

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Gambaran Lokasi Penelitian

BPM Appi Ammelia merupakan Klinik Bidan Praktik Mandiri Delima di Jl. Bibis No. 18, Bibis Kec. Kasihan, Kabupaten Bantul, DIY digagas pada tahun 2010 oleh Bidan Appi Ammelia Utami dan berkembang hingga sekarang. BPM Appi Ammelia memiliki visi yaitu “melakukan peningkatan pada kualitas hidup dan memberi layanan kebidanan yang komprehensif”. Berdirinya BPM Appi Ammelia dilatar belakangi tingginya AKI dan AKB.

BPM Appi Ammelia memberikan layanan kebidanan secara asuhan nifas, ANC, kesehatan bayi, balita, anak, keluarga, maupun layanan persalinan yang lembut dan penuh kasih sayang. Di sisi lain, kehadiran perkembangan usaha baru di bidang kebidanan medis yang berada dalam kerangka perkembangan teknologi, memotivasi BPM Appi Ammelia untuk memantau pengembangan tersebut guna meningkatkan pelayanan. Dengan demikian, BPM Appi Ammelia memastikan perkembangan usaha di bidang kesehatan komplementer, yakni *baby SPA*, *Prenatal Yoga* serta pijat bayi. Biasanya Kelas prenatal yoga diadakan di BPM Appi Ammelia berlangsung satu kali dalam sebulan. Instruktur kelas prenatal yoga yaitu Bidan Appi Ammelia Utami S.Tr.Keb, Bdn yang telah tersertifikasi juga terlatih selaku instruktur prenatal yoga.

##### 2. Data Umum

Cakupan di dalam data umum ini terdiri dari karakteristik responden yakni 30 ibu hamil di trimester III di BPM Appi Ammelia yang jumlahnya mencakup umur, agama, tingkat pendidikan, pekerjaan, paritas, pengetahuan informasi tentang prenatal yoga, sumber informasi mengenai prenatal yoga, pernah mengikuti yoga hamil serta timbul atau tidak kekhawatiran memasuki kehamilan trimester III dan menghadapi

persalinan. Kemudian diadakan analisis univariat terhadap data ini. Analisis tersebut bisa dilihat di bawah ini:

**Tabel 4. 1 Karakteristik Responden**

No	Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Presentase (%)
<b>1</b>	<b>Usia</b>		
	Usia < 20 Tahun	0	0
	Usia 20-35 Tahun	23	95,8
	Usia > 35 Tahun	1	4,2
	<b>Jumlah</b>	24	100
<b>2</b>	<b>Agama</b>		
	Budha	0	0
	Hindu	60	0
	Katolik	0	0
	Kristen	0	0
	Islam	24	100
	<b>Jumlah</b>	24	100
<b>3</b>	<b>Pendidikan</b>		
	SD	0	0
	SMP	1	4,2
	SMA/SMK	12	50
	Perguruan Tinggi	11	45,8
	Lain-lain	0	0
	<b>Jumlah</b>	24	100
<b>4</b>	<b>Paritas</b>		
	Primipara	14	58,3
	Multipara	10	41,7
	<b>Jumlah</b>	24	100
<b>5</b>	<b>Pekerjaan</b>		
	Ibu Rumah Tangga	14	58,3
	Wiraswasta	0	0
	Karyawan Swasta	8	33,3
	Pegawai Negeri	2	8,3
	Lain-lain	0	0
	<b>Jumlah</b>	24	100
<b>6</b>	<b>Pengetahuan tentang</b>		
	<b>Prenatal Yoga</b>		
	Mengetahui	20	83,3
	Tidak Mengetahui	4	16,7
	<b>Jumlah</b>	24	100
<b>7</b>	<b>Jenis Sumber Informasi</b>		
	Dokter/Bidan/Perawat	13	54,2
	Tetangga	1	4,2
	Rekan/Suami	0	0
	Media Cetak	0	0
	Media Sosial	10	41,7
	Lain-lain	0	0
	<b>Jumlah</b>	24	100

No	Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Presentase (%)
8	<b>Pernah Melakukan Prenatal Yoga</b>		
	Pernah	12	50
	Tidak Pernah	12	50
	Jumlah	24	100

Sumber : Data Primer Terolah (2024)

Analisis :

Sebagaimana data tersebut, mengungkapkan dari total responden sebanyak 24, diketahui usia 20-35 tahun ada 23 responden (95,8%) serta yang berusia > 35 tahun ada 1 responden (4,2%) serta beragama islam ada 24 responden (100%) beragama islam. Berdasarkan segi Pendidikan diketahui pendidikan SMP terdapat 1 responden (4,2%), pendidikan SMA/SMK ada 12 responden (50%) dan pendidikan perguruan tinggi ada 11 responden (45,8%).

Sebagian besar responden bekerja menjadi IRT yakni 14 responden (58,3%), 8 responden (33,3%) sebagai karyawan swasta, dan 2 responden (8,3%) sebagai pegawai negeri. Responden yang mengetahui informasi prenatal yoga sejumlah 20 responden (83,3%) dan yang tidak mengetahui sejumlah 4 responden (16,7%).

Sebagian besar sumber informasi tentang prenatal yoga responden memperoleh informasi melalui perawat, bidan, atau dokter berjumlah 13 responden (54,2%), 1 responden (4,2%) dari tetangga dan 10 responden (41,7%) dari media sosial. Faktanya, mayoritas responden pernah melakukan prenatal yoga yaitu sebanyak 12 responden (50%) dan yang tidak pernah melakukan prenatal yoga ada sejumlah 12 responden (50%) dan seluruh responden yang mengikuti prenatal yoga yaitu usia kehamilan trimester III sebanyak 24 responden (100%).

### 3. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum Melakukan Prenatal Yoga

**Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum melakukan Prenatal Yoga**

<b>Tingkat Kecemasan</b>	<b>Frekuensi (n)</b>	<b>Presentase (%)</b>
Tidak Cemas	0	0%
Cemas Ringan	17	70,8
Cemas Sedang	7	29,2
Cemas Berat	0	0%
Panik	0	0%
Total	24	100,0

Sumber : Data Primer Terolah (2024)

Analisis :

Sebagaimana data tersebut, dihasilkan sebelum melaksanakan prenatal yoga, tingkat kecemasan mayoritas kategori cemas ringan yaitu 70,8% atau sejumlah 17 responden. Dan 29,2% atau sejumlah 7 responden mengalami cemas sedang.

### 4. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Setelah Melakukan Prenatal Yoga

**Tabel 4. 3 Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Setelah Melakukan Prenatal Yoga**

<b>Tingkat Kecemasan</b>	<b>Frekuensi (n)</b>	<b>Presentase (%)</b>
Tidak Cemas	20	83,3%
Cemas Ringan	4	16,7%
Cemas Sedang	0	0%
Cemas Berat	0	0%
Panik	0	0%
Total	24	100,0

Sumber : Data Primer Terolah (2024)

Analisis :

Sebagaimana data tersebut, dihasilkan bahwa sesudah menerapkan prenatal yoga, presentase hasil intervensi terdapat penurunan tingkat kecemasan sejumlah 20 responden (83,3%) serta 4 responden (16,7%) mengalami cemas ringan.

## 5. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan Intervensi

**Tabel 4. 4 Hasil Tabulasi Silang Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III sebelum intervensi**

Karakteristik	N (24)					F (%)
	Tidak Cemas	Cemas Ringan	Cemas Sedang	Cemas Berat	Panik	
<b>Usia</b>						
< 20 Tahun	0	0	0	0	0	0
20-35 Tahun	0	16	7	0	0	95,8
>35 Tahun	0	1	0	0	0	4,2
<b>Agama</b>						
Islam	0	17	7	0	0	100
Kristen	0	0	0	0	0	0
Katolik	0	0	0	0	0	0
Hindu	0	0	0	0	0	0
Budha	0	0	0	0	0	0
<b>Pendidikan</b>						
SD	0	0	0	0	0	0
SMP	0	0	1	0	0	4,2
SMA/SMK	0	9	3	0	0	50
PT	0	8	3	0	0	45,8
<b>Paritas</b>						
Primipara	0	11	3	0	0	58,3
Multipara	0	6	4	0	0	41,7
<b>Pekerjaan</b>						
Ibu Rumah Tangga	0	9	5	0	0	58,3
Wiraswasta	0	0	0	0	0	0
Karyawan Swasta	0	7	1	0	0	33,3
Pegawai Negeri	0	1	1	0	0	8,3
<b>Pengetahuan tentang Prenatal Yoga</b>						
Mengetahui	0	13	7	0	0	83,3
Tidak Mengetahui	0	4	0	0	0	16,7
<b>Jenis Sumber Informasi</b>						
Dokter/Bidan/Perawat	0	8	5	0	0	54,2
Tetangga	0	1	0	0	0	4,2
Media Sosial	0	8	2	0	0	41,7
Media Cetak	0	0	0	0	0	0
Rekan/Suami	0	0	0	0	0	0
<b>Pernah Melakukan Prenatal Yoga</b>						
Pernah	0	9	3	0	0	50
Tidak Pernah	0	8	4	0	0	50

Sumber : Data Primer Terolah (2024)

Berdasarkan data crosstabulasi ibu dengan usia 20-35 tahun sebelum diberikan intervensi 16 responden kategori cemas ringan, 7 responden kategori cemas sedang, 1 responden ibu usia >30 tahun kategori cemas ringan. 17 responden beragama islam kategori cemas ringan dan 7 responden beragama islam kategori cemas sedang. Ibu pendidikan SMP 1 responden kategori cemas sedang, ibu pendidikan SMA/SMK 9 responden kategori cemas ringan dan kategori cemas sedang terdapat 3 responden, ibu pendidikan PT 8 responden kategori cemas ringan dan 3 responden kategori cemas sedang. Ibu primipara 11 responden kategori cemas ringan serta cemas sedang terdapat 3 responden, ibu multipara 6 responden kategori cemas ringan dan cemas sedang terdapat 4 responden. IRT 9 responden kategori cemas ringan dan cemas sedang ada 5 responden, Karyawan Swasta 7 responden kategori cemas ringan serta 1 responden cemas sedang, Pegawai Negeri 1 responden kategori cemas ringan serta cemas sedang ada 1 responden. Ibu mengetahui prenatal yoga 13 responden kategori cemas ringan serta kategori cemas sedang ada 7 responden, ibu tidak mengetahui prenatal yoga 4 responden kategori cemas ringan. Sumber informasi didapatkan dari Dokter/Bidan/Perawat 8 responden kategori cemas ringan dan kategori cemas sedang ada 5 responden, tetangga 1 responden kategori cemas ringan, Media Sosial 8 responden kategori cemas ringan 2 responden kategori cemas sedang. Ibu pernah melakukan prenatal yoga 9 responden kategori cemas ringan dan cemas sedang ada 3 responden, ibu tidak pernah melakukan prenatal yoga 8 responden kategori cemas ringan dan cemas sedang ada 4 responden. Ibu dengan usia kehamilan trimester III 17 responden kategori cemas ringan serta cemas sedang ada 7 responden.

**Tabel 4. 5 Hasil Tabulasi Silang Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III setelah diberikan intervensi**

Karakteristik	N (24)					F (%)
	Tidak Cemas	Cemas Ringan	Cemas Sedang	Cemas Berat	Panik	
<b>Usia</b>						
< 20 Tahun	0	0	0	0	0	0
20-35 Tahun	19	4	0	0	0	95,8
>35 Tahun	1	0	0	0	0	4,2
<b>Agama</b>						
Islam	20	4	0	0	0	100
Kristen	0	0	0	0	0	0
Katolik	0	0	0	0	0	0
Hindu	0	0	0	0	0	0
Budha	0	0	0	0	0	0
<b>Pendidikan</b>						
SD	0	0	0	0	0	
SMP	0	1	0	0	0	4,2
SMA/SMK	10	2	0	0	0	50
PT	10	1	0	0	0	45,8
<b>Paritas</b>						
Primipara	12	2	0	0	0	58,3
Multipara	8	2	0	0	0	41,7
<b>Pekerjaan</b>						
Ibu Rumah Tangga	11	3	0	0	0	58,3
Wiraswasta	8	0	0	0	0	33,3
Karyawan Swasta	1	1	0	0	0	8,3
Pegawai Negeri	0	0	0	0	0	0
<b>Pengetahuan tentang Prenatal Yoga</b>						
Mengetahui	16	4	0	0	0	83,3
Tidak Mengetahui	4	0	0	0	0	16,7
<b>Jenis Sumber Informasi</b>						
Dokter/Bidan/Perawat	10	3	0	0	0	54,2
Tetangga	1	0	0	0	0	4,2
Media Sosial	9	1	0	0	0	41,7
Media Cetak	0	0	0	0	0	0
Rekan/Suami	0	0	0	0	0	0
<b>Pernah Melakukan Prenatal Yoga</b>						
Pernah	11	1	0	0	0	50
Tidak Pernah	9	3	0	0	0	50

Sumber : Data Primer Terolah (2024)

Berdasarkan data crosstabulasi ibu dengan usia 20-35 tahun sebelum diberikan intervensi 19 responden kategori tidak cemas, 4 responden kategori cemas ringan, 1 responden ibu usia >30 tahun kategori tidak cemas. 20 responden beragama islam kategori tidak cemas dan 4 responden beragama islam kategori cemas ringan. Ibu pendidikan SMP 1 responden kategori cemas ringan, ibu pendidikan SMA/SMK 10 responden kategori tidak cemas dan 2 responden kategori cemas ringan, ibu pendidikan PT 10 responden kategori tidak cemas dan 1 responden kategori cemas ringan. Ibu primipara 12 responden kategori tidak cemas dan 2 responden kategori cemas ringan, ibu multipara 8 responden kategori tidak cemas dan kategori cemas ringan ada 2 responden. IRT 11 responden kategori tidak cemas dan 3 responden kategori cemas ringan, Karyawan Swasta 1 responden kategori tidak cemas dan 1 responden kategori cemas ringan, wiraswasta 8 responden kategori tidak cemas. Ibu mengetahui prenatal yoga 16 responden kategori tidak cemas dan 4 responden kategori cemas ringan, ibu tidak mengetahui prenatal yoga 4 responden kategori tidak cemas. Sumber informasi didapatkan dari Dokter/Bidan/Perawat 10 responden kategori tidak cemas dan 3 responden kategori cemas ringan, tetangga 1 responden kategori tidak cemas, Media Sosial 9 responden kategori tidak cemas dan 1 responden kategori cemas ringan. Ibu pernah melakukan prenatal yoga 11 responden kategori tidak cemas dan 1 responden kategori cemas ringan, ibu tidak pernah melakukan prenatal yoga 9 responden kategori tidak cemas dan 3 responden kategori cemas ringan. Ibu dengan usia kehamilan trimester III 20 responden kategori tidak cemas dan 4 responden kategori cemas ringan.

## 6. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil

### a. Hasil Uji Normalitas dengan *Shapiro-wilk Test*

**Tabel 4. 6 Hasil Uji Normalitas**

	Kolmogrov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Test	,117	24	,200	,956	24	,369
Post Test	,207	24	,009	,890	24	,013

Sumber : Data Primer Terolah (2024)

Analisis :

Berdasarkan data tersebut, diketahui *pre-test* memiliki signifikansi senilai 0,369 serta *post-test* senilai 0,013, bahwa pada penelitian ini sebaran data normal, dibuktikan bernilai signifikansi > 0,05. Maka dari hal tersebut, uji hipotesis dengan uji-t karena hasil analisa sebaran data termasuk normal.

### b. Hasil Analisis Uji Pengaruh dengan *Paired Sample T Test*

**Tabel 4. 7 Hasil Analisis Statistik Paired Sample T test**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pre Test	19,25	24	3,233	,660
Post Test	8,67	24	3,212	,655

Sumber : Data Primer Terolah (2024)

Analisis :

Sebagaimana metode perhitungan yang dilaksanakan di dalam rumus *Paired Sample T Test* (tabel 4. 5) rata-rata hasil pengukuran skala HARS pada pengukuran sebelum diberikan intervensi yaitu 19,25 dan standar deviasi 3,233. Sedangkan pada pengukuran sesudah diberikan intervensi rata-rata pengukuran skala HARS yaitu 8,67 dan standar deviasi 3,212. Sementara sebelum serta sesudah diberikannya intervensi memiliki selisih rerata yaitu 10,58 dengan standar deviasi 0,021. Sehingga bisa didapatkan kesimpulan bahwa ada perbedaan *mean* tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan sesudah maupun sebelum partisipasi prenatal yoga bermakna secara signifikan keikutsertaan prenatal yoga mempengaruhi penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III

dalam menghadapi persalinan sebelum intervensi diberikan maupun sesudahnya.

**Tabel 4. 8 Hasil Analisis Uji Pengaruh dengan Paired Sample T Test**

	N	Correlation	Sig.
Pre Test & Post Test	24	,607	,002

Sumber : Data Primer Terolah (2024)

Analisis :

Uji statistik pada tabel 4. 6 dihasilkan *p value* 0,002 <0,05, berkesimpulan bahwa  $H_0$  menolak maupun  $H_1$  menerima. Artinya terdapat pengaruh prenatal yoga pada tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di BPM Appi Ammelia sebelum dan sesudah intervensi. Di sisi lain, diperoleh nilai korelasi sebesar 0,607 bermakna korelasi searah.

**Tabel 4. 9 Hasil Paired Sample T test**

	Paired Differences				
	Mean	Std. Deviation	t	df	Sig. (2-tailed)
Pre Test- Post Test	10,583	2,854	18,143	23	< 0,001

Sumber : Data Primer Terolah (2024)

Analisis :

Hasil uji di atas, didapatkan *p value* senilai < 0,001 (*p value* <0,05), maka disimpulkan prenatal yoga berpengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di BPM Appi Ammelia sebelum serta setelah intervensi. Penurunan nilai kecemasan rata-rata yaitu 10,58 dan memiliki standar deviasi 0,021. Selain itu, nilai  $t_{hitung}$  18,143 >  $t_{tabel}$  1,714. sebagaimana hasil tersebut berkesimpulan bahwa kedua variabel tersebut memiliki pengaruh.

## **B. Pembahasan**

### **1. Karakteristik Responden Ibu Hamil trimester III yang mengalami Kecemasan**

Responden dalam penelitian ini diklasifikasikan menjadi sembilan karakteristik yaitu usia, agama, usia kehamilan, pendidikan, paritas, pekerjaan, pengetahuan, sumber informasi dan pengalaman. Hasilnya menunjukkan bahwa 17 responden mengalami cemas ringan serta yang mengalami cemas sedang ada 7 responden.

Hasil dalam penelitian ini paling banyak terdapat usia 20-35 tahun. Menurut (L. T. Wahyuni et al., 2022), usia yang bertambah, maka akan semakin baik kematangan psikologi seseorang. Ini memiliki arti seseorang tersebut akan beradaptasi terhadap kecemasan secara lebih baik. Suatu proses dalam hal kematangan proses berfikir dan emosional dari pertambahan usia, kematangan proses berfikir dapat mempengaruhi kemampuan seseorang berespon lebih baik terhadap sesuatu hal.

Status pekerjaan kebanyakan dari responden adalah ibu rumah tangga. Menurut Sriadnyani, (2022) ibu yang bekerja lebih sering berinteraksi bersama orang lain, sehingga memperoleh pengalaman dan informasi terkait kehamilan dari orang lain. Ibu yang bekerja dalam hal ini juga akan memiliki pengaruh dalam mengidentifikasi faktor stres, oleh karena itu mereka bisa mengontrol rasa cemas secara baik. Orang yang melakukan aktivitas di luar rumah, seperti teman, serta berbagi pengalaman dan informasi orang lain bisa memengaruhi caranya dalam melihat dan mengatasi kecemasan sehingga pekerjaan berpengaruh dalam stresor sesuai dengan hasil tabulasi silang pada tabel 4. 1.

Status pendidikan pada responden paling banyak berpendidikan SMA atau Menengah. Pada hasil penelitian ini bahwa pendidikan tidak ada berpengaruh pada kecemasan ibu bersalin. Menurut (Murdayah et al., 2021) status pendidikan pada responden bahwa pendidikan tidak menjadi faktor faktor yang memengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil; Tingkat pendidikan dapat berpengaruh terhadap cara orang dalam bertindak dan berpikir, tingkat pendidikan yang tinggi maka menjadikan individu lebih mudah untuk

berpikir rasional, lebih mudah mencari pemecahan atas masalah serta lebih mudah memahami mekanisme yang positif. Maka seorang individu yang mempunyai tingkat pendidikan tinggi tidak mengalami kecemasan. Tapi faktanya, kondisi tersebut tidak berlaku untuk semua orang, dimana munculnya kecemasan bisa dimana saja dan dialami siapa saja tidak terkecuali ibu hamil. Rasa cemas dialami oleh hampir seluruh ibu hamil, baik yang memiliki pendidikan tinggi ataupun rendah. Apabila dibandingkan pendidikan, maka pengetahuan cenderung lebih berpengaruh pada kecemasan daripada pendidikan. Seorang individu yang memiliki pendidikan tinggi belum tentu bahwa dirinya juga mempunyai pengetahuan tinggi, dan sebaliknya sesuai dengan hasil tabulasi silang pada tabel 4. 1.

Status gravida ibu dalam penelitian adalah primipara. Menurut (Albin et al., 2022) munculnya kecemasan pada ibu primigravida adalah respons terhadap rasa senang dan antusias sebab akan segera mempunyai anak. Akan tetapi munculnya kecemasan ini juga erat kaitannya dengan ketakutan terhadap proses persalinan pertama, pengetahuan yang kurang mengenai proses persalinan, dan belum memiliki pengalaman bersalin, sehingga meningkatkan kecemasan. Secara umum kecemasan lebih rendah pada ibu hamil multigravida. Kondisi tersebut berhubungan sebab sebelumnya sudah mempunyai pengalaman atau mengalami persalinan, begitu juga dengan ibu hamil grandemultigravida sesuai tabel 4. 1.

## **2. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum Melakukan Prenatal Yoga**

Sebagaimana hasil analisis peneliti terhadap 24 responden mempergunakan alat ukur penelitian kuesioner HARS yang termuat dalam tabel 4. 2 diperoleh tingkat kecemasan mayoritas kategori cemas ringan yaitu 70,8% atau sejumlah sebanyak 17 responden dan 29,2% atau sejumlah 7 responden mengalami cemas sedang. Hasil tersebut serupa dengan penelitian (Fitriya & Nurlaela, 2021) yang melaksanakan studi literatur review terkait pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan mengalami cemas sedang.

Kecemasan yang buruk dalam menghadapi persalinan dipengaruhi berbagai keluhan ibu hamil trimester III sehingga menyebabkan gangguan pola pikiran. Pada kondisi ini, sistem endokrin yang mencakup mental bisa menimbulkan stres pada wanita sebatas sebab tidak lagi memegang kontrol atas diri atau tubuhnya serta merasakan ketakutan dan kekhawatiran sebab tidak mengetahui apa yang dialaminya. Kecemasan ini merupakan rasa kekhawatiran dan rasa takut yang umum ibu hamil alami pada saat akan menghadapi kelahiran. Sistem endokrin yang mencakup kelenjar di antaranya kelenjar tiroid, adrenal, dan *pituitary* (pusat pengendalian kelenjar) akan melepaskannya hormon yang sesuai ke dalam darah untuk menyiapkan tubuh bila mendapati kondisi darurat. Mengakibatkan sistem syaraf otonom mengaktifkannya kelenjar adrenal untuk memengaruhi sistem hormon epinefrin (Amalia et al., 2020).

Ibu dengan stres dan kecemasan, maka sinyal akan berjalan lewat HPA dan bisa melepas hormon stres di antaranya kortisol, ACTH, serta katekolamin. Hormon stress yang lepas ini menimbulkan vasokonstriksi sistemik, di antaranya termasuk konstruksi vasa utero plasenta yang mengganggu aliran darah didalam rahim, oleh karena itu akan mengganggu transportasi oksigen ke miometrium serta kontraksi otot rahim menjadi lemah. Hal ini menimbulkan partus lama atau proses persalinan yang lama, dengan demikian bisa berkemungkinan mengalami fetal distress atau janin mengalami kegawatan (Arlym & Pangarsi, 2021). Sedangkan penelitian (Novryanthi et al., 2023) mengungkapkan ibu hamil pada trimester III tidak bisa merasakan ketakutan sebelum melahirkan dimana akan mengeluarkan hormon *katekolamin* (hormone stres) berkonsentrasi tinggi, bisa menyebabkan peningkatan rasa sakit saat persalinan, persalinan lama, infeksi, premature dan BBLR. Kecemasan saat hamil bilamana tidak ditangani secepatnya akan berdampak buruk bagi ibu dan janin Dampaknya pada ibu menyebabkan Rahim berkontraksi oleh karena itu bisa timbul depresi, keguguran dan melahirkan *premature*. Akibatnya, hal ini mampu mendorong peningkatan tekanan darah bisa preeklampsia dan keguguran.

Menurut (Fitriya & Nurlaela, 2021) secara fisiologis, prenatal yoga akan memberikan efek stres yang berhubungan dengan bagian parasimpatik system syaraf pusat. Prenatal yoga akan menjadi penghambat meningkatnya syaraf simpatik, sehingga mengurangi jumlah hormon penyebab disregulasi tubuh. System syaraf simpatik akan memperlambat aktivitas didalam tubuh. Menyebabkan menurunkan detak jantung, laju pernapasan, ketegangan otot, laju metabolisme, tekanan darah dan produksi hormon stress. Ketika kadar hormon stress menurun, keseluruhan tubuh mulai berfungsi dalam tingkatan lebih sehat dengan energi lebih besar guna menyembuhkan, memperkuat. Dengan cara ini, ibu hamil akan rileks dan mengurangi gejala kecemasan.

### **3. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Setelah Melakukan Prenatal Yoga**

Sebagaimana analisis peneliti terhadap 24 responden mempergunakan instrumen penelitian kuesioner HARS yang termuat dalam tabel 4. 3 setelah intervensi prenatal yoga didapatkan yaitu kebanyakan tidak mengalami cemas yakni 20 responden (83,3%) serta berkategori cemas ringan yaitu sebanyak 4 responden (16,7%).

Menurut (Albin et al., 2022) bahwa kecemasan ibu hamil trimester III mengalami penurunan setelah pelaksanaan prenatal yoga dalam 4 minggu sebanyak 4 kali berturut-turut selama 4 minggu, dipengaruhi oleh kemampuan mengontrol kecemasan ibu hamil melalui pelatihan prenatal yoga secara rutin. Prenatal yoga diajarkannya teknik relaksasi dengan afirmasi positif maupun teknik pernapasan dan latihan fisik.

Perlakuan prenatal yoga yang diterapkan 4 kali dalam 4 minggu berturut-turut dengan rata-rata skor sebelum intervensi prenatal yoga yaitu 12,46 dan setelah intervensi prenatal yoga diperoleh hasil 6,81 sehingga tingkat cemas ibu hamil trimester III berbeda sebelum prenatal yoga serta setelah (Setiyarini & Rahmawati, 2024).

Menurut Analisa peneliti, perlakuan prenatal yoga yang diterapkan pada ibu hamil di trimester ketiga menjadi pelatihan fisik yang dapat

membantu mengurangi keluhan ibu hamil. Gerakan dan kombinasi afirmasi positif dan iringan musik saat melaksanakan latihan prenatal yoga bisa membuat rileks ibu hamil serta percaya diri oleh karenanya dapat meminimalisir perasaan cemas yang umum terjadi. Oleh karena itu, akan terbentuk kestabilan mental, emosi serta fisik pada ibu hamil trimester III, dengan demikian bisa menurunkan rasa cemas selama kehamilan dan persalinan.

Sebagaimana analisa data peneliti, diketahui ada 12 ibu hamil pernah mengikuti prenatal yoga. Pada kajian ini, prenatal yoga diberikan bagi ibu hamil trimester III sebanyak 4 kali berturut-turut selama 4 minggu. Pada saat ibu hamil trimester III secara mental, fisik maupun emosional merasa nyaman melaksanakan prenatal yoga, sehingga akan meluangkan waktu untuk berlatih yoga. Peneliti menyatakan bahwa berlatih prenatal yoga secara terus menerus akan membantu ibu hamil juga mempertahankan kestabilan mental, fisik, serta emosional.

#### **4. Pengaruh Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Setelah Melakukan Prenatal Yoga**

Sebagaimana penelitian terhadap 24 responden mempergunakan instrumen kuesioner HARS sebelum diterapkan prenatal yoga serta setelah diterapkan prenatal yoga yang mengungkapkan sebelum dilakukannya prenatal yoga hampir keseluruhan responden mengalami cemas ringan sejumlah 17 responden (70,8%) dan setelah dilakukan prenatal yoga responden yang tidak mengalami cemas yaitu sejumlah 20 responden (83,3%).

Perbedaan tabulasi penurunan tingkat kecemasan sebelum maupun sesudah diterapkan prenatal yoga dengan melihat hasil uji *T* yang memperoleh signifikansi 0,002 ( $p \text{ value} < 0,05$ ) yakni  $H_1$  terjadi penerimaan berarti prenatal yoga mempengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di BPM Appi Ammelia.

Kecemasan pada responden yang menurun karena setiap pergerakan membuat responden merasa lebih rileks, menjiwai dan menghayati. Oleh

karena itu, gerakan yoga saat hamil mampu membantu mendatangkan energi positif, merasa adanya kedamaian dalam jiwa. Di sisi lain, adanya penggabungan meditasi, afirmasi positif dan relaksasi diberikan pada ibu hamil sehingga dapat merasakan keheningan memasuki alam bawah sadarnya dan stimulasi berupa musik pengiring dan suara pemandu mendorong peningkatan ketenangan dan melepaskan perasaan stres. Afirmasi positif dan mendalam ke jiwa ibu hamil bisa mendorong peningkatan kepercayaan diri serta menurunkan perasaan gelisah, cemas dan sulit tidur. Hal ini dapat membantu ibu hamil menurunkan rasa cemas dalam menghadapi persalinan. Yoga juga dapat dipahami sebagai proses menyatukan tubuh, pikiran dan jiwa. Di sisi lain, yoga juga memadukan teknik pernapasan, relaksasi, latihan pemanasan, dan meditasi. Yoga tidak hanya sekedar menerapkan beberapa gerakan saja, terapi yoga juga menjadi teknik untuk mengoptimalkan pola pikir, perasaan cemas, takut, khawatir, emosi dan kebingungan. Yoga mampu menemukan identitas jati diri, kasih sayang dan *mindfulness* (Aprilia Y STM, 2017).

Yoga selama kehamilan dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil dengan menormalkan aktivitas sistem saraf simpatis dan parasimpatis (Harahap et al., 2018). Yoga prenatal bisa membantu menstimulasi pelepasan hormon endorfin dan serotonin yang sangat baik manfaatnya untuk membantu ibu hamil merasa lebih nyaman dan tenang (Education P & Medicine N, 2017).

Selain itu, prenatal yoga dapat memperkecil pelepasan hormon stres dan meningkatkan pelepasan hormon relaksasi dari kelenjar endokrin, maka menghasilkan efek stabilisasi emosi. Latihan pernapasan mendalam yang dilaksanakan bisa membantu ibu mempersiapkan pernapasan ketika proses persalinan ibu agar tetap merasa tenang serta menyuplai oksigen yang cukup dari ibu ke janin untuk menjaga janin dalam keadaan yang adekuat. Sementara itu, latihan pengalihan fokus akan memudahkan ibu dalam mengalihkan rasa sakit saat persalinan berlangsung. Latihan ini mampu

mendorong peningkatan relaksasi emdalam serta mendapatkan relaksasi maksimal yakni gerakan shasana dan nidra (Albin et al., 2022).

Selain itu, prenatal yoga sebelum kehamilan memiliki potensi untuk menurunkan produksi hormon stres dan meningkatkan produksi hormon relaksasi oleh kelenjar endokrin, yang keduanya berkontribusi pada efek kestabilan emosi. Latihan pernafasan mendalam bisa mendukung ibu menyiapkan pernafasan saat persalinan. Ini dapat membantu ibu agar bisa tetap tenang serta memberikan suplai oksigen yang cukup kepada janin agar tetap dalam kondisi yang baik. Latihan pengalihan konsentrasi juga membantu ibu mengatasi nyeri persalinan. Nidra dan shavasana adalah teknik yoga yang dapat membantu Anda menjadi lebih santai dan rileks (Husin, 2013).

Penelitian pertama sesuai penelitian dari (Rahmawati et al., 2023) berjudul “Pengaruh prenatal gentle yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan Di PMB Kecamatan Wringin” mempergunakan uji test untuk mengukur pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan bahwa hasilnya signifikansi yang diperoleh yaitu 0,000 sehingga kedua variabel tersebut memiliki pengaruh.

Referensi kedua yaitu penelitian (Maharani & Hayati, 2020) melakukan penelitian mempergunakan uji T-test. p value yaitu <0,001 (CI 95%) sehingga hasil menunjukkan signifikan.

Referensi yang ketiga (Novryanthi et al., 2023) melakukan penelitian di Praktik Mandiri Bidan. Pelaksanaan penelitian ini ditujukan dalam rangka menekan tingkat kecemasan terhadap prenatal yoga ibu hamil trimester III dalam persiapan menghadapi persalinan. Hasilnya p value diperoleh 0,000 < 0,05 atau prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III untuk mengurangi kecemasan salam persiapan persalinan terdapat pengaruh yang signifikan.

Penelitian yang keempat yang dilakukan oleh Wijaya (2023) melakukan penelitian di PMB M Bogor. Dalam penelitian ini menggunakan

uji independent t-test dan paired t-test guna melihat skor perilaku antar kelompok. Hasilnya p value diperoleh dengan nilai  $< 0,05$  dengan nilai signifikansi 0,000 bahwa hasil menunjukkan signifikan.

Berdasar pada hasil statistik penurunan tingkat kecemasan sebesar 49%. Hasil tersebut didukung dengan data crosstabulasi. Usia ibu adalah 20-35 tahun sebelum dilakukan prenatal yoga pada 16 responden cemas ringan dan 7 responden cemas sedang, dan usia ibu  $>35$  tahun berada pada tingkat cemas ringan. Berdasarkan data pekerjaan menunjukkan bekerja sebagai ibu rumah tangga (IRT) sebelum diberikan prenatal yoga pada 9 responden dalam tingkat cemas ringan dan pada tingkat cemas sedang ada sejumlah 5 responden, setelah diberikan prenatal yoga pada 11 responden tidak mengalami cemas dan 3 responden pada tingkat cemas ringan. Berdasarkan data paritas primipara sebelum diberikan prenatal yoga pada 11 responden cemas ringan dan cemas sedang ada sejumlah 3 responden, setelah diberikan prenatal yoga pada 12 responden tidak mengalami cemas serta pada tingkat cemas ringan ada 2 responden.

#### **5. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini memiliki keterbatasan yakni ada beberapa responden mengikuti prenatal yoga tidak hadir tepat waktu sehingga langsung bergabung mengikuti gerakan, waktu pelaksanaan pada saat prenatal yoga tidak sesuai atau berubah dengan jadwal yang sudah ada, terdapat responden yang seharusnya hadir di sesi pertama menjadi sesi kedua atau sebaliknya.