkan bahwa prenatal yoga mampu menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil secara signifikan. Penelitian ini juga diperkuat oleh studi (Rakhmawati, 2022) yang menyatakan bahwa prenatal yoga meningkatkan keseimbangan hormon, memperbaiki kualitas tidur, serta menurunkan gejala kecemasan dan ketegangan otot pada ibu hamil.

b. Paritas

Berdasarkan paritas, tingkat kecemasan ibu hamil dengan *Pelvic Girdle Pain (PGP)* sebelum intervensi prenatal yoga menunjukkan perbedaan. Pada kelompok primigravida sebanyak 8 responden, sebagian besar mengalami kecemasan sedang sebanyak 5 orang (62,5%), diikuti kecemasan ringan sebanyak 2 orang (25%), dan kecemasan berat sebanyak 1 orang (12,5%). Sedangkan pada kelompok multigravida sebanyak 22 responden, ditemukan 9 orang (40,9%) mengalami kecemasan sedang, 7 orang (31,8%) kecemasan ringan, dan 6 orang (27,3%) mengalami kecemasan berat. Hasil ini menunjukkan bahwa ibu hamil primigravida cenderung memiliki kecemasan sedang lebih banyak dibandingkan multigravida, namun kecemasan berat lebih banyak ditemukan pada kelompok multigravida. Hal ini dapat disebabkan oleh

pengalaman kehamilan sebelumnya yang mempengaruhi persepsi dan respon kecemasan terhadap nyeri *Pelvic Girdle Pain (PGP)*. Paritas memengaruhi tingkat kecemasan, di mana ibu hamil yang baru pertama kali mengalami kehamilan *primigravida* cenderung memiliki kecemasan lebih tinggi. 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).

Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa pengalaman sebelumnya sangat berpengaruh terhadap kesiapan mental ibu dalam menghadapi kehamilan dan persalinan. Ketidaktahuan, ketidakpastian, dan kekhawatiran akan proses melahirkan menjadi pemicu utama kecemasan pada *primigravida*. Temuan ini diperkuat oleh penelitian (Rahmawati dan Fitriana, 2021) yang menyatakan bahwa tingkat kecemasan lebih tinggi ditemukan pada ibu *primigravida* dibandingkan *multigravida*. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan studi yang dilakukan oleh (Wahyuni et al. 2022), yang menemukan bahwa prenatal yoga efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil, baik yang

memiliki riwayat kehamilan sebelumnya maupun tidak. Yoga membantu mengaktifkan sistem saraf parasimpatis melalui teknik relaksasi dan pernapasan, sehingga menciptakan rasa tenang, meningkatkan kualitas tidur, dan mengurangi ketegangan otot maupun mental.

c. Pendidikan

Berdasarkan tingkat pendidikan, tingkat kecemasan ibu hamil dengan Pelvic Girdle Pain (PGP) sebelum intervensi prenatal yoga juga menunjukkan variasi. Pada kelompok responden dengan pendidikan SMP sebanyak 6 orang, sebagian besar berada pada kategori kecemasan sedang sebanyak 4 orang (66,7%), diikuti kecemasan ringan sebanyak 1 orang (16,7%) dan kecemasan berat sebanyak 1 orang (16,7%). Pada kelompok dengan pendidikan SMA sebanyak 21 responden, 10 orang (47,6%) mengalami kecemasan sedang, 7 orang (33,3%) kecemasan ringan, dan 4 orang (19,1%) kecemasan berat. Sedangkan pada kelompok perguruan tinggi yang terdiri dari 3 responden, ditemukan 1 orang (33,3%) mengalami kecemasan sedang, 1 orang (33,3%) kecemasan ringan, dan 1 orang (33,3%) kecemasan berat. Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan tidak secara signifikan berbeda berdasarkan tingkat pendidikan. Namun, kecemasan sedang lebih banyak dialami oleh responden dengan pendidikan SMP dan SMA, sementara kecemasan berat juga terjadi pada semua kelompok pendidikan, meskipun dalam jumlah kecil.

Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat pendidikan memiliki pengaruh terhadap perubahan tingkat kecemasan setelah intervensi prenatal yoga. Semakin tinggi pendidikan responden, tampak semakin besar penurunan tingkat kecemasan yang terjadi. 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)*. Hal ini selaras dengan teori yang dikemukakan oleh (Notoatmodjo, 2012) yang menyatakan bahwa pendidikan merupakan faktor penting dalam pembentukan perilaku kesehatan. Individu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung lebih mampu memahami informasi kesehatan, menerima edukasi, serta menerapkannya secara lebih optimal dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks ini, ibu hamil dengan pendidikan menengah ke atas lebih mudah memahami manfaat dari prenatal yoga serta memiliki motivasi yang lebih tinggi untuk mengikuti latihan secara konsisten.

Temuan ini juga diperkuat oleh penelitian (Yanti et al., 2020) yang menunjukkan bahwa ibu hamil dengan latar belakang pendidikan menengah dan tinggi mengalami penurunan kecemasan yang lebih signifikan setelah mengikuti program prenatal yoga dibandingkan dengan mereka yang memiliki pendidikan rendah. Kemudian penelitian (Rahmawati 2021) menyatakan bahwa ibu hamil yang berpendidikan tinggi lebih mudah memahami materi edukatif dan teknik relaksasi, sehingga memberikan hasil yang lebih efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat pendidikan berperan dalam efektivitas intervensi prenatal yoga terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil. Ibu hamil dengan tingkat pendidikan menengah ke atas menunjukkan respons yang lebih baik terhadap intervensi ini dibandingkan dengan mereka yang memiliki pendidikan lebih rendah.

d. Pekerjaan

Berdasarkan pekerjaan, sebagian besar responden merupakan ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 29 orang, sedangkan

1 responden bekerja sebagai karyawan swasta. Pada kelompok ibu rumah tangga, tingkat kecemasan sebelum intervensi prenatal yoga menunjukkan variasi dengan 9 orang (31%) mengalami kecemasan ringan, 14 orang (48,3%) kecemasan sedang, dan 6 orang (20,7%) kecemasan berat. Sementara itu, pada responden yang bekerja sebagai karyawan swasta, tercatat mengalami kecemasan sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa ibu rumah tangga lebih beragam dalam tingkat kecemasan, mulai dari ringan hingga berat, sedangkan responden yang bekerja terbatas pada tingkat kecemasan sedang. Hal ini mungkin disebabkan oleh faktor aktivitas dan dukungan sosial yang berbeda antara ibu rumah tangga dan pekerja aktif. Setelah mengikuti program prenatal yoga, seluruh responden di kelompok ini mengalami penurunan kecemasan ke kategori ringan, dan tidak ada lagi yang mengalami kecemasan sedang maupun berat. Kelompok IRT yang awalnya mendominasi pada tingkat kecemasan sedang dan berat, mengalami penurunan ke tingkat ringan dan tidak cemas setelah diberikan intervensi. Demikian juga kelompok karyawan swasta, meskipun jumlahnya sedikit, menunjukkan perbaikan penuh ke tingkat kecemasan yang lebih rendah. 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 structural 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.

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. Penelitian (Rahmawati, 2020) menyebutkan bahwa prenatal yoga efektif dalam mengurangi kecemasan ibu hamil, terutama pada kelompok dengan tingkat stres harian yang tinggi seperti ibu rumah tangga.

e. Aktivitas Olahraga dalam seminggu

Berdasarkan aktivitas olahraga, sebanyak 9 responden (30%) melaporkan melakukan olahraga secara rutin dalam seminggu terakhir, sedangkan 21 responden (70%) tidak melakukan aktivitas olahraga. Pada kelompok yang rutin berolahraga, mayoritas mengalami kecemasan ringan sebanyak 5 orang (55,6%), 3 orang (33,3%) mengalami kecemasan sedang, dan 1 orang (11,1%) mengalami kecemasan berat. Sementara itu, pada kelompok yang tidak berolahraga, sebanyak 4 orang (19%) mengalami kecemasan ringan, 11 orang (52,4%) kecemasan sedang, dan 6 orang (28,6%) mengalami kecemasan berat. Hasil ini menunjukkan bahwa ibu hamil yang melakukan aktivitas olahraga cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan yang

tidak berolahraga. Aktivitas olahraga kemungkinan membantu mengurangi tingkat kecemasan dengan meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis selama kehamilan. Penurunan tingkat kecemasan yang lebih signifikan pada ibu hamil yang rutin berolahraga dapat dikaitkan langsung dengan tingkat keluhan nyeri *Pelvic Girdle Pain (PGP)* yang mereka alami. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur termasuk prenatal yoga berkontribusi dalam meningkatkan fleksibilitas otot dan sendi panggul, sehingga mengurangi rasa nyeri PGP, yang secara tidak langsung juga berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan. Meskipun beberapa ibu hamil dalam penelitian ini telah melakukan aktivitas olahraga, hal tersebut tidak sepenuhnya mencegah munculnya keluhan *pelvic girdle pain (PGP)* maupun kecemasan. Hal ini dapat terjadi karena tidak semua jenis olahraga yang dilakukan bersifat aman dan sesuai dengan kebutuhan fisiologis selama kehamilan. Beberapa bentuk latihan atau gerakan fisik yang terlalu berat, tidak terarah, atau dilakukan tanpa pengawasan tenaga profesional justru dapat menambah beban pada sendi panggul dan memperparah nyeri yang dialami. Selain itu, olahraga umum yang dilakukan oleh ibu hamil belum tentu menargetkan area tubuh yang tepat, seperti otot dasar panggul, punggung bawah, dan pernapasan yang menjadi fokus dalam latihan prenatal yoga.

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. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh (Dewi & Lestari, 2021) mendukung temuan ini, bahwa ibu hamil yang melakukan olahraga secara teratur

mengalami penurunan nyeri panggul dan kecemasan lebih signifikan dibandingkan dengan mereka yang tidak aktif secara fisik. Begitu pula dengan hasil studi oleh (Handayani et al., 2020) yang menyatakan bahwa prenatal yoga mampu mengurangi intensitas nyeri PGP sekaligus meningkatkan ketenangan emosional ibu hamil.

f. Usia Kehamilan

Berdasarkan usia kehamilan, sebanyak 16 responden (53,3%) berada pada trimester II dan 14 responden (46,7%) berada pada trimester III. Pada kelompok trimester II, tingkat kecemasan sebelum intervensi menunjukkan bahwa 6 responden (37,5%) mengalami kecemasan ringan, 7 responden (43,8%) kecemasan sedang, dan 3 responden (18,7%) kecemasan berat. Sedangkan pada kelompok trimester III, terdapat 3 responden (21,4%) dengan kecemasan ringan, 7 responden (50%) kecemasan sedang, dan 4 responden (28,6%) mengalami kecemasan berat. Dari hasil ini, terlihat bahwa tingkat kecemasan cenderung lebih tinggi pada ibu hamil trimester III dibandingkan trimester II, terutama pada kategori kecemasan berat. Hal ini dapat disebabkan oleh semakin dekatnya waktu persalinan yang menimbulkan ketegangan dan kekhawatiran lebih besar pada ibu hamil.

Hal ini menunjukkan bahwa ibu hamil pada trimester III mengalami kecemasan yang lebih berat, dan efek penurunan kecemasan melalui prenatal yoga tidak sekuat pada trimester sebelumnya. Selain tingkat kecemasan, peningkatan usia kehamilan juga berkaitan dengan meningkatnya keluhan nyeri PGP. Meskipun penelitian ini tidak memisahkan tingkat nyeri berdasarkan trimester, teori dan penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa keluhan PGP cenderung muncul pada trimester II dan memburuk pada trimester III. Hal ini disebabkan oleh peningkatan berat badan, pelebaran sendi panggul akibat

hormon relaksin, serta tekanan janin yang semakin besar pada struktur panggul. *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). Interaksi antara keluhan fisik dan kondisi psikologis sangat erat kaitannya. Berdasarkan pendekatan biopsikososial, nyeri yang dialami ibu hamil dapat meningkatkan risiko gangguan emosional seperti stres dan kecemasan. Semakin berat nyeri yang dirasakan, semakin besar pula tekanan mental yang dialami. Penelitian (Kristiansson, 2020) menyatakan bahwa peningkatan keluhan fisik seperti nyeri panggul pada trimester akhir sangat berkaitan dengan peningkatan stres dan gangguan kecemasan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Aini et al., 2020) yang menunjukkan bahwa ibu hamil pada trimester III memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan trimester sebelumnya, dan kecemasan tersebut menurun secara signifikan setelah mengikuti program prenatal yoga. Penelitian serupa oleh (Yanti et al., 2021) juga mengungkap bahwa latihan prenatal yoga secara teratur mampu menurunkan tingkat kecemasan dan memperbaiki persepsi positif terhadap kehamilan, khususnya pada trimester II. Meskipun hasil penurunan kecemasan pada trimester III tidak sebesar trimester II, intervensi prenatal yoga tetap memberikan dampak positif dalam menurunkan kecemasan. Latihan pernapasan, relaksasi otot, dan peningkatan fleksibilitas tubuh yang diajarkan dalam yoga membantu ibu hamil mengelola kecemasan dan mengurangi ketegangan otot yang berkaitan dengan nyeri PGP. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dampak paling optimal dari prenatal yoga terjadi pada trimester II, karena pada tahap ini ibu hamil masih

relatif stabil secara fisik dan lebih mudah mengikuti intervensi secara aktif dan efektif. Oleh karena itu, penting untuk memberikan intervensi prenatal seperti yoga sejak trimester II guna mempersiapkan ibu hamil secara fisik dan mental dalam menghadapi proses kehamilan dan persalinan.

g. Nyeri *pelvic girdle pain (PGP)*

Berdasarkan tingkat nyeri Pelvic Girdle Pain (PGP), responden dibagi menjadi tiga kategori, yaitu nyeri ringan, sedang, dan berat. Dari 30 responden, 16 orang (53,3%) mengalami nyeri ringan, 9 orang (30%) nyeri sedang, dan 5 orang (16,7%) mengalami nyeri berat. Pada kelompok dengan nyeri ringan, sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan sebanyak 8 orang (50%), diikuti oleh kecemasan sedang sebanyak 6 orang (37,5%), dan kecemasan berat sebanyak 2 orang (12,5%). Pada kelompok nyeri sedang, terdapat 3 orang (33,3%) dengan kecemasan ringan, 4 orang (44,4%) kecemasan sedang, dan 2 orang (22,3%) kecemasan berat. Sedangkan pada kelompok nyeri berat, 1 orang (20%) mengalami kecemasan ringan, 4 orang (80%) kecemasan sedang, dan tidak ada yang mengalami kecemasan berat. Hasil ini menunjukkan adanya kecenderungan bahwa tingkat kecemasan meningkat seiring dengan tingkat keparahan nyeri PGP yang dialami. Ibu hamil yang mengalami nyeri berat cenderung memiliki kecemasan sedang, sementara yang mengalami nyeri ringan lebih banyak berada pada kategori kecemasan ringan.

Secara fisiologis, nyeri PGP pada trimester II mulai muncul seiring meningkatnya kadar hormon relaksin dan progesteron, yang menyebabkan pelunakan ligamen di sekitar sendi panggul untuk mempersiapkan tubuh menghadapi proses persalinan. Selain itu, perubahan postur tubuh dan peningkatan beban pada tulang belakang bagian bawah juga mulai memberi tekanan pada area panggul. Meski belum seberat trimester III, perubahan ini cukup

menimbulkan rasa tidak nyaman. hasil penelitian menunjukkan bahwa keluhan *nyeri pelvic girdle pain (PGP)* meningkat secara signifikan, baik dari segi jumlah ibu hamil yang mengalaminya maupun tingkat keparahannya. intensitas nyeri pada fase ini lebih tinggi dan lebih sering muncul dalam aktivitas sehari-hari. kondisi ini terjadi karena beban janin yang semakin besar mulai menekan struktur tulang dan sendi panggul. Selain itu, hormon relaksin dan progesteron yang bekerja melonggarkan ligamen panggul semakin aktif, menyebabkan ketidakstabilan pada sendi sacroiliaca dan simfisis pubis.

Penurunan tingkat nyeri ini menunjukkan bahwa prenatal yoga memiliki efek positif dalam mengurangi keluhan nyeri panggul pada ibu hamil. Secara fisiologis, nyeri PGP muncul akibat perubahan biomekanik tubuh selama kehamilan, termasuk peningkatan berat badan, pelebaran panggul, serta pelunakan ligamen yang dipicu oleh hormon relaksin. Perubahan ini menyebabkan tekanan berlebih pada sendi-sendi panggul, yang bila tidak ditangani dapat memicu nyeri yang berkelanjutan dan mengganggu aktivitas sehari-hari ibu hamil. Menurut (Aini et al., 2020) juga menemukan bahwa ibu hamil dengan tingkat kecemasan tinggi cenderung melaporkan nyeri PGP yang lebih berat dibandingkan dengan mereka yang lebih tenang secara emosional. Temuan penelitian ini juga diperkuat oleh hasil studi sebelumnya dari (Sulistiyowati et al., 2021) yang menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengikuti program prenatal yoga mengalami penurunan keluhan nyeri panggul secara signifikan. Penelitian lain oleh (Laksmi et al., 2020) juga menyatakan bahwa prenatal yoga membantu mengurangi ketegangan pada sendi sakroiliaca dan tulang pubis, yang merupakan area utama yang terpengaruh dalam kasus PGP.

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

Berdasarkan analisis karakteristik responden, didapatkan bahwa sebagian besar ibu hamil berusia antara 20–35 tahun (83,3%) dan mayoritas merupakan multigravida (73,3%). Tingkat pendidikan terbanyak adalah lulusan SMA (70%), dengan sebagian besar responden berstatus ibu rumah tangga (96,7%). Aktivitas olahraga rutin hanya dilakukan oleh 30% responden, dan usia kehamilan sebagian besar berada pada trimester II (53,3%). Mayoritas responden mengalami nyeri PGP ringan (53,3%). Sebelum melakukan prenatal yoga, tingkat kecemasan ibu hamil dengan PGP cenderung cukup tinggi, dengan sebagian besar berada pada kategori kecemasan sedang (46,7%) dan berat (23,3%). Berdasarkan karakteristik usia, ibu hamil di atas 35 tahun cenderung mengalami kecemasan berat lebih banyak dibandingkan kelompok usia 20–35 tahun. Berdasarkan paritas, kecemasan berat lebih banyak ditemukan pada kelompok multigravida dibanding primigravida. Tingkat kecemasan juga bervariasi menurut tingkat pendidikan, pekerjaan, dan aktivitas olahraga, dengan kecemasan cenderung lebih rendah pada ibu hamil yang rutin berolahraga. Pada kelompok trimester III, tingkat kecemasan berat lebih tinggi dibandingkan trimester II. Selain itu, tingkat kecemasan cenderung meningkat seiring dengan tingkat keparahan nyeri PGP yang dialami. Setelah dilakukan intervensi prenatal yoga, terjadi penurunan signifikan pada tingkat kecemasan ibu hamil, di mana tidak ada lagi responden yang mengalami kecemasan berat, dan jumlah responden yang tidak cemas atau mengalami kecemasan ringan meningkat secara signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa prenatal yoga efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil yang mengalami PGP, dengan manfaat yang dapat dirasakan lintas berbagai kelompok usia, paritas, pendidikan, pekerjaan, aktivitas olahraga, usia kehamilan, dan tingkat nyeri PGP.

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 data yang diperoleh, terdapat perubahan yang signifikan pada tingkat kecemasan ibu hamil dengan Pelvic Girdle Pain (PGP) sebelum dan setelah intervensi prenatal yoga. Pada saat pre-test, tidak ada responden yang berada dalam kategori tidak cemas (<14), sementara setelah intervensi (post-test), sebanyak 5 responden (16,7%) masuk ke kategori tersebut. Pada kategori kecemasan ringan (14–20), jumlah responden meningkat dari 9 orang (30%) menjadi 20 orang (66,7%) setelah yoga. Sebaliknya, terjadi penurunan jumlah responden pada kategori kecemasan sedang (21–27) dari 14 orang (46,7%) menjadi 5 orang (16,7%), dan pada kategori kecemasan berat (28–41) dari 7 orang (23,3%) menjadi nol setelah intervensi. Perubahan distribusi tingkat kecemasan ini menunjukkan bahwa prenatal yoga efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil yang mengalami PGP. Penurunan kecemasan yang signifikan ini diduga berhubungan dengan efek relaksasi dan pengendalian stres melalui teknik pernapasan dan gerakan yoga yang dilakukan secara rutin selama masa kehamilan.

Temuan ini memperkuat adanya hubungan erat antara nyeri fisik yang dialami ibu hamil dan kondisi psikologisnya, dalam hal ini

kecemasan. *Pelvic girdle pain (PGP)* merupakan keluhan nyeri yang cukup umum terjadi selama kehamilan, khususnya pada trimester kedua dan ketiga, yang ditandai dengan nyeri di sekitar panggul, punggung bagian bawah, dan kadang menjalar ke paha atau daerah simfisis pubis. Nyeri ini disebabkan oleh perubahan biomekanik tubuh, peningkatan berat badan janin, dan pelunakan ligamen akibat hormon relaksin, yang mempersiapkan tubuh untuk persalinan. Ketidaknyamanan ini, bila berlangsung terus-menerus, dapat menyebabkan gangguan aktivitas sehari-hari, mengganggu kualitas tidur, serta menurunkan rasa percaya diri dan kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan.

Secara fisiologis, nyeri yang berkepanjangan dapat memicu stress, sehingga tubuh melepaskan hormone seperti kortisol dan adrenalin. Peningkatan hormone stress ini menimbulkan ketegangan otot dan meningkatkan kepekaan terhadap nyeri. Selain itu, kecemasan juga berdampak pada persepsi nyeri. Ibu hamil yang merasa cemas cenderung mengalami peningkatan sensitivitas terhadap rangsangan nyeri, sehingga nyeri yang dirasakan lebih berat. Hal ini selaras dengan konsep *pain-anxiety cycle*, yaitu siklus di mana nyeri memicu kecemasan, lalu kecemasan memperburuk persepsi nyeri, dan seterusnya Hal ini diperkuat oleh penurunan ambang nyeri yang terjadi pada individu dengan tingkat kecemasan tinggi, di mana sistem saraf menjadi lebih peka terhadap sensasi tidak nyaman. Akibatnya, nyeri ringan sekalipun dapat dirasakan lebih intens pada ibu hamil yang mengalami kecemasan.

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)*.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Salah satu keterbatasannya adalah tidak adanya evaluasi berkala selama masa intervensi, di mana pengukuran hanya dilakukan pada saat sebelum (*pre-test*) dan setelah (*post-test*) pemberian intervensi prenatal yoga. Sehingga, perkembangan perubahan nyeri dan kecemasan selama proses intervensi tidak dapat di pantau secara progresif. Selain itu, pada penelitian ini tidak mengontrol sejumlah faktor eksternal yang juga dapat memengaruhi kondisi psikologis dan fisik ibu hamil, seperti tingkat dukungan sosial, pengalaman kehamilan sebelumnya, status ekonomi, kualitas istirahat, serta kondisi emosional sebelum penelitian. Faktor- faktor tersebut berpotensi memengaruhi hasil secara tidak langsung dan dapat menjadi sumber bias. Oleh karena itu, intervensi hasil perlu dilakukan secara hati-hati dan mempertimbangkan keterbatasan dalam desain serta pelaksanaan penelitian.