

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

Ida Ayu Wiyanti¹, Budi Rahayu², Nendhi Wahyunia Utami³

Email: ayuwiyantiida@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang: Selama masa kehamilan ibu akan mengalami perubahan fisik dan psikologis, perubahan yang terjadi akan menyebabkan munculnya kecemasan. Kecemasan jika tidak ditangani dengan baik dapat berdampak pada kesehatan ibu dan janin. Prenatal yoga merupakan penanganan nonfarmakologi yang dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III di PMB Kuswatiningsih Kabupaten Sleman Yogyakarta.

Metode Penelitian: *Pre experimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Sampel dalam penelitian ini yaitu ibu hamil trimester III PMB Kuswatiningsih dengan usia kehamilan 28-32 minggu, teknik pengambilan sampel menggunakan metode purposive sampling dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) analisis statistik menggunakan uji *wilcoxon*.

Hasil: hasil pengujian data statistik *wilcoxon* pada 30 responden didapatkan nilai $p=0,001$ yang berarti $p<0,05$, membuktikan bahwa terdapat perbedaan kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah intervensi prenatal yoga.

Kesimpulan: Prenatal yoga terbukti berpengaruh terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Kata Kunci: Kecemasan, Prenatal Yoga, Kehamilan

¹ Mahasiswa Program Studi Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

² Dosen Program Studi Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

³ Dosen Program Studi Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

**THE EFFECT OF PRENATAL YOGA ON ANXIETY IN THRID
TRIMESTER PREGNANT WOMEN AT
PMB KUSWATININGSIH SLEMAN
REGENCY YOGYAKARTA**

Ida Ayu Wiyanti¹, Budi Rahayu², Nendhi Wahyunia Utami³

Email: ayuwiyantiida@gmail.com

ABSTRACT

Background: During pregnancy, the mother will experience physical and psychological changes, the changes that occur will cause anxiety. Anxiety if not handled properly can have an impact on the health of the mother and fetus. Prenatal yoga is a non-pharmacological treatment that can reduce anxiety in pregnant women

Objective: To determine the effect of prenatal yoga on anxiety in pregnant women in the third trimester at PMB Kuswatiningsih, Sleman Regency, Yogyakarta

Method: Pre-experimental with a one group pretest-posttest design approach. The sample in this study were pregnant women in the third trimester of PMB Kuswatiningsih with a gestational age of 28-32 weeks, the sampling technique used the purposive sampling method with inclusion and exclusion criteria. The instrument used was the HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) questionnaire, statistical analysis using the Wilcoxon test

Results: the results of the Wilcoxon statistical data test on 30 respondents obtained a p value = 0.001 which means $p < 0.05$, proving that there is a difference in anxiety in pregnant women before and after prenatal yoga intervention

Conclusion: Prenatal yoga has been proven to have an effect on anxiety in pregnant women in the third trimester

Keywords: Anxiety, Prenatal Yoga, Pregnancy

¹ Mahasiswa Program Studi Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

² Dosen Program Studi Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

³ Dosen Program Studi Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta