

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 selama bulan Mei-Juni 2025. Responden penelitian yaitu ibu hamil trimester III secara teratur menjalani *Antenatal Care* (ANC) di PMB Kuswatiningsih 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		
	<i>Primigravida</i>	12	40
	<i>Multigravida</i>	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
<i>Pre-test</i>	23,70	25	25	3,697	15	28
<i>Post-test</i>	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.

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	<i>P-Value</i>
1.	<i>Pre-test</i>	.003
2.	<i>Post-test</i>	.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	<i>P-Value</i>
Kecemasan Pretest-posttest	Negative Ranks	30	15,50	0,001
	Positive Ranks	0	0,00	
	Ties	0		
	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 Kuswatiningsih 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)
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	30
2.	Paritas						
	<i>Primigravida</i>	1	6	5	7	5	
	<i>Multigravida</i>	6	10	2	16	2	
	Total	7	16	7	30	23	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	30
4.	Pekerjaan						
	Tidak Bekerja	3	9	7	12	7	
	Bekerja	4	7		11		
	Total	7	16	7	30	23	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 Tropic 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 Kuswatiningsih. 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 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 dan hanya 7 responden yang merasakan kecemasan ringan. Hal ini menunjukkan 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 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.