

PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KEADAAN EMOSI IBU HAMIL DI PMB APPI AMELIA

Bernadetta Kusumaningtyas¹, Nendhi Wahyunia Utami², Budi Rahayu³

bernadettakusuma01@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang : Ketidaknyamanan selama kehamilan menyebabkan kekhawatiran bagi sebagian besar ibu hamil terlebih lagi saat menghadapi persalinan membuat ibu menjadi lebih sensitif terhadap perubahan emosional. Mengingat dampak buruk stres, kecemasan, dan depresi, aktivitas fisik dapat menjadi alternatif dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan. Prenatal yoga digunakan sebagai manajemen stres secara keseluruhan dan sebagai pengobatan kecemasan atau depresi.

Tujuan Penelitian : Untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap keadaan emosi ibu hamil di PMB Appi Amelia.

Metode Penelitian : Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain *One-Group Pretest-Posttest* yang melibatkan 18 responden ibu hamil dengan teknik pengambilan sample *purposive sampling*. Pengambilan data primer dilakukan dengan pembagian lembar kuisioner DASS 42 dan analisis data bivariat dilakukan melalui uji *Wilcoxon*.

Hasil Penelitian : Melalui hasil analisis data, rata-rata (*mean*) tingkat stres, kecemasan, dan depresi memiliki penurunan yang signifikan yaitu dari 11,11 menjadi 4,50 pada kategori stres, dari 9,17 menjadi 3,44 pada kategori kecemasan, dan dari 1,67 menjadi 0,28 pada kategori depresi Hasil uji *Wilcoxon* diketahui nilai *p* sebesar 0,007 pada kategori stres, 0,001 pada kategori kecemasan, dan 0,371 pada kategori depresi.

Kesimpulan : Penurunan rata-rata skor tingkat keadaan emosi pada tiap kategori menunjukkan adanya pengaruh prenatal yoga terhadap keadaan emosi ibu hamil di PMB Appi Amelia.

Kata kunci: depresi, kecemasan, prenatal yoga, stres

¹ Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

² Dosen Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

³ Dosen Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

PRENATAL YOGA EFFECTS ON EMOTIONAL STATES OF PREGNANT WOMEN AT PMB APPI AMELIA

Bernadetta Kusumaningtyas¹, Nendhi Wahyunia Utami², Budi Rahayu²

bernadettakusuma01@gmail.com

ABSTRACT

Background: Discomfort during pregnancy causes concern for most pregnant women, especially when facing childbirth, making mothers more sensitive to emotional changes. Considering the negative impact of stress, anxiety, and depression, physical activity can be an alternative for reducing stress and improving health. Prenatal yoga is used as an overall stress management technique and as a treatment for anxiety or depression. **Research Objective:** To determine the effect of prenatal yoga on the emotional state of pregnant women at PMB Appi Amelia. **Research Method:** This study employs a quantitative research method with a One-Group Pretest-Posttest design involving 18 pregnant respondents using purposive sampling technique. Primary data collection was conducted by distributing the DASS 42 questionnaire, and bivariate data analysis was carried out using the Wilcoxon test. **Research Results:** Through data analysis, the average (mean) levels of stress, anxiety, and depression showed a significant decrease, from 11.11 to 4.50 in the stress category, from 9.17 to 3.44 in the anxiety category, and from 1.67 to 0.28 in the depression category. The Wilcoxon test revealed a p-value of 0.007 in the stress category, 0.001 in the anxiety category, and 0.371 in the depression category. **Conclusion:** The decrease in the average score of emotional state levels in each category indicates the influence of prenatal yoga on the emotional state of pregnant women at PMB Appi Amelia.

Keywords: anxiety, depression, prenatal yoga, stress

¹ Students of the Faculty of Health, Jenderal Achmad Yani University, Yogyakarta

² Lecturer in Midwifery, Faculty of Health, Jenderal Achmad Yani University, Yogyakarta

³ Lecturer in Midwifery, Faculty of Health, Jenderal Achmad Yani University, Yogyakarta