

Cek
Plagiarisme_Skripsi_Final_Peng
aruh Prenatal Yoga Terhadap
Kecemasan Pada Ibu Hamil
Trimester III Di PMB
Kuswatiningsih Kabupaten
Sleman Yogyakarta

by Ida Ayu Wiyanti 212207026

Submission date: 18-Jul-2025 11:40AM (UTC+0700)

Submission ID: 2716688834

File name: SKRIPSI_FINAL_FINAL_Pemberkasan_cek_plagiat.docx (212.29K)

Word count: 7719

Character count: 50066

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
PEMBERSIHAN KEMERDEKAAN
YOGYAKARTA

4
**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KECEMASAN
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB
KUSWATININGSIH KABUPATEN
SLEMAN YOGYAKARTA**

SKRIPSI

5
Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
Program Studi Kebidanan (S1)
Fakultas Kesehatan
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun Oleh:

IDA AYU WIYANTI
NPM 212207026

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S1)
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS JENDERAL AHMAD YANI YOGYAKARTA
TAHUN 2025**

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan adalah proses alamiah dan fisiologis, tahapan awal dimulai saat adanya pertemuan antara sel telur dan sperma kemudian akan memasuki tahap pembuahan (fertilisasi), nidasi atau implantasi sampai lahirnya janin dalam kurun waktu 40 minggu (Wulandari et al., 2023). Perubahan fisik dan mental akan dialami oleh seorang ibu akibat perubahan hormon selama kehamilan. Korpus luteum berubah menjadi korpus graviditas dan kemudian diskresikan oleh plasenta dapat menghasilkan kenaikan hormon estrogen dan progesteron yang mengakibatkan berbagai masalah psikologis, termasuk kecemasan (Noviana, 2022).

Ibu hamil yang mengalami kecemasan akan memicu lepasnya hormon stres meliputi *Adreno Cortico Tropin Hormone* (ACHT) juga kortisol, dari lepasnya hormon ini bisa terjadi vasokonstriksi sistemik yang dapat berdampak pada vaso utero plasenta akibatnya mekanisme peredaran darah akan terganggu serta memicu otot rahim berkontraksi tidak kuat (Dewi & Andarini, 2024).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) mengatakan bahwa prevalensi ibu hamil yang mengalami gangguan psikologis kecemasan yaitu sekitar 43,3% serta 48,7% ibu mengalami gangguan cemas pada waktu akan menghadapi proses kelahiran (Permana & Windayanti, 2024). Rasa cemas yang dirasakan ibu hamil trimester III saat hendak mendekati kelahiran di Indonesia termasuk masalah yang relatif tinggi yakni sebesar (12,5-42%), dan diprediksi kecemasan ini tergolong masalah urutan kedua tertinggi di tahun 2020. Sedangkan menurut WHO terdapat (71,90%) ibu hamil yang mengalami kecemasan (Herdiani & Mutiara, 2023). Penelitian yang dilakukan (Wulandari & Wantini, 2021) di Kabupaten Sleman bahwa besaran ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan psikologis sebanyak 46%.

Menurut (Lin et al., 2022) rasa cemas yang dirasakan ibu hamil trimester III bisa diatasi menggunakan obat anti depresi, salah satu meta analisis sebelumnya

melaporkan bahwa efektivitas anti depresi dalam penanganan depresi pada ibu hamil masih belum jelas. Obat anti depresi mungkin mempunyai efek samping terhadap janin, sehingga penanganan secara farmakologi dapat diganti dengan pemberian terapi nonfarmakologi karena metode tersebut adalah hal yang paling aman untuk mengatasi gangguan kecemasan pada masa kehamilan.

Kecemasan bisa diminimalisir melalui upaya nonfarmakologi, antara lain melalui prenatal yoga. Prenatal yoga termasuk jenis olahraga yang dianjurkan dalam kehamilan yang memberikan berbagai keuntungan, termasuk mengurangi kecemasan serta memberikan rasa nyaman pada ibu hamil. Yoga termasuk dalam teknik rileksasi, rileksasi bisa mencegah kenaikan saraf simpatik, maka hormon pemicu gangguan regulasi tubuh jumlahnya bisa diminimalkan. Sebagai lawan dari sistem saraf simpatik, sistem saraf parasimpatis berfungsi menekan aktivitas fisiologis tubuh dengan cara memperlambat detak jantung, mengurangi irama napas, menurunkan tekanan darah dan ketegangan otot, serta menekan metabolisme dan produksi hormon stres (Faradhila et al., 2024).

Temuan dari penelitian (Setiyarini & Rahmawati, 2024) menunjukkan pelaksanaan prenatal yoga pada masa kehamilan trimester III terjadi penurunan pada tingkat kecemasan ibu. Penelitian (Yuniza et al., 2021) ditemukan sesudah mengikuti prenatal yoga selama 60 menit kecemasan ibu hamil trimester III berkurang.

Temuan dari studi pendahuluan yang sudah dilaksanakan di PMB Kuswatiningsih tanggal 15 Februari 2025 menunjukkan bahwa sebanyak 112 ibu hamil menjalani *Antenatal Care* (ANC), jumlah masing-masing adalah 34 untuk trimester I, 37 untuk trimester II, serta 41 untuk trimester III. Dari jumlah ibu hamil yang akan dilakukan penelitian yaitu ibu hamil yang di bulan Februari masuk ke dalam trimester II yang berjumlah 37, pada saat dilakukan penelitian di bulan Mei-Juni usia kehamilan ibu sudah memasuki trimester III, selain itu berdasarkan observasi serta wawancara dengan ibu hamil yang sedang melakukan ANC baik dari ibu *primigravida* atau *multigravida* mempunyai rasa cemas untuk menghadapi proses persalinan dan kondisi bayinya nanti. Berdasarkan temuan ini dapat disimpulkan bahwa diperlukan upaya penanganan yang tepat untuk mengatasi

ketidaknyamanan yang ibu rasakan pada trimester III termasuk kecemasan. Dengan adanya kelas komplementer yoga di PMB Kuswatningsih dapat membantu untuk menurunkan kecemasan yang muncul selama kehamilan trimester III dengan demikian, peneliti memilih topik “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III”.

B. Rumusan Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan berlandaskan latar belakang mengenai kecemasan yang dialami oleh ibu hamil trimester III, yaitu “Apakah terdapat Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan guna mengidentifikasi pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III.

2. Tujuan Khusus

- a. Guna mengetahui karakteristik ibu hamil trimester III di PMB Kuswatningsih.
- b. Mengidentifikasi kecemasan pada ibu hamil trimester III sebelum intervensi prenatal yoga.
- c. Mengidentifikasi kecemasan pada ibu hamil trimester III sesudah intervensi prenatal yoga.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian mampu memperbanyak pengetahuan sebagai referensi untuk para peneliti selanjutnya guna mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III.

2. Manfaat Praktis

a. Untuk Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk dikembangkan kepada mahasiswa agar lebih memahami sejauh mana prenatal yoga berperan guna mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III.

b. Untuk Bidan

Penelitian ini diharapkan mampu memberi referensi kepada tenaga kesehatan dalam memberikan pelayanan kesehatan ibu hamil dengan cara nonfarmakologi salah satunya adalah prenatal yoga guna mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III.

c. Untuk Ibu Hamil Trimester III

Penelitian ini mampu memberikan pengetahuan kepada ibu hamil tentang prenatal yoga sebagai alternatif agar membantu mengurangi kecemasan.

d. Untuk Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas pengalaman dan keterampilan guna membantu mengatasi kecemasan pada ibu hamil, serta memperluas pemahaman mengenai prenatal yoga dalam mengatasi keluhan selama kehamilan.

39 E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti/Tahun	Judul	Desain Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	(Putri et al., 2022)	Pengaruh prenatal yoga dalam mengurangi kecemasan pada kehamilan: Sistematis Literature Review	10 Jenis penelitian ini yaitu <i>systematic literature review</i> dengan mencari jurnal menggunakan google scholar, proquest, pubmed, dan garuda dari tahun 2016-2021.	Dari sembilan artikel yang ditinjau, tujuh diantaranya melaporkan bahwa penurunan kecemasan menjadi ringan sesudah melakukan prenatal yoga. Enam artikel juga menyatakan bahwa melakukan prenatal yoga dua kali seminggu dapat membantu menurunkan kecemasan.	Persamaan penelitian ini terletak pada subjek yang diteliti	Perbedaan penelitian ini memiliki perbedaan pada yaitu metode penelitian, instrument penelitian, lokasi dan waktu penelitian.
2.	(Eci Julianti et al., 2023)	Prenatal Yoga Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III	Desain penelitian ini adalah <i>quasy experimental design</i> pendekatan <i>one group pre-test post-test design</i>	Hasil penelitian prenatal yoga berlangsung 4 minggu memberikan dampak positif terhadap kecemasan ibu hamil trimester III ($p=0.003$) sehingga prenatal yoga termasuk cara nonfarmakologi yang efektif dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III	Persamaan penelitian ini terletak pada subjek yang diteliti, metode penelitian, instrument dan durasi intervensi	Perbedaan penelitian ini yaitu lokasi penelitian dan waktu penelitian.
3.	(63)Imawati et al., 2023)	Pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di PMB	4 Penelitian ini menggunakan <i>quasy experimental design</i> dengan <i>pre test post test with control group design</i>	Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan pada kelompok intervensi sesudah dilakukan prenatal sentel yoga dengan nilai <i>sigi</i> 0,000, maka dalam penelitian ini diketahui bahwa prenatal intervensi yoga memiliki pengaruh	Perbedaan penelitian ini memiliki perbedaan pada yaitu metode penelitian, durasi intervensi, instrument penelitian, lokasi	Perbedaan penelitian ini memiliki perbedaan pada yaitu metode penelitian, durasi intervensi, instrument penelitian, lokasi

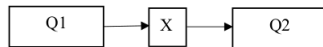
No	Nama Peneliti/Tahun	Judul	Desain Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
4.	(Ganjekar et al., 2024)	Kecemasan Waringin	Metode penelitian ini yaitu <i>exploratory open-label and Multicentric Study</i>	terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi masa kelahiran	Penelitian ini memiliki persamaan yaitu durasi intervensi	Penelitian ini memiliki perbedaan yaitu subjek penelitian, metode penelitian, instrument penelitian, lokasi dan waktu penelitian
		<i>The Pregnancy Tele-yoga Module to Combat Stress, Anxiety, Depression and Associated with Pregnancy: An Exploratory Open-label Multicentric Study</i>		Sebelum intervensi di antara 162 wanita hamil yang setuju, kecemasan (62,34%) merupakan kondisi kesehatan mental yang paling umum, diikuti oleh stres (55,55%) dan depresi (45,67%). PTM pada akhir minggu ke-1, minggu ke-2, minggu ke-3, dan minggu ke-4 masing-masing adalah 19,45, 21,35, 24,15, dan 28,45. Kecemasan, stres, dan depresi pasca intervensi bertahan pada 19,78%, 11,44%, dan 10,41% wanita. sesudah menjalani 4 minggu PTM melaporkan pengurangan skor yang signifikan.		

METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menerapkan jenis penelitian kuantitatif yaitu penelitian yang membuktikan hipotesis, menarik kesimpulan, memahami interaksi antara variabel yang diteliti dengan cara menggunakan teknik analisis dan pengumpulan data dalam bentuk angka (Candra Susanto et al., 2024).

Penelitian ini menggunakan desain *pre experimental* merupakan penelitian yang mencoba menemukan efek variabel tertentu dengan variabel lain dalam situasi terkendali secara cermat (Arsyam & M. Yusuf Tahir, 2021). Dengan pendekatan *one group pretest-posttest design* maka intervensi akan menjadi lebih nyata, sebab bisa melihat perbedaan dari kondisi sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.



61

Gambar 3.1 Rancangan *One Group Pretest Posttest*

Keterangan:

28

Q1 : Kecemasan sebelum diberikan prenatal yoga

Q2 : Kecemasan sesudah diberikan prenatal yoga

X : Prenatal Yoga

43

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini diselenggarakan di PMB Kuswatningsih Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini diselenggarakan selama periode Mei-Juni 2025.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Populasi penelitian mengarah kepada semua subjek penelitian yang mempunyai karakteristik serupa atau memiliki hubungan signifikan dengan masalah penelitian (Candra Susanto et al., 2024). Populasi penelitian yaitu melibatkan 37 ibu hamil trimester III (28-32 minggu) yang rutin melaksanakan *Antenatal Care* (ANC) di PMB kuswatiningsih.

2. Sampel

Sampel ialah komponen populasi yang digunakan untuk mencerminkan keseluruhan, atau dapat dikatakan sampel yaitu sebagian populasi yang dijadikan perwakilan (Amin et al., 2023). Penentuan jumlah sampel diperoleh berdasarkan perhitungan rumus slovin. Menurut (Sugiyono, 2019) menggunakan rumus slovin maka peneliti mampu menentukan besaran sampel yang akan diperlukan.

Rumus slovin yang digunakan peneliti adalah:

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

Keterangan:

n = Besaran sampel yang diperlukan

N = Total populasi

e = Tingkat kesalahan sampel sebanyak 10%

$$\begin{aligned} n &= \frac{N}{1+N(e)^2} \\ &= \frac{37}{1+37(0,1)^2} \\ &= \frac{37}{1+37(0,01)} \\ &= \frac{37}{1,37} \\ &= 27,007 \end{aligned}$$

Maka jika dibulatkan didapatkan besaran sampel sejumlah 27 responden. Untuk menghindari munculnya DO maka besaran sampel yang sudah diperoleh akan ditambahkan sebesar 10% yaitu 2,7 dan didapatkan hasil sampel sejumlah

PELUJUTAKAAN
UNIVERSITAS JEMBER ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

29,7 jika dibulatkan menjadi 30 responden. Maka besaran sampel yang akan dilakukan untuk penelitian terdiri dari 30 responden.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel ialah sesuatu yang diterapkan guna menetapkan siapa saja subjek dari populasi yang dapat dilibatkan menjadi sampel dalam penelitian (Amin et al., 2023). Penelitian ini ditetapkan teknik *non probability sampling* yaitu dengan *purposive sampling*, yaitu salah satu teknik penarikan sampel dengan sampel dari penilaian peneliti.

Syarat tersebut dapat diuraikan pada dua kriteria yaitu kriteria inklusi dan kriteria ekslusi.

a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi mengacu pada sifat atau kondisi umum yang dimiliki subjek dalam populasi target yang dapat dijangkau dan menjadi fokus penelitian. Dalam penelitian ini yang termasuk dalam kriteria inklusi yaitu:

- 1) Ibu hamil Trimester III awal dengan usia kehamilan 28-32 minggu
- 2) Ibu hamil yang bersedia menjadi responden dan mengikuti prenatal yoga seminggu sekali selama empat minggu.
- 3) Status kesehatan ibu dan janin baik
- 4) Rutin melakukan *Antenatal Care* (ANC) di PMB Kuswatiningsih

b. Kriteria Ekslusi

Kriteria ekslusi mencakup subjek yang tidak sesuai syarat untuk dilibatkan dan diklasifikasikan sesuai dengan ketentuan tersebut:

- 1) Ibu hamil trimester I dan II
- 2) Ibu hamil yang mempunyai kontraindikasi untuk melakukan prenatal yoga seperti, plasenta previa, solutio plasenta, gemeli, dan perdarahan pervaginam.

D. Variabel Penelitian

Variabel penelitian ialah karakteristik responden, subjek yang menunjukkan ragam khusus yang ditentukan dari peneliti agar dianalisis dan selanjutnya diambil kesimpulannya (Prof. Dr. Sugiyono, 2021). Variabel yang digunakan adalah:

1. Variabel *independent* berfungsi sebagai variabel yang bisa memengaruhi, pada penelitian ini variabel *independent* yaitu prenatal yoga.
2. Variabel *dependent* berfungsi sebagai variabel yang dipengaruhi, pada penelitian ini variabel *dependent* yaitu kecemasan ibu hamil trimester III.
3. Variabel perancu berfungsi sebagai variabel tambahan yang berkorelasi dengan variabel *independent* dan variabel *dependent*, variabel perancu pada penelitian ini yaitu umur, paritas, pendidikan serta pekerjaan ibu hamil trimester III.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

E. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan penjabaran variabel-variabel penelitian secara konkret agar dapat diterapkan di lapangan. Dalam penyusunannya definisi operasional ini tidak hanya mencakup makna variabel secara operasional, tetapi juga menjelaskan metode pengukuran, hasil yang diharapkan dari pengukuran tersebut, serta jenis skala yang digunakan (Anggraeni, 2022).

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Variabel <i>Independent</i> : Prenatal Yoga	Termasuk cara penyembuhan yang berdampak positif terhadap kesehatan fisik dan psikologis, gerakan penyesuaian dari yoga klasik yang telah sesuai kondisi ibu hamil, terdiri dari gerakan <i>centering</i> , <i>pranayama</i> , <i>warming up</i> , gerakan inti, dan rileksasi yang dilakukan 4 kali sesi dalam 4 minggu yang berdurasi 45-60 menit sekali latihan prenatal yoga.	SOP Yoga	1= Dilakukan 2= Tidak Dilakukan	Nominal
Variabel <i>Dependent</i> : Kecemasan ibu hamil TM III	Gangguan pada alam kondisi yang ditunjukkan oleh perubahan fisik, psikologis, dan hormonal yang dapat berpengaruh pada kondisi kesehatan kehamilan. Kecemasan pada kehamilan dapat dikukur menggunakan kuesioner yang terdiri dari 14 unsur pertanyaan, diisi sebetuln dan sesudah dilakukan prenatal yoga	HARS (<i>Hamilton Anxiety Scale</i>)	Kecemasan total berkisar antara <14-56 skor a. <14 menunjukkan tidak mengalami kecemasan b. 14-20 menunjukkan kecemasan ringan. c. 21-27 menunjukkan kecemasan sedang. d. 28-41 menunjukkan kecemasan berat. e. 42-56 menunjukkan kecemasan berat sekali.	Interval

F. Alat dan Metode Pengumpulan Data

1. Proses Pengumpulan Data

Sumber data penelitian ini berasal dari data primer yang diperoleh langsung melalui pengamatan dan interaksi dengan subjek penelitian.

2. Alat Pengumpulan Data

Instrumen penelitian memberikan peran yang sangat penting dalam penelitian karena berperan menjadi alat guna mengumpulkan data yang dibutuhkan (Anisa Fauziyah, Zahro As Sakinah, Mariyanto, 2023). Instrumen penelitian ini berupa kuesioner, dengan beberapa butir daftar pertanyaan tertulis guna memperoleh informasi dari responden (Yasin et al., 2024). *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) dipilih sebagai instrumen dalam menilai derajat kecemasan dan termasuk instrumen yang bersifat baku, maka dapat digunakan tanpa harus melakukan uji validitas serta reliabilitas. Dalam pelaksanaannya, prenatal yoga mengacu pada Standar Operasional Prosedur (SOP) yang berlaku.

3. Metode Pengumpulan Data

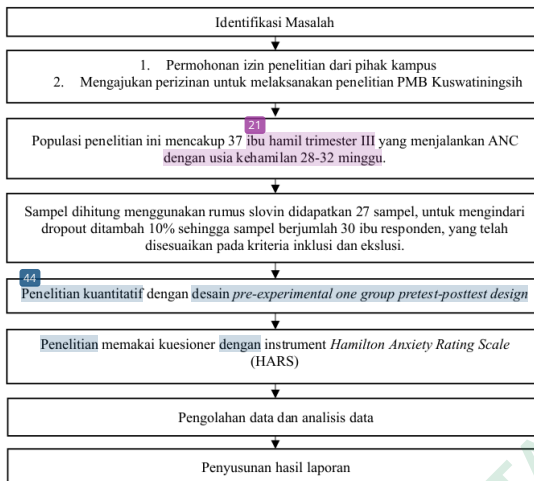
Data awal penelitian ini diperoleh melalui teknik observasi, dengan prosedur sebagai berikut:

- a. Izin pelaksanaan penelitian diperoleh dari Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- b. Peneliti telah menerima izin dari pemilik Praktik Mandiri Bidan (PMB) Kuswatningsih dengan menyerahkan surat pengantar permohonan izin.
- c. Menghitung populasi ibu hamil trimester III di PMB Kuswatningsih.
- d. Menentukan responden sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.
- e. Sebelum intervensi diberikan penjelasan awal terkait definisi, tujuan, manfaat, serta langkah-langkah persiapan baik responden maupun alat sebelum pelaksanaan penelitian.
- f. Menyerahkan lembar persetujuan kepada calon responden.
- g. Peneliti dibantu oleh satu enumerator yang terlatih dan memiliki sertifikat prenatal yoga.
- h. Melakukan pengisian kuesioner HARS untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan responden sebelum diberikan intervensi prenatal yoga.

- i. Dilakukan prenatal yoga dengan waktu 45-60 menit, dilakukan satu minggu satu kali, selama 4 minggu (kelas prenatal yoga diadakan hari Rabu dan Sabtu, dua kali setiap minggu sehingga responden akan dibagi menjadi dua sesi yaitu sesi satu di hari Rabu dan sesi dua di hari Sabtu).
- j. Memberi kuesioner HARS untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan sesudah dilakukan intervensi (prenatal yoga).

G. Pelaksanaan Penelitian

Tabel 3. 2 Pelaksanaan Penelitian



PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
UNIVERSITAS YOGYAKARTA

H. Metode Pengolahan dan Analisis Data

I. Metode Pengolahan Data

a. Editing

Tahap mengedit data yang sudah diperoleh melalui instrumen pengumpulan data, yaitu kuesioner dan menggunakan daftar cek list untuk data yang sudah dikumpulkan dikenal sebagai *editing*.

b. Coding

Tahap selanjutnya yaitu memberikan kode pada setiap kuesioner yang sudah dikumpulkan dan diperiksa kelengkapannya, diberi angka yang memenuhi kode yang telah disiapkan peneliti.

1) Data Umum

a) Usia

- | | | | |
|-----|-------------|---|---|
| (1) | < 20 tahun | = | 1 |
| (2) | 20-35 tahun | = | 2 |
| (3) | > 35 tahun | = | 3 |

b) Paritas

- | | | | |
|-----|--------------|---|---|
| (1) | Primigravida | = | 1 |
| (2) | Multigravida | = | 2 |

c) Pendidikan

- | | | | |
|-----|------------------|---|---|
| (1) | SD | = | 1 |
| (2) | SMP | = | 2 |
| (3) | SMA | = | 3 |
| (4) | Perguruan Tinggi | = | 4 |

d) Pekerjaan

- | | | | |
|-----|---------------|---|---|
| (1) | Tidak Bekerja | = | 1 |
| (2) | Bekerja | = | 2 |

c. Scoring

Pada tahap ini, seluruh isi pertanyaan dijumlahkan untuk menilai tingkat kecemasan responden. Skor penelitian ini adalah total skor HARS yang berkisar <14-56, dengan pembagian *scoring*:

PERPUSTAKAAN
 UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
 YOGYAKARTA

Tabel 3. 3 Skor kuesioner HARS

No	Skor	Keterangan	Coding
1.	<14	Tidak terdapat kecemasan	1
2.	14-20	Kecemasan ringan	2
3.	21-27	Kecemasan sedang	3
4.	28-41	Kecemasan berat	4
5.	42-56	Kecemasan sangat berat	5

d. *Tabulating*

Tahap selanjutnya yaitu melakukan penyusunan data untuk mempermudah dalam penyusunan data secara statistik, penelitian ini data dianalisis melalui aplikasi pengolahan statistik SPSS.

2. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat diterapkan menggunakan analisis deskriptif berupa frekuensi persentase, mean, median, modus, standar deviasi, nilai minimum dan maksimum untuk menggambarkan karakteristik responden seperti usia, paritas, pendidikan dan pekerjaan, serta skor kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah intervensi prenatal yoga melihat frekuensi pada karakteristik atau variabel yang diamati.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan sesudah analisis univariat dengan tujuan untuk menguji hipotesis dan mengetahui adanya pengaruh antara variabel *independent* (prenatal yoga) dan variabel *dependent* (kecemasan ibu hamil trimester III).

Sebelum dilakukan analisis bivariat, maka harus dilakukan uji normalitas data lebih awal. Uji normalitas data dalam penelitian ini dilakukan dengan uji *Shapiro Wilk* sebab jumlah sampel <50, uji ini dilakukan untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak. Hasil uji ditentukan berdasarkan nilai *p value* >0.05 sehingga data berdistribusi normal. Hasil uji normalitas data pada penelitian ini adalah data tidak berdistribusi normal sebab hasilnya <0,05. Karena data tidak berdistribusi normal maka uji selanjutnya yaitu uji non-parametrik dengan analisis uji *Wilcoxon*. Diperoleh nilai <0.05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima

menunjukkan bahwa terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III.

I. Etika Penelitian

Etika penelitian melibatkan hubungan saling menghargai yang melibatkan peneliti dan subjek penelitian yang berlandaskan pada prinsip-prinsip etik (Notoatmodjo, 2018) saat melakukan penelitian, peneliti wajib menjunjung tinggi empat prinsip utama, sebagai berikut:

1. Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dan menghargai martabat manusia

Peneliti wajib menyampaikan penjelasan yang jelas bagi subjek penelitian mengenai tujuan dari penelitian yang dilakukan. Selain itu, subjek penelitian diberi kebebasan penuh untuk memutuskan apakah ingin terlibat dalam penelitian atau tidak. Sebagai bentuk penghormatan terhadap nilai dan martabat individu, peneliti harus menyertakan lembar persetujuan menyediakan (*informed consent*) dengan mencantumkan:

- a. Uraian tentang manfaat penelitian
- b. Informasi dampak negatif dan rasa tidak nyaman yang terjadi
- c. Keuntungan yang dapat diperoleh oleh subjek penelitian
- d. Kesiapan peneliti dalam menyampaikan informasi terkait tahap penelitian
- e. Responden berhak menghentikan keterlibatannya kapanpun
- f. Komitmen peneliti untuk merahasiakan informasi identitas responden.

2. Menghormati privasi dan kerahasiaan subjek penelitian

Peneliti wajib menjaga kerahasiaan identitas subjek penelitian dan tidak diperkenankan membagikan informasi yang berkaitan dengannya. Setiap individu memiliki hak atas privasi. Identitas asli responden dapat diganti menggunakan sistem kode atau *coding*.

3. Keadilan dan keterbukaan

Peneliti perlu memastikan bahwa setiap partisipan mendapat perlakuan serta manfaat yang setara. Selain itu, semua subjek penelitian harus diberikan informasi yang jelas mengenai prosedur yang akan dijalani. Hal ini penting agar

prinsip keadilan dan keterbukaan secara optimal saat proses berlangsungnya penelitian.

4. Memperhitungkan manfaat dan kerugian yang ditimbulkan

Penelitian ditujukan mampu memberikan manfaat untuk seluruh pihak yang terlibat. Dampak negatif terhadap subjek penelitian harus diminimalisir. Dengan demikian, pelaksanaan penelitian dapat meminimalkan atau mencegah timbulnya rasa sakit, cedera, stres, maupun risiko kematian pada subjek penelitian.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

BAB IV
HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik Tempat Penelitian

Praktik Mandiri Bidan (PMB) Kuswatiningsih termasuk sarana pelayanan kesehatan yang menyelenggarakan berbagai pelayanan ibu dan anak secara individual oleh bidan. PMB ini terletak di desa Demangan RT 01 RW 31 Madurejo Prambanan Sleman Yogyakarta. PMB Kuswatiningsih berdiri pada tahun 2006, dan sudah memenuhi standar Bidan Delima yaitu sistem standar mutu pelayanan yang diselenggarakan oleh praktik bidan mandiri, yang mengutamakan pada monitoring, evaluasi, pembinaan, dan pelatihan secara rutin serta berkelanjutan mulai tahun 2015.

PMB Kuswatiningsih dibangun diatas tanah dengan ukuran 350 m² desain bangunan PMB ini menggunakan konsep sederhana dan minimalis, lingkungan sekitarnya yang hijau dan asri turut menciptakan suasana yang nyaman. Untuk mendukung mutu layanan, PMB Kuswatiningsih dilengkapi dengan berbagai peralatan medis yang memadai dan terawat, seperti partus set, alat pengukur tinggi dan berat badan, tensimeter, stetoskop, timbangan, tempat tidur klien, lemari kaca untuk penyimpanan alat, dan dokumen penunjang lainnya. Hal ini memastikan bahwa pelayanan yang diberikan aman, bersih, dan menyeluruh.

PMB Kuswatiningsih memberikan pelayanan pertolongan persalinan normal 24 jam dan pemeriksaan kehamilan, pelayanan KB, pelayanan ibu dan anak, pap smear, IVA dan konsultasi kesehatan reproduksi setiap hari, yaitu pukul 06.00-21.00 WIB. Imunisasi balita setiap hari Minggu kedua dan keempat, serta imunisasi ibu hamil setiap hari. Pelayanan komplementer yakni senam hamil dan prenatal yoga berlangsung setiap hari Rabu dan Sabtu pukul 16.00 WIB.

B. Hasil

Penelitian ini dengan judul “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Kuswatiningsih Kabupaten Sleman Yogyakarta” dilaksanakan melalui pemberian intervensi berupa latihan prenatal

yoga yang terstruktur. Pembahasan dalam bab ini berfokus pada temuan penelitian yang dilaksanakan ⁵³ selama bulan Mei-Juni 2025. Responden penelitian yaitu ibu hamil trimester III secara teratur menjalani *Antenatal Care* (ANC) di PMB Kuswatingsih dengan usia kehamilan 28-32 minggu.

Penelitian ini melibatkan 30 responden, dan penilaian kecemasan dilaksanakan dalam dua tahap yakni sebelum intervensi prenatal yoga serta sesudahnya.

Proses pengambilan data berawal dari peneliti sudah mendapatkan izin penelitian dari pihak kampus, kemudian menghubungi pihak PMB untuk menyerahkan surat izin penelitian, dan bertemu secara langsung dengan pemilik PMB, mengkonfirmasi terkait jadwal dan responden penelitian, selanjutnya peneliti menghubungi enumerator, kemudian peneliti diberikan *link* untuk bergabung ke dalam grup WhatsApp yang berisi seluruh ibu hamil trimester III, selanjutnya *enumerator* menginformasikan ke dalam grup tersebut bahwa akan diadakan prenatal yoga selama 4 minggu kedepan satu minggu sekali secara gratis yang artinya biaya latihan prenatal yoga ditanggung oleh peneliti. Sesudah itu, peneliti diberikan izin untuk menghubungi masing-masing ibu hamil tersebut melalui WhatsApp sesuai dengan kriteria inklusi, selanjutnya peneliti meminta izin kepada responden untuk memasukkan kedalam grup WhatsApp untuk memudahkan peneliti dalam menginformasikan kegiatan selama penelitian.

Pada pelaksanaan penelitian diawali mulai pukul 16.00-17.00 WIB dimulai dengan menyampaikan identitas peneliti kepada responden, kemudian mengecek data pribadi responden, menginformasikan maksud tindakan yang akan dilakukan, dan memberi responden kesempatan mengklarifikasi hal yang belum jelas. Kemudian, peneliti menyerahkan lembar ketersediaan kepada responden, peneliti menggunakan kuesioner HARS untuk mengukur tingkat kecemasan responden, serta peneliti tetap mendampingi dan membantu terkait pertanyaan yang tercantum pada kuesioner.

Sesudah responden mengisi kuesioner HARS dilakukan pengukuran tekanan darah untuk masing-masing responden sebelum melakukan prenatal yoga, selanjutnya peneliti memberikan intervensi kepada responden yaitu prenatal yoga dengan durasi 45-60 menit yang di pandu oleh instruktur prenatal yoga. Intervensi

diberikan satu minggu sebanyak satu kali selama empat minggu dengan dibagi dua sesi yaitu hari Rabu dan hari Sabtu, setiap selesai sesi prenatal yoga, dilakukan pengukuran tekanan darah kembali, membagikan minuman gratis berupa susu ibu hamil, dan *snack* gratis, sesudah dilakukan intervensi selama empat minggu kemudian peneliti melakukan *post-test* dengan memberikan kembali lembar kuesioner HARS yang harus diisi oleh responden untuk mengukur kecemasan sesudah diberikan intervensi prenatal yoga. Penelitian yang sudah dilaksanakan pada bulan Mei-Juni menghasilkan temuan meliputi:

1. Karakteristik Responden

Penemuan penelitian mengenai ibu hamil trimester III (28-32 minggu) di PMB Kuswatiningsih, memberikan informasi mengenai karakteristik usia, paritas, pendidikan, dan pekerjaan, Evaluasi perubahan kecemasan pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah intervensi prenatal yoga.

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

No.	Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentasi (%)
1.	Usia		
	<20 Tahun	1	3,3
	20-35 Tahun	25	83,3
	>35 Tahun	4	13,3
2.	Paritas		
	Primigravida	12	40
	Multigravida	18	60
3.	Pendidikan		
	SD	4	13,3
	SMP	8	26,7
	SMA	17	56,7
	Perguruan Tinggi	1	3,3
4.	Pekerjaan		
	Tidak Bekerja	19	63,3
	Bekerja	11	36,7

Sumber: Data Primer 2023

Tabel 4.1 menjelaskan total responden sebanyak 30 ibu hamil trimester III dengan usia kehamilan 28-32 minggu. Mayoritas ibu hamil trimester III (28-32 minggu) dengan usia 20-35 tahun berjumlah 25 orang (83,3%), ibu dengan paritas *multigravida* berjumlah 18 orang (60%), ibu yang berpendidikan SMA berjumlah 17 orang (56,7%), serta ibu yang tidak bekerja berjumlah 19 orang (63,3%).

2. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan guna memperoleh gambaran umum skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi prenatal yoga. Pada Penelitian ini diterapkan total skor dari kuesioner HARS yang telah dijumlahkan berdasarkan 14 item pertanyaan. Data kemudian diolah menggunakan SPSS dan dianalisis menggunakan deskriptif statistik, yaitu nilai mean, median, modus, standar deviasi, nilai minimum dan maksimum.

Tabel 4. 2 Kecemasan Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Prenatal Yoga

Kecemasan	Mean	Median	Modus	St.Deviasi	Min	Max
Pre-test	23,70	25	25	3,697	15	28
Post-test	9,63	9	7	3,102	5	15

Sumber: Data Primer 2023

Tabel diatas memaparkan pengukuran kecemasan *pre-test* dan *post-test* yang memperlihatkan penurunan signifikan pada nilai rata-rata (mean) kecemasan yang lebih rendah.

a. Kecemasan Ibu Hamil Sebelum diberikan Intervensi Prenatal Yoga

Berdasarkan hasil Penelitian yang melibatkan 30 responden, diketahui kecemasan ibu hamil sebelum intervensi prenatal yoga (*pre-test*) memiliki nilai rata-rata (mean) yakni 23,70, nilai tengah (median) tercatat yakni 25, sedangkan nilai yang paling sering muncul (modus) yakni 25, Standar Deviasi (SD) diperoleh sebesar 3,697, dengan nilai terkecil 15 dan nilai terbesar 28.

b. Kecemasan Ibu Hamil Sesudah diberikan Intervensi Prenatal Yoga

Hasil penelitian dari 30 responden dihasilkan yakni kecemasan sesudah intrvensi prenatal yoga (*post-test*) memiliki nilai rata-rata (mean) sebesar 9,63, nilai tengah (median) yaitu skor 9, nilai yang sering muncul (modus) adalah 7, dan nilai Standar Deviasi (SD) yaitu 3,102 sedangkan nilai terkecil yaitu 5 dan nilai terbesar adalah 15.

56

3. Analisis Bivariat

a. Uji Normalitas *Shapiro-Wilk*

Uji normalitas penelitian ini dilakukan terhadap total skor kuesioner HARS sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) intervensi melalui uji *Shapiro Wilk* karena jumlah responden atau sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang yang artinya sampel <50 .

Tabel 4.3 Uji Normalitas Data

No.	Kecemasan	P-Value
1.	Pre-test	.003
2.	Post-test	.005

Sumber: Data primer 2023

Berdasarkan hasil yang ditampilkan pada tabel 4.3, menunjukkan total skor kecemasan ibu hamil trimester III sebelum intervensi (*pre-test*) yaitu 0,003 dan total skor kecemasan ibu hamil trimester III sesudah intervensi (*post-test*) yaitu 0,005. Karena kedua nilai tersebut $<0,05$, kesimpulan yang dapat diambil menunjukkan data tidak berdistribusi normal. Sehingga, untuk analisis selanjutnya digunakan uji non-parametrik *wilcoxon* guna mengetahui adanya perbedaan kecemasan sebelum dan sesudah intervensi prenatal yoga.

b. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III

Tabel 4.4 Hasil Uji *Wilcoxon* Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III

Variabel	Mean	Mean Rank	P-Value
Kecemasan	Negative Ranks	30	15,50
	Positive Ranks	0	0,00
Ties	0		0,001
Total	30		

Sumber: Data Primer 2023

Tabel 4.4 hasil analisis uji *Wilcoxon* menunjukkan hasil negative ranks yaitu terjadi penurunan kecemasan terhadap 30 (15,50) ibu hamil trimester III yang merasakan kecemasan menunjukkan hasil *p-value* 0,001 $<0,05$ yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak yaitu terdapat pengaruh prenatal yoga yang signifikan terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III di PMB Kuswatingsih Kabupaten Sleman Yogyakarta.

Tabel 4.5 Crosstab Karakteristik Responden dan Kecemasan Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Prenatal Yoga

No.	Karakteristik	Kecemasan Sebelum Diberikan Intervensi Prenatal Yoga			Kecemasan Sesudah Diberikan Intervensi Prenatal Yoga			
		Ringan (14-20)	Sedang (21-27)	Berat (28-41)	Total	Tidak (<14)	Ringan (14-20)	Total
1.	Usia							
	<20 Tahun			1			1	
	20-35 Tahun	7	14	4		21	4	
	>35 Tahun		2	2		2	2	
	Total	7	16	7	30	23	7	30
2.	Paritas							
	Primigravida	1	6	5		7	5	
	Multigravida	6	10	2		16	2	
	Total	7	16	7	30	23	7	30
3.	Pendidikan							
	SD		3	1		3	1	
	SMP	2	3	3		5	3	
	SMA	5	9	3		14	3	
	PT		1			1		
	Total	7	16	7	30	23	7	30
4.	Pekerjaan							
	Tidak Bekerja	3	9	7		12	7	
	Bekerja	4	7			11		
	Total	7	16	7	30	23	7	30

Sumber: Data Primer 2023

Hasil analisis dalam tabel 4.5 menunjukkan penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III yang signifikan sesudah intervensi prenatal yoga. Berdasarkan karakteristik usia, responden dengan usia <20 tahun berjumlah 1 orang. Sebelum diberikan intervensi prenatal yoga, responden tersebut menunjukkan kecemasan berat, dan sesudah intervensi menunjukkan penurunan menjadi kecemasan ringan. Pada kelompok usia 20-35 tahun, sebelum intervensi terdapat 7 orang yang menunjukkan kecemasan ringan, 14 orang kecemasan sedang, dan 4 orang menunjukkan kecemasan berat. Sesudah intervensi, sebanyak 21 orang tidak menunjukkan kecemasan, tetapi 4 orang masih menunjukkan kecemasan ringan. Sedangkan, pada kelompok usia >35 tahun yang terdiri dari masing-masing 2 orang yang menunjukkan kecemasan sedang serta kecemasan berat, sesudah intervensi 2 orang tidak menunjukkan kecemasan dan 2 orang masih menunjukkan kecemasan ringan.

Ditinjau dari karakteristik paritas, *primigravida* sebelum intervensi, 1 orang menunjukkan kecemasan ringan, 6 orang kecemasan sedang dan 5 orang menunjukkan kecemasan berat. Sesudah intervensi, 7 orang tidak menunjukkan kecemasan dan 5 orang masih menunjukkan kecemasan ringan. Sementara itu, pada kelompok *multigravida* sebelum intervensi terdapat 6 orang menunjukkan kecemasan ringan, 10 orang menunjukkan kecemasan sedang, dan 2 orang menunjukkan kecemasan berat. Sesudah diberikan intervensi prenatal yoga, 16 orang tidak menunjukkan kecemasan dan 2 orang menunjukkan kecemasan ringan.

Jika ditinjau dari tingkat pendidikan, responden dengan pendidikan terakhir SD 3 orang menunjukkan kecemasan sedang dan 1 orang menunjukkan kecemasan berat sebelum intervensi. Sesudah intervensi, 3 orang tidak menunjukkan kecemasan dan 1 orang menunjukkan kecemasan ringan. Responden berpendidikan SMP 2 orang menunjukkan kecemasan ringan, 3 orang menunjukkan kecemasan sedang, dan 3 orang menunjukkan kecemasan berat sebelum intervensi. Sesudah intervensi, 5 orang tidak menunjukkan kecemasan dan 3 orang menunjukkan kecemasan ringan. Pada responden dengan pendidikan SMA sebelum intervensi terdapat 5 orang yang menunjukkan kecemasan ringan dan 9 orang kecemasan sedang dan 3 orang menunjukkan kecemasan berat. Sesudah intervensi, sebanyak 14 orang tidak menunjukkan kecemasan dan 3 orang menunjukkan kecemasan ringan. Sedangkan pada 1 orang responden yang memiliki pendidikan perguruan tinggi, sebelum intervensi menunjukkan kecemasan sedang dan sesudah intervensi tidak menunjukkan kecemasan.

Dari karakteristik pekerjaan, responden tidak bekerja sebelum intervensi, 3 orang menunjukkan kecemasan ringan, 9 orang menunjukkan kecemasan sedang, dan 7 orang menunjukkan kecemasan berat. Sesudah intervensi, 12 orang tidak menunjukkan kecemasan dan 7 orang menunjukkan kecemasan ringan. Pada responden yang bekerja sebelum intervensi 4 orang menunjukkan kecemasan ringan dan 7 orang sedang. Sesudah intervensi, seluruh responden yang bekerja 11 orang tidak

menunjukkan kecemasan. Hal ini menunjukkan yakni prenatal yoga memberikan pengaruh dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III.

C. Pembahasan

1. Karakteristik Responden

a. Usia

Data yang ditampilkan pada distribusi frekuensi, tercatat sebanyak 25 responden (83,3%) termasuk dalam kategori usia 20-35 tahun. Umumnya individu yang termasuk pada periode usia 20-35 tahun adalah waktu yang sangat tepat dalam menghadapi kehamilan dan persalinan, namun pada usia ini sering kali muncul kekhawatiran terkait peran menjadi seorang ibu, hal tersebut dapat memicu kecemasan terutama pada kehamilan trimester III yang mendekati proses persalinan (Windari Mutiara, 2025).

Temuan ini sesuai dengan yang disampaikan oleh (Siti et al., 2024) kesiapan individu tidak semata-mata ditentukan oleh usia, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang turut menentukan kesiapan menjadi seorang ibu termasuk kesiapan psikologis, meskipun usia 20 hingga 35 tahun merupakan usia reproduktif serta tidak beresiko kondisi cemas pada kehamilan trimester III akan tetap muncul karena mendekati proses persalinan.

Sedangkan wanita yang berusia <20 tahun cenderung merasakan kecemasan dan ketakutan disebabkan oleh kondisi tubuh dan psikologisnya masih belum matang, sementara ibu hamil yang berusia >35 tahun lebih rentan terhadap komplikasi kehamilan, sehingga kecemasannya akan lebih tinggi (Wardani et al., 2023). Berdasarkan uraian diatas maka dapat ditarik kesimpulan yaitu usia ketika hamil cenderung berpengaruh terhadap kecemasan ibu hamil trimester III.

b. Paritas

Menurut data, mayoritas *multigravida* sebanyak 18 orang (60%). Paritas memiliki pengaruh terhadap tingkat kecemasan sebab ada hubungannya

dengan kondisi psikologis. Baik ibu yang menjalani kehamilan pertama (*Primigravida*) maupun yang sudah mempunyai pengalaman sebelumnya (*Multigravida*), umumnya merasakan ketidaknyamanan terhadap perubahan tubuh selama masa kehamilan serta merasakan kecemasan menjelang proses persalinan (Putriawansyah & Arifin, 2022).

Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian (Siti et al., 2024) ibu *multigravida* mengalami kecemasan bisa terjadi karena persalinan sebelumnya yang disertai komplikasi atau trauma dapat meninggalkan pengalaman negatif yang memicu kecemasan, sehingga ibu hamil cenderung khawatir akan menghadapi kejadian serupa pada proses persalinan berikutnya. Sementara itu, ibu yang sedang hamil untuk pertama kalinya (*Primigravida*), perasaan cemas biasanya timbul akibat ketidaktahuan atau kurangnya pengalaman menghadapi kehamilan dan persalinan, selain itu, informasi atau cerita yang diterima dari lingkungan sekitar dapat memperburuk tingkat kecemasan, yang dirasakan ibu *primigravida* maupun *multigravida*.

Faktanya, tingkat kecemasan yang dirasakan ibu *multigravida* dapat setara dengan yang dirasakan oleh *primigravida*. Pengalaman sebelumnya pada ibu *multigravida* tidak selalu menjamin ketahanan emosional dalam menghadapi persalinan, karena pengalaman masa lalu, termasuk kehamilan dan persalinan sebelumnya, tetap memengaruhi tingkat kecemasan (Ginting et al., 2022). Berdasarkan penjelasan diatas tingkat kecemasan dapat dipengaruhi oleh status paritas, baik pada kehamilan pertama maupun berikutnya, pada penelitian ini mayoritas responden yang menunjukkan gejala kecemasan tingkat sedang yaitu 18 (60%) *multigravida*, keadaan ini dapat timbul akibat peristiwa tidak menyenangkan yang pernah dirasakan dan menyebabkan ketakutan akan proses kelahiran selanjutnya.

c. Pendidikan

Data distribusi frekuensi menunjukkan, sebagian ibu hamil dalam penelitian ini menunjukkan tingkat pendidikan terakhir adalah SMA sejumlah 17 orang (56,7%). Pernyataan ini diperkuat juga oleh (Nilakesuma

et al., 2023) bahwa tingginya total responden dengan latar belakang SMA menggambarkan bahwa responden berada pada jenjang pendidikan menengah yang secara umum sudah mampu menerima informasi mengenai kesehatan ibu dan kehamilan, namun belum tentu memiliki kemampuan untuk mengelola stres secara optimal.

Pendidikan berperan penting dalam membentuk cara berpikir, kemampuan menerima informasi, serta cara menghadapi situasi cemas yang sedang ibu alami, responden dengan pendidikan menengah seperti SMA biasanya sudah mendapatkan informasi dasar terkait perubahan fisik dan psikologis selama kehamilan, tetapi tidak semua individu mendapatkan informasi yang berkualitas atau keterampilan untuk menerapkan informasi tersebut ke dalam praktik sehari-hari. Selain itu, pada tingkat pendidikan menengah, seseorang sudah mulai mencari informasi terkait komplikasi atau resiko apa saja yang akan terjadi selama kehamilan, hal ini justru membuat ibu merasakan kecemasan yang berlebihan (Anggraeni & Randayani, 2024). Berdasarkan uraian di atas bahwa pendidikan memengaruhi perasaan cemas yang dirasakan ibu hamil selama trimester III.

d. Pekerjaan

Data distribusi frekuensi menunjukkan secara dominan ibu tidak bekerja sebanyak 19 (63,3%). Pekerjaan bisa menjadi faktor yang memengaruhi stres, terutama bagi individu yang memiliki aktivitas di luar rumah. Interaksi dengan rekan kerja, paparan berbagai informasi, serta pengalaman yang diperoleh dari lingkungan sosial dapat membentuk perspektif seseorang dalam menghadapi dan mengelola kecemasan. (Setyaningsih, 2023).

Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian (Rohman, 2025) ibu yang tidak bekerja mayoritas dapat merasakan kecemasan dibandingkan ibu yang memiliki pekerjaan. Ibu yang menghabiskan sebagian besar waktunya di rumah karena tidak bekerja akan mengalami peningkatan kecemasan yang lebih tinggi dibanding ibu yang bekerja sebab kecemasan yang terjadi

disebabkan karena kurangnya interaksi sosial dan terbatasnya informasi yang tepat serta menyeluruh terkait kehamilan. Keterbatasan akses terhadap informasi yang akurat dan mendalam tentang kehamilan serta persalinan serta kurangnya dan sedikit peluang untuk melakukan konsultasi dengan pihak kesehatan terkait dengan kehamilannya. Berdasarkan penjelasan di atas kondisi psikologis termasuk kecemasan, berhubungan dengan status pekerjaan mereka, ibu yang tidak bekerja rentan mengalami kecemasan dibanding dengan ibu yang bekerja hal tersebut karena kurangnya aktivitas yang dapat mengalihkan pikiran negatif yang dapat membuat ibu lebih merasakan kecemasan.

2. Analisis Univariat

a. Kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dilakukan intervensi prenatal yoga di PMB Kuswatiningsih

Berdasarkan tabel 4.2 kecemasan ibu hamil trimester III sebelum intervensi prenatal yoga menunjukkan bahwa responden memiliki skor kecemasan rata-rata (mean) 23,70 jika diklasifikasikan, skor tersebut berada dalam kategori kecemasan sedang, dengan nilai terendah 15 dan nilai tertinggi 28, dan berdasarkan tabel 4.5 mayoritas ibu yang mengalami kecemasan berada pada skor 21-27 yang berarti ibu mengalami kecemasan sedang, beberapa ibu hamil menunjukkan tanda-tanda kecemasan yang terlihat secara fisik, seperti ekspresi wajah yang tegang, gerakan tubuh gelisah, sulit duduk dengan tenang, serta menunjukkan ketegangan otot dan kegugupan saat diwawancarai. Gejala ini sesuai dengan indikator dalam kuesioner HARS yang mencakup ketegangan, gangguan tidur, serta ketidakstabilan emosional. Kecemasan yang dialami ibu hamil trimester III ini dapat dipicu oleh perubahan hormon, terutama peningkatan hormon kortisol dan adrenalin, yang menyebabkan gangguan keseimbangan emosi, kesulitan tidur, ketegangan otot, serta peningkatan aktivitas saraf simpatis. Hal tersebut juga dipengaruhi oleh mayoritas pada penelitian ini yaitu ibu yang sudah hamil melebihi satu kali (*Multigravida*) dan tingkat pendidikan SMA dan tidak bekerja.

Ibu *multigravida* umumnya sudah memiliki pengalaman kehamilan dan persalinan, namun kecemasan pada ibu hamil dapat muncul akibat pengalaman negatif di masa lalu, baik selama kehamilan maupun saat proses persalinan, riwayat kehamilan sebelumnya yang kurang menyenangkan dapat berkontribusi terhadap tingkat kecemasan ibu dalam kehamilan yang sedang dijalani dengan ibu yang banyak menghabiskan waktu di rumah karena tidak bekerja sehingga ibu lebih banyak memikirkan hal-hal yang negatif terkait dengan kehamilan dan persalinan (Julianawati, 2022). Tetapi dengan tingkat pendidikan ibu yaitu SMA, ibu sudah memiliki kemampuan untuk mengakses dan memahami informasi kesehatan.

Pendidikan merupakan faktor penting yang mendukung kesiapan psikologis, meskipun belum sepenuhnya mampu mengelola stres dengan baik, ibu dengan pendidikan SMA memiliki kesadaran awal dan motivasi untuk mencari solusi terhadap kecemasan yang dialaminya. Dalam hal ini, meskipun ibu mengalami kecemasan, tetapi ibu hamil cenderung memiliki kesadaran untuk mencari cara mengatasi kecemasan tersebut salah satunya dengan mengikuti prenatal yoga yang dapat memberikan rasa rileks, meningkatkan kesiapan mental, serta terbukti menurunkan kecemasan pada ibu hamil (Sari, 2024).

b. Kecemasan ibu hamil trimester III sesudah dilakukan intervensi prenatal yoga di PMB Kuswatiningsih

Berdasarkan tabel 4.2 sesudah dilakukan intervensi prenatal yoga satu kali sesi satu minggu dalam kurun waktu empat minggu selama 45-60 menit dalam setiap sesi prenatal yoga, didapatkan hasil skor rata-rata (mean) turun menjadi 9,63 jika diklasifikasikan skor tersebut berada pada kategori tidak terdapat kecemasan dengan nilai terendah 5 dan nilai tertinggi 15, berdasarkan tabel 4.5 mayoritas ibu hamil tidak merasakan kecemasan dengan skor <14. Sebagian besar ibu hamil menyampaikan bahwa mereka merasa lebih rileks, pikiran lebih tenang, dan kualitas tidur membaik. Beberapa responden bahkan menyatakan dapat tidur nyenyak tanpa gangguan seperti sebelumnya. Hal ini juga tercermin dalam hasil kuesioner

HARS pasca intervensi, yang menunjukkan penurunan skor kecemasan secara signifikan. Temuan ini sejalan dengan penjelasan (Chosimah & Prastyoningsih, 2023) cara menurunkan kecemasan bisa dengan *supported self-help* diantaranya melalui prenatal yoga. Prenatal yoga berdampak baik bagi ibu hamil salah satunya mampu menurunkan kecemasan dan mendukung psikologis ibu untuk menjalani proses persalinan. Hal tersebut serupa dengan penjelasan (Wulansari, 2021) menjelaskan pendekatan komplementer yang diterapkan guna menangani kecemasan ialah prenatal yoga

Prenatal yoga dianggap sebagai *coping stres* sebab yoga termasuk upaya yang mampu membantu individu saat menghadapi permasalahan yang sedang dialaminya, termasuk dalam hal ini adalah mengurangi keluhan yang muncul akibat respon kecemasan. Praktik yoga dapat membantu meredakan ketegangan fisik, seperti nyeri pada beberapa bagian tubuh, serta membantu mengatur pola napas guna mencapai kondisi rileksasi. Gerakan dari prenatal yoga dilakukan secara perlahan dan disesuaikan dengan kondisi ibu hamil, responden mulai rutin menjalani latihan prenatal yoga. Mereka percaya bahwa aktivitas ini tidak hanya memberikan manfaat secara fisik, tetapi juga membantu mencapai ketenangan mental dan emosional, salah satunya dengan menurunkan tingkat kecemasan selama kehamilan. Berdasarkan penjelasan diatas didapatkan penurunan skor rata-rata sehingga temuan ini mengindikasikan adanya penurunan kecemasan sesudah intervensi prenatal yoga.

3. Analisis Bivariat

a. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Kuswatiningsih

Prenatal yoga dapat memengaruhi hipotalamus guna memperlambat pengeluaran *Corticotropin Releasing Hormon* (CRH) di kelenjar hipofisis lobus anterior guna menekan produksi hormon *Adreno Cortico Tropin Hormone* (ACTH), akibatnya terjadi penurunan produksi hormon adrenal dan kortisol, selanjutnya akan menginstruksikan lobus hipofisis anterior

guna melepaskan hormon endorfin. Prenatal yoga mampu memperlambat aktivitas saraf simpatik, mengakibatkan penurunan jumlah hormon penyebab disregulasi tubuh. Sistem saraf parasimpatik mengirimkan sinyal yang memengaruhi katekolamin. Mekanisme ini akan berpengaruh pada penurunan detak jantung, laju pernapasan, tekanan darah, ketegangan otot, laju metabolisme, dan produksi hormon penyebab stres (Eci Julianti et al., 2023).

Kecemasan dapat berkurang apabila seseorang berada dalam kondisi tubuh yang rileks. Prenatal yoga termasuk aktivitas fisik yang menstimulasi rileksasi tubuh terbukti memengaruhi aspek psikologis tertentu, yang pada akhirnya dapat menurunkan kecemasan. Prenatal yoga dikenal sebagai sistem yang menyeluruh mencakup fisik, pernapasan, *position*, meditasi, dan *deep* rileksasi. Prenatal yoga yang dilakukan dengan rutin selama masa kehamilan mampu menguatkan ketahanan fisik dan psikologis guna beradaptasi dengan hal yang kurang nyaman. Rileksasi dapat mengurangi peningkatan saraf simpatik, lalu memunculkan hormon serotonin dan endorfin yang termasuk bagian hormon merilekskan fisik, menjadikan turunnya hormon kortisol, tubuh akan bekerja lebih optimal melalui peningkatan energi penyembuhan, pemulihan, dan regenerasi yang pada akhirnya ibu menjadi lebih rileks seiring dengan berkurangnya kecemasan (Maolinda et al., 2024).

Menurut tabel 4.4 hasil pengujian data statistik *wilcoxon* pada 30 responden didapatkan nilai $p=0,001$ yang berarti $p<0,05$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak sehingga terdapat pengaruh yang signifikan prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III di PMB Kuswatiningih. Hasil penelitian ini selaras dengan hasil penelitian (Setiyarini & Rahmawati, 2024) dengan memperoleh hasil $p=0,001$ adanya penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Hasil yang sejenis juga didapat dari hasil penelitian (Malinda, 2024) diketahui dari hasil penelitian bahwa *p-value* tersebut lebih kecil dari 0,05 yang berarti prenatal yoga berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil.

Hasil penelitian ini juga dapat dilihat dari tabel 4.5 berdasarkan hasil analisis crosstab, terdapat ⁴⁷ penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III yang signifikan sesudah intervensi prenatal yoga. Sebelum diberikan intervensi, sebagian besar kecemasan sedang sejumlah 16 responden, diikuti oleh kecemasan ringan dan berat masing-masing 7 responden. Sesudah diberikan intervensi, sebanyak 23 responden tidak ditemukan adanya kecemasan ⁷⁵ dan hanya 7 responden yang merasakan kecemasan ringan. Hal ini menunjukkan ¹² prenatal yoga memberikan pengaruh guna menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III.

Jika dilihat dari karakteristik, dari temuan di lokasi dan wawancara dengan beberapa responden, ibu hamil yang termasuk rentang usia <20 tahun masih mengindikasikan kecemasan ringan meskipun telah mengikuti kegiatan prenatal yoga. Salah satu responden (kode 23) sebelum diberikan intervensi, responden mengalami tingkat kecemasan berat, namun sesudah intervensi, tingkat kecemasannya menurun menjadi kategori ringan. Penurunan ini mengindikasikan bahwa prenatal yoga memberikan dampak positif, meskipun belum sepenuhnya efektif dalam mereduksi kecemasan secara keseluruhan. Seorang ibu menyampaikan bahwa dirinya masih merasa takut dalam menghadapi proses persalinan karena ini merupakan kehamilan pertamanya dan ia merasa belum siap secara mental. Ia juga mengungkapkan kekhawatiran terhadap potensi yang dapat terjadi pada dirinya maupun janinnya. Kondisi ini mencerminkan bahwa pada usia muda, kesiapan psikologis dan kematangan emosional dalam menjalani kehamilan dan persalinan belum sepenuhnya berkembang. Di samping itu, keterbatasan pengalaman serta ketergantungan terhadap orang tua atau pasangan dalam mengambil keputusan turut berkontribusi terhadap kembalinya rasa cemas sesudah intervensi dilakukan.

Kelompok dengan usia 20-35 tahun, masih terdapat 4 ibu (kode 4, 13, 16, 17) yang sebelum intervensi mengalami kecemasan berat dan sesudah intervensi mengalami penurunan menjadi kecemasan ringan, meskipun kecemasan belum hilang secara keseluruhan. Berdasarkan keterangan dari

salah satu responden, meskipun berada dalam kategori usia yang matang, kehamilan pertama tetap memunculkan rasa takut menghadapi proses melahirkan dan keraguan akan kesiapan menjalani peran sebagai seorang ibu. Kekhawatiran akan kesehatan janin, disertai tekanan sosial dan ekonomi, menjadi penyebab kecemasan belum sepenuhnya mereda meskipun intervensi telah dilakukan secara rutin.

Sementara itu, pada kelompok ibu hamil dengan usia >35 tahun, gejala kecemasan ringan juga masih ditemukan pada 2 ibu (kode 29 dan 29) pada penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi, kedua responden berada pada tingkat kecemasan berat. Namun, sesudah mengikuti prenatal yoga, tingkat kecemasan mereka menurun hingga masuk kategori ringan. Salah satu ibu menyampaikan bahwa meskipun memiliki pengalaman kehamilan sebelumnya, usia yang tidak lagi muda justru menimbulkan kewaspadaan berlebih terhadap risiko kehamilan, termasuk kemungkinan terjadinya komplikasi saat persalinan. Ibu juga menyampaikan bahwa ketidakaktifan secara ekonomi karena tidak bekerja membuat mereka lebih banyak waktu memikirkan hal-hal negatif, yang turut memicu kecemasan meskipun secara pengalaman sudah lebih matang.

Dari wawancara yang dilakukan terhadap ibu *primigravida* dan *multigravida*, diketahui bahwa kecemasan ringan tetap dirasakan meskipun telah mendapatkan intervensi melalui prenatal yoga. Ibu dengan status *primigravida* (kode 4, 13, 16, 17, dan 23) menyampaikan bahwa kurangnya pengetahuan mengenai proses persalinan, bayangan mengenai rasa sakit, serta pengaruh dari cerita atau informasi lingkungan sekitar membuat dirinya tetap merasa tegang. Di sisi lain, ibu *multigravida* (kode 26 dan 29) mengakui bahwa meskipun sudah memiliki pengalaman sebelumnya, tetap muncul rasa khawatir, kebutuhan yang harus dipenuhi semakin banyak, baik untuk anak-anak sebelumnya maupun persiapan kelahiran saat ini.

Terkait latar belakang pendidikan, hasil wawancara mengindikasikan adanya responden dengan tingkat pendidikan SD (kode 29), SMP (kode 4, 23, 26) dan SMA (kode 13, 16, 17) masih mengalami kecemasan ringan

pasca intervensi. Beberapa ibu menyampaikan bahwa mereka belum sepenuhnya memahami prinsip atau tujuan dari latihan prenatal yoga yang dilakukan, sehingga cenderung hanya mengikuti arahan tanpa memahami manfaatnya secara menyeluruh. Hal ini menyebabkan efek rileksasi dari intervensi tidak dirasakan secara maksimal. Rendahnya pemahaman juga membuat ibu lebih mudah terpengaruh oleh cerita dari lingkungan sekitar yang dapat memperburuk kecemasan.

Pada karakteristik pekerjaan, sebagian ibu yang tidak bekerja (kode 4,13,16,17,23, 26, dan 26) mengaku masih sering merasa cemas meskipun telah mengikuti prenatal yoga. Berdasarkan pernyataan salah satu responden, terlalu banyak waktu luang di rumah membuat pikirannya dipenuhi kekhawatiran terkait proses melahirkan dan kondisi janin. Kurangnya aktivitas yang bersifat produktif membuat kecemasan lebih mudah muncul. Berdasarkan uraian diatas secara keseluruhan hasil ini menunjukkan bahwa prenatal yoga memberikan dampak yang signifikan dalam menurunkan kecemasan trimester III.

4. Keterbatasan Penelitian

Salah satu ¹⁵ kendala yang dihadapi dalam pelaksanaan penelitian ini adalah ketidaktepatan waktu kehadiran beberapa ibu selama sesi prenatal yoga. Hal ini menyebabkan peserta lain harus menunggu, sehingga efektivitas waktu pelaksanaan intervensi menjadi kurang optimal. Suasana yang seharusnya mendukung ketenangan dan fokus menjadi terganggu karena kondisi tersebut. Ketidakteraturan ini turut memengaruhi konsentrasi peserta yang telah datang sesuai jadwal, serta berpotensi memberikan dampak terhadap keberhasilan pelaksanaan intervensi. Keadaan ini menjadi tantangan tersendiri dalam menjaga kesinambungan dan konsistensi setiap sesi selama proses penelitian.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian dengan judul “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Kuswatiningsih Kabupaten Sleman Yogyakarta” yang sudah dilaksanakan pada bulan Mei-Juni 2025 Di PMB Kuswatiningsih Kabupaten Sleman Yogyakarta” dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik ibu hamil trimester III yang diperoleh dari penelitian yaitu, mayoritas ibu hamil berusia 20-35 tahun sejumlah 25 orang (83,3%), mayoritas ibu pernah hamil lebih dari satu kali (*Multigravida*) sejumlah 18 orang (60%) memiliki pendidikan terakhir di jenjang SMA sejumlah 17 orang (56,7) dan sejumlah 19 orang (63,3) merupakan ibu rumah tangga (tidak bekerja).
2. Kecemasan ibu hamil sebelum dilakukan prenatal yoga rata-rata mengalami kecemasan sedang yang memperoleh skor rata-rata (mean) 23,70. Temuan ini membuktikan bahwa mayoritas ibu hamil trimester III mengalami kecemasan yang bisa memengaruhi kesehatan ibu dan janin.
3. Kecemasan ibu hamil sesudah dilakukan prenatal yoga mengalami penurunan skor rata-rata (mean) 9,63 yang artinya tidak terdapat kecemasan pada ibu hamil trimester III.
4. Prenatal yoga menghasilkan pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan ibu hamil trimester III, hasil pengujian statistik *wilcoxon* menghasilkan nilai signifikansi *p value* 0,001 ($p < 0,05$).

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan bisa dijadikan sebagai bahan ajar maupun referensi untuk memperluas ilmu terkait terapi komplementer prenatal yoga khususnya jurusan kebidanan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

2. Bagi Bidan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan Bidan dalam mengembangkan pelayanan komplementer di PMB atau fasilitas pelayanan kesehatan lainnya, terutama dalam upaya penanganan kecemasan ibu hamil trimester III melalui prenatal yoga.

3. Bagi Ibu Hamil Trimester III

Hasil penelitian ini diharapkan prenatal yoga dapat menjadi alternatif guna mengatasi kecemasan pada ibu hamil trimester III selama kehamilan, mempersiapkan diri secara fisik dan mental menjelang persalinan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya, diharapkan untuk pelaksanaan prenatal yoga dilakukan di tempat yang lebih luas, tenang, dan memiliki pendingin udara yang memadai agar suasana pelaksanaan lebih kondusif.

Cek Plagiarisme_Skripsi_Final_Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Kuswatiningsih Kabupaten Sleman Yogyakarta

ORIGINALITY REPORT

22% SIMILARITY INDEX	21% INTERNET SOURCES	14% PUBLICATIONS	10% STUDENT PAPERS
--------------------------------	--------------------------------	----------------------------	------------------------------

PRIMARY SOURCES

1	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	2%
2	repository.unjaya.ac.id Internet Source	1%
3	123dok.com Internet Source	1%
4	karya.brin.go.id Internet Source	1%
5	ejurnal.stikeseub.ac.id Internet Source	1%
6	Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia II Student Paper	1%
7	jurnal.stikesbanyuwangi.ac.id Internet Source	1%
8	id.123dok.com Internet Source	1%
9	siakad.stikesdhb.ac.id Internet Source	1%
10	Cindy Ria Aprilia Putri, Lisa Trina Arlym, Yocki Yuanti. "Pengaruh Prenatal Yoga dalam Mengurangi Kecemasan pada Kehamilan:	1%

Systematic Literature Review", Jurnal
Akademika Baiturrahim Jambi, 2022

Publication

11	perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id Internet Source	1 %
12	ejournal.unsri.ac.id Internet Source	<1 %
13	eprintslib.ummgl.ac.id Internet Source	<1 %
14	repository.stikeshangtuh-sby.ac.id Internet Source	<1 %
15	id.scribd.com Internet Source	<1 %
16	repository2.unw.ac.id Internet Source	<1 %
17	eprints.uny.ac.id Internet Source	<1 %
18	repository.poltekkes-kaltim.ac.id Internet Source	<1 %
19	docplayer.info Internet Source	<1 %
20	ecampus.poltekkes-medan.ac.id Internet Source	<1 %
21	repository.stikesbcm.ac.id Internet Source	<1 %
22	repo.polkesraya.ac.id Internet Source	<1 %
23	eprints.uns.ac.id Internet Source	<1 %

24	jurnalbidankestrad.com Internet Source	<1 %
25	docobook.com Internet Source	<1 %
26	pubmed.ncbi.nlm.nih.gov Internet Source	<1 %
27	www.scribd.com Internet Source	<1 %
28	elearning.medistra.ac.id Internet Source	<1 %
29	es.scribd.com Internet Source	<1 %
30	Submitted to Poltekkes Kemenkes Pontianak Student Paper	<1 %
31	Ronalen Br. Situmorang, Taufianie Rossita, Diyah Tepi Rahmawati. "Hubungan Senam Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III", Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 2020 Publication	<1 %
32	Submitted to Universitas Muhammadiyah Surakarta Student Paper	<1 %
33	journal.universitaspahlawan.ac.id Internet Source	<1 %
34	jurnalmadanimedika.ac.id Internet Source	<1 %
35	ojs.unud.ac.id Internet Source	<1 %
36	Submitted to Universitas Sumatera Utara	

Student Paper

<1 %

37 eprints.poltekkesjogja.ac.id
Internet Source

<1 %

38 ejournal.stikesadvaita.ac.id
Internet Source

<1 %

39 repository.poltekkesbengkulu.ac.id
Internet Source

<1 %

40 Evi Susanti, Dina Herdiana. "PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP DURASI TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III", Jurnal Kesehatan, 2019
Publication

<1 %

41 Submitted to Universitas Nasional
Student Paper

<1 %

42 Zixiao Pan, Deming Lei, Qingyong Zhang. "A New Imperialist Competitive Algorithm for Multiobjective Low Carbon Parallel Machines Scheduling", Mathematical Problems in Engineering, 2018
Publication

<1 %

43 digilib.unhas.ac.id
Internet Source

<1 %

44 jptam.org
Internet Source

<1 %

45 repository.medikasuherman.ac.id
Internet Source

<1 %

46 Ana Mariza, Mei Lidia Utami, Sunarsih Sunarsih, Rosmiyati Rosmiyati. "Konseling Gizi terhadap Pengetahuan Wanita Usia Subur dengan Kekurangan Energi Kronik", Malahayati Nursing Journal, 2025
Publication

<1 %

47	id.stikes-mataram.ac.id Internet Source	<1 %
48	repository.um-surabaya.ac.id Internet Source	<1 %
49	repository.unja.ac.id Internet Source	<1 %
50	Mayra Rizky Susanti, Sulastri Sulastri. "Prenatal Yoga terhadap Penurunan Nyeri Lumbal 4-5", Journal of Telenursing (JOTING), 2023 Publication	<1 %
51	digilib.stikeskusumahusada.ac.id Internet Source	<1 %
52	Lena Marlana, Novalia Widiya Ningrum, Siti Noorhasanah, Putri Yuliantie. "PENGARUH EDUKASI TEKNIK MENYUSUI TERHADAP KEEFEKTIFAN DALAM MENYUSUI DI RS dr. R. SOEHARSONO BANJARMASIN", Al-Tamimi Kesmas: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health Sciences), 2025 Publication	<1 %
53	Nur Alfi Fauziah, Komalasari Komalasari, Inggit Primadevi, Atik Farokah. "Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III", Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan, 2021 Publication	<1 %
54	Nuriah Arma, Nurrahmaton Nurrahmaton, Sri Juliani, Debby Pratiwi, Salsabila Wibawanto. "Pendekatan Berbasis Pangan untuk Mengatasi Anemia Kehamilan: Evaluasi Efektivitas Puding Daun Kelor dalam	<1 %

Meningkatkan Kadar Hemoglobin", Journal of Pharmaceutical and Sciences, 2025

Publication

55	digilib.unimed.ac.id Internet Source	<1 %
56	digilib2.unisayogya.ac.id Internet Source	<1 %
57	dspace.umkt.ac.id Internet Source	<1 %
58	edoc.pub Internet Source	<1 %
59	garuda.kemdikbud.go.id Internet Source	<1 %
60	jurnal.globalhealthsciencegroup.com Internet Source	<1 %
61	m.moam.info Internet Source	<1 %
62	repository.upi.edu Internet Source	<1 %
63	repository.utu.ac.id Internet Source	<1 %
64	Marchatus Soleha, Indah Rahmadania. "THE EFFECTIVENESS OF YOGA RELAXATION TECHNIQUES TO REDUCE THE ANXIETY LEVEL OF PREGNANT MOTHERS PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III", Jambura Journal of Health Sciences and Research, 2022 Publication	<1 %
65	Nana Fitriana. "Perubahan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Melalui Pregnancy	<1 %

Massage", Jurnal Keperawatan Silampari,
2021

Publication

66 Zusinta Asri Dasri, Melania Wahyuningsih, Eko Mindarsih. "Perbedaan Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Dan Hipnosis Lima Jari Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida di Puskesmas Tempel II", HEALTH CARE : JURNAL KESEHATAN, 2021

Publication

67 core.ac.uk
Internet Source

68 ejournal.annurpurwodadi.ac.id
Internet Source

69 ejournalmalahayati.ac.id
Internet Source

70 eprints.ukh.ac.id
Internet Source

71 es.slideshare.net
Internet Source

72 journal.um-surabaya.ac.id
Internet Source

73 lipsus.kompas.com
Internet Source

74 perpustakaanweb.id
Internet Source

75 repository.itekes-bali.ac.id
Internet Source

76 text-id.123dok.com
Internet Source

77

www.researchgate.net

Internet Source

<1 %

78

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

Publication

<1 %

79

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 %

80

Shinta Kristianti, Suwoyo Suwoyo, Ika Yuni Pratiwi. "PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN MELALUI MEDIA VIDEO TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI PERSALINAN PADA IBU PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BLABAK KEDIRI", *Jurnal Midwifery Update (MU)*, 2020

Publication

<1 %

81

ejr.stikesmuhkudus.ac.id

Internet Source

<1 %

82

Khairunisya Khairunisya, Umi Daimah, Jenni Kartika. "PENGARUH PENGETAHUAN DAN DUKUNGAN SUAMI IBU HAMIL TRIMESTER III TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI PERSALINAN DI MASA PANDEMI", *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 2023

Publication

<1 %

83

Rischa Laura Agus Miana, Nita Evrianasari, Anggraini Anggraini. "Pengaruh pemberian

<1 %

prenatal yoga dengan tingkat cemas ibu hamil menghadapi persalinan", JOURNAL OF Mental Health Concerns, 2022

Publication

84

Suyani Suyani, Intan Mutiara Putri.
"OPTIMALISASI KELAS IBU HAMIL DENGAN AL-QURAN HEALING DAN YOGA UNTUK MENGATASI KECEMASAN PADA IBU HAMIL",
GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 2025

Publication

<1%

85

stikesyahoedsmg.ac.id

Internet Source

<1%

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA