

Lampiran 1 Plagiarisme

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN IBU HAMIL TRIME STER III
DALAM MENGHADAPI PERSALINAN
DI BPM APPI AMMELIA
TAHUN 2024**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
Program Studi Kebidanan (S-1)
Fakultas Kesehatan
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun Oleh:
ELFA SAGITA
NPM 222207133

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S-1)
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
TAHUN 2024**

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III
DALAM MENGHADAPI PERSALINAN
DI BPM APPI AMMELIA
TAHUN 2024**

Elfa Sagita¹, Eniyati²

INTISARI

Latar Belakang : Ibu mengalami perubahan fisiologis dan psikologis. Menurut Yulianti et al. di Indonesia terdapat 56,5 % mengalami kecemasan pada wanita hamil trimester III. Untuk mengurangi kecemasan, maka ibu hamil bisa merelaksasi diri, Latihan fisik serta meningkatkan olah nafas. Sehingga yoga hamil atau prenatal yoga bisa dilakukan.

Tujuan : Mengetahui apakah prenatal yoga mempengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menghadapi persalinan di BPM Appi Ammelia.

Metode : Ini adalah jenis penelitian kuantitatif yang memanfaatkan desain Pre-eksperimen dengan satu kelompok *pretest-posttest* tanpa kontrol. Uji statistik ini yaitu *Paired Sample T Test*.

Hasil : Uji normalitas didapatkan hasil berdistribusi normal menggunakan uji Shapiro-wilk. Responden mengalami cemas ringan berjumlah 17 responden (70,8%). Dan berjumlah 7 responden (29,2%) mengalami cemas sedang. Sedangkan 21 (87,5%) responden setelah melakukan prenatal yoga tidak mengalami cemas. Berdasarkan uji *Paired Sample T Test* diperoleh *p value* <0,001.

Kesimpulan : Adanya pengaruh prenatal yoga pada tingkat cemas ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di BPM Appi Ammelia.

Kata Kunci : *Prenatal Yoga, Tingkat Kecemasan, Ibu Hamil*

¹Mahasiswa Kebidanan (S-1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Dosen Kebidanan (S-1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

**THE EFFECT OF PRENATAL YOGA ON THE ANXIETY
LEVEL OF PREGNANT WOMEN IN THE THIRD
TRIMESTER INFACING CHILDHOODAT
BPM APPI AMMELIA
2024**

Elfa Sagita¹, Eniyati²

ABSTRACT

Background: Mothers experience physiological and psychological changes. According to Yulianti et al, in Indonesia there are 56.5% experiencing anxiety in third trimester pregnant women. To reduce anxiety, pregnant women can do things like do physical exercise, relax themselves and improve breathing. So it can be done with prenatal yoga.

Objective: To find out whether prenatal yoga affects the anxiety level of third trimester pregnant women facing childbirth at BPM Apri Ammelia.

Method: This research is a quantitative type of research with a pre-experimental design using one pretest-posttest group without control. The statistical test used is the Paired Sample T Test.

Results: The results of the data normality test were normally distributed using the Shapiro-Wilk test. Respondents experiencing mild anxiety were 17 respondents (70.8%). And 7 respondents (29.2%) experienced moderate anxiety. Meanwhile, 21 (87.5%) respondents did not experience anxiety after doing prenatal yoga. Based on the results of the Paired Sample T Test, the p value was <0.001.

Conclusion: The influence of prenatal yoga on the anxiety level of pregnant women in the third trimester when facing childbirth at BPM Apri Ammelia.

Keywords: Prenatal Yoga, Anxiety Levels, Pregnant Women

¹Midwifery Student (S-1) of Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
²Midwifery Lecture (S-1) of Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

BAB I**PENDAHULUAN****A. Latar Belakang**

Menurut Persatuan Ginekologi Internasional, kehamilan dimulai dengan bertemunya sperma dan ovum, disertai oleh proses implantasi yang berlangsung selama 40 minggu. Kehamilan dikelompokkan atas trimester satu (12 minggu), trimester dua (minggu ke-13 hingga ke-27), serta trimester tiga (minggu ke-28 hingga ke-40) (Prawirohardjo, 2016).

Umumnya kehamilan muncul perubahan pada tubuh wanita sebagai bagian dari penyesuaian tubuhnya terhadap proses kehamilan (Girsang, 2022). Selama kehamilan, proses perubahan fisik yang bisa memicu keluhan pada ibu yang berdampak kepada kesejahteraan psikologisnya, terutama pada ibu yang sedang menjalani trimester ketiga, yang sering disebut sebagai masa penantian (Nurbaiti & Nurita, 2020). Gangguan psikologis bisa meliputi perasaan cemas dan khawatir terkait kehamilan dan persalinan, yang dapat menimbulkan tingkat stres yang tinggi.

Sebagian besar wanita hamil trimester III dalam keadaan cemas karena merasa khawatir dalam menghadapi proses persalinannya. Perubahan psikologis dan fisik pada ibu terjadi karena hormon yang mengalami perubahan sebagai adaptasi pertumbuhan janin yang ada di dalam rahim. Adanya perubahan tersebut dapat menimbulkan stres dan kecemasan bagi ibu hamil (Sari & Parwati, 2023). Jika ibu hamil mengalami kecemasan, hal ini dapat berdampak pada risiko munculnya penyakit dan komplikasi semasa kehamilan dan persalinan. Timbulnya kecemasan dapat menghentikan kontraksi uterus sehingga terjadi persalinan lama sekitar 65% (Arlym & Pangarsi, 2021).

Menurut (Yulianti et al, 2022) bahwa di Korea 8-12% ibu hamil mengalami kecemasan, di Amerika Serikat 10-12% dan di Indonesia 56,5% mengalami kecemasan dan 14,8% mengalami depresi. Berdasarkan penelitian (Albin et al., 2022) didapatkan kecemasan pada 18,2% ibu hamil

selama trimester pertama, 19,1% selama trimester kedua, dan 24,6% selama trimester ketiga. Dengan demikian, presentasi tersebut disimpulkan bahwa kejadian kecemasan yang berkaitan dengan persalinan lebih tinggi terjadi pada wanita hamil dengan usia kehamilan trimester ketiga.

Kecemasan selama kehamilan bisa menyebabkan masalah kejiwaan dan penurunan kualitas janin, yang dapat mengakibatkan kelahiran prematur dan BBLR. Kecemasan pada kehamilan berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental pada ibu maupun janin, peningkatan gangguan irama jantung, meningkatkan resiko perkembangan terlambat, dan masalah yang dihadapi ibu hamil dapat meningkatkan risiko depresi postpartum (Ika et al., 2022). Sehingga kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan bisa dikurangi melalui latihan fisik seperti prenatal yoga. Melalui latihan ini, ibu hamil dapat menjaga kesehatan fisik dan kebugaran serta menjaga stabilitas emosionalnya, sehingga perkembangan janin dapat berjalan dengan baik (Indrayani & Legiati, 2021).

Prenatal gentle yoga dapat meliputi meditasi, pengaturan postur olah napas dan relaksasi. Yoga memiliki potensi untuk meningkatkan kesadaran fisik dan emosional, emosi yang stabil dan pikiran jernih (Charla Bingan, 2019). Keterampilan prenatal yoga bermanfaat dalam membantu membentuk harmoni antara pikiran dan tubuh, kekuatan tubuh, kedamaian, ketenangan, sebagai persiapan ibu hamil secara mental, fisik dan spiritual saat persalinan (Yayuk Puji Lestari & Ika Friscila, 2023). Gerakan yoga melatih teknik pernapasan yang optimal untuk meningkatkan suplai oksigen dan pelepasan hormone *endorphin* ke dalam darah serta menciptakan proses relaksasi melalui *hypnosis* dan sugesti yang positif bagaimana cara menghadapi persalinan pada ibu (I. Wahyuni et al., 2023).

Penelitian oleh (Wijaya, 2023a) didapatkan bahwa hasil kecemasan trimester ketiga pada wanita hamil sebelum perlakuan diberikan terdapat rata-rata 21,40 memiliki kecemasan yang tinggi. Namun, setelah diberikan perlakuan kecemasan ibu hamil menurun yaitu dengan rata-rata 17,80 kecemasan yang baik.

Berdasarkan data rekam medis di BPM Appi Ammelia ibu, 70% hamil mengalami cemas menjelang persalinan. Sementara itu, peneliti yang melaksanakan studi pendahuluan di BPM Appi Ammelia terhadap 5 ibu hamil yang melakukan ANC dengan usia kehamilan 28-36 minggu melaporkan bahwa sering merasa khawatir dan cemas terhadap kehamilan dan menghadapi persalinan karena trauma robekan, pembukaan persalinan yang lama dan ketidaknyamanan yang dialami di trimester III seperti nyeri punggung dan pinggang, kesulitan tidur karena meningkatnya frekuensi BAK serta kurangnya pengetahuan ibu terhadap manfaat prenatal yoga dalam menurunkan kecemasan.

Sebagaimana pentingnya manfaat *prenatal* yoga dalam membantu penurunan kecemasan wanita hamil trimester III untuk menghadapi persalinan. Dengan demikian, peneliti berminat untuk meneliti dengan judul "Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di BPM Appi Ammelia Tahun 2024".

B. Rumusan Masalah

Sebagaimana latar belakang yang dijabarkan, sehingga perumusan masalah penelitian ini antara lain "Apakah ada Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan Di BPM Appi Ammelia Tahun 2024?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga dengan tingkat kecemasan wanita hamil Trimester III dalam menghadapi persalinan di BPM Appi Ammelia.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan sebelum diberikan intervensi prenatal yoga.
- b. Untuk mengetahui tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan sesudah diberikan intervensi prenatal yoga.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dapat memperluas wawasan terkait prenatal yoga terutama dalam kaitannya dengan topik penelitian ini.

2. Manfaat Praktis

a. Untuk Ibu Hamil Trimester III

Mampu memberikan relaksasi untuk mengatasi cemas ibu hamil ketika menghadapi persalinan.

b. Untuk BPM Bidan Appi Ammelia

Diharapkan dapat membantu bidan memberikan asuhan kebidanan dengan dilakukan prenatal yoga dalam upaya mengatasi kecemasan ibu hamil trimester III.

c. Untuk Peneliti Selanjutnya

Hendaknya bisa menjadi panduan untuk melaksanakan penelitian selanjutnya mengenai prenatal yoga dalam upaya mengatasi kecemasan ibu hamil trimester III.

E. Keaslian Penelitian

Beberapa penelitian dengan riset tentang yang berhubungan dengan judul penelitian ini, di antaranya:

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul Penelitian	Metodologi Penelitian	Hasil Penelitian
1	Laura Rischu, A. Evrianasari, N. & Anggraini (2022)	"Pengaruh pemberian prenatal yoga dengan tingkat cemas ibu hamil menghadapi persalinan"	Studi ini menggunakan desain Quasy Eksperimnet melalui teknik sampling purposive sampling memanfaatkan post test only control group.	Pada penelitian ini diberikan prenatal yoga dalam waktu 3 minggu dan memiliki durasi seminggu 2 kali. Kelompok prenatal yoga memiliki mean kecemasan sejumlah 26,81 dengan 4,833 untuk nilai standar deviasi. Rentang skor kecemasan dalam kelompok ini adalah dari 21 hingga 38. Sementara itu, pada kelompok yang

No	Peneliti	Judul Penelitian	Metodologi Penelitian	Hasil Penelitian
				tidak mengikuti prenatal yoga, mean kecemasan adalah 42,88 dengan 5,818 untuk nilai standar deviasi. Rentang skor kecemasan dalam kelompok ini adalah dari 30 hingga 52. p-value yakni $+ 0,000 < 0,05$
2	Kusuma Rahma, Dewi, & Tri Weni, Purnani. (2018)	"Pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di Kediri"	Metode studi ini menggunakan pendekatan Pre post test Control Group Design. Teknik sampling Simple Random Sampling	Intervensi dilaksanakan seminggu 2 kali. Sebanyak 14 ibu hamil mengalami panik pada pre-test, dengan 1 orang di antaranya mengalami cemas berat, serta yang mengalami cemas sedang terdapat 1 orang. Pada post-test, 5 ibu hamil mengalami cemas sedang, serta 11 ibu lainnya mengalami cemas ringan. Didapat p-value 0,000 yakni $< 0,05$, dan menolak H_0 .
3	Sipayung, Romaulina, & Wijaya, Putri. (2022)	"Pengaruh prenatal gentle yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di PMBM Bogor tahun 2022"	Studi ini dalam pelaksanaannya menggunakan quasi eksperimen dan memanfaatkan rancangan pre dan post test with control group design. Teknik sampling total sampling.	Pelaksanaan intervensi dilakukan sebanyak 3 kali dalam 2 minggu. Rata-rata kecemasan sebelum intervensi kelompok intervensi 21,40 serta setelah intervensi menjadi 17,80. Sementara rata tingkat kecemasan pada sebelum intervensi kelompok control 21,80 dan setelah intervensi menjadi 23,25. t-test didapatkan signifikan senilai 0,000

No	Peneliti	Judul Penelitian	Metodologi Penelitian	Hasil Penelitian
4	Amalia, Riza Rusmini., & Retno, Diki Yuliani. (2020)	"Prenatal Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida Trimester III"	Studi ini menggunakan metode quasi eksperimental melalui pemanfaatan pendekatan pretest posttest design. Teknik sampling total sampling.	($p < 0,05$) maka bisa ditemukan pengaruh prenatal yoga pada tingkatan kecemasan ibu hamil saat berhadapan dengan persalinan. Pelaksanaan intervensi dilakukan prenatal yoga minggu 1 kali dalam waktu empat minggu dan setiap treatment memiliki durasi 60 menit. Nilai kecemasan sebelum perlakuan memiliki rata-rata 24,92, setelah diberikan perlakuan 13,62 sehingga bisa dikatakan prenatal yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan memiliki pengaruh.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain kuantitatif dengan desain *Pre-eksperimen* dengan satu kelompok desain *pre-post eksperimen* tanpa kontrol dimana penelitian tanpa menggunakan pembanding (kontrol), melakukan observasi *pretest* sebelum diberikan yoga serta membandingkan perubahan setelah diberikan yoga dengan *posttest* dipergunakan pada penelitian ini (Sulistiyarningsih & Rofika, 2020). Berikut rancangan penelitian ini:

O₁ ----- X ----- O₂

Gambar 3. 1 Desain Penelitian

Keterangan :

O₁ : Tingkat Kecemasan (Sebelum dilakukan prenatal yoga)

X : Perlakuan prenatal yoga

O₂ : Tingkat Kecemasan (Sesudah dilakukan prenatal yoga)

B. Lokasi dan Waktu

1. Lokasi Penelitian

Studi diselenggarakan di BPM Appi Ammelia (Jln. Bibis No. 18, Bibis, Bangunjiwo, Kec. Kasihan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta).

2. Waktu Penelitian

Studi diselenggarakan pada bulan Januari hingga Agustus 2024.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

24 ibu hamil trimester III di BPM Appi Ammelia sesuai dengan pengumpulan data pada Juni 2024.

2. Sampel

Metode sampling berupa *Total Sampling* dimana penentuan sampel dengan total sampel sama dengan jumlah populasinya. Sampel diambil melalui

pertimbangan khusus dan sudah dikehendaki peneliti sesuai kriteria (Chan et al., 2020). Ada 2 kriteria, antara lain :

a. **Kriteria Inklusi**

- 1) Wanita hamil trimester III yang cemas menghadapi persalinan.
- 2) Usia Kehamilan minimal 28 minggu
- 3) Ibu hamil dengan indikasi melakukan prenatal yoga yaitu tekanan darah 90/80-120/80 mmHg serta DJJ pada kondisi normal yakni 120-160 x/menit.
- 4) Bersedia menjadi responden dan mengikuti 1 kali dalam seminggu prenatal yoga dengan rentang waktu perlakuan 1 bulan, waktu setiap perlakuan selama 60 menit.

b. **Kriteria Eksklusi**

- 1) Ibu hamil trimester III yang memiliki penyulit atau riwayat seperti keguguran berulang, plasenta previa, eklamsia, preeklamsia, perdarahan antepartum, dan diabetes melitus.

D. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah karakteristik individu, kegiatan yang termasuk dalam suatu kategori untuk dipelajari dengan tujuan memperoleh pemahaman tentang subjek dan membuat kesimpulan berdasarkan temuan penelitian (Aridiyanto & Parikesit Penagsang, 2020). Oleh karena itu, variabel yang ditentukan peneliti sebagai berikut :

1. Variabel bebas (*independent*) artinya yang mampu memberi pengaruh variabel terikat (Amruddin et al., 2022). Variabel bebas penelitian ini yakni yoga hamil.
2. Variabel terikat (*dependen*) artinya variabel yang disebabkan variabel bebas (Amruddin et al., 2022). Variabel terikat penelitian ini yakni tingkat kecemasan.

E. Definisi Operasional

Definisi Operasional digunakan sebagai batas ruang lingkup ataupun menjelaskan makna dari variabel yang dikaji sebagai petunjuk pelaksanaan

mengukur variabel (Notoatmojo, 2013). Pengertian operasional penelitian ini, yaitu:

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Variabel <i>dependen</i> : tingkat Kecemasan	Pengalaman subyektif yang tidak menyenangkan hubungan dengan ketegangan atau kekhawatiran seperti cemas, tegang, dan emosi yang terjadi pada individu (Tri Kusuma & Suarya, 2020)	Kuesioner	1. Tidak cemas score <14 2. Cemas ringan score 14-20 3. Cemas sedang score 21-27 4. Cemas berat score 28-40 5. Cemas sangat berat/panik score >41	Ordinal
Variabel <i>independen</i> : Yoga Hamil	Gerakan fisik secara komprehensif guna untuk Latihan pernafasan, postur fisik, konsentrasi dan meditasi.			

F. Alat, Bahan dan Instrumen

1. Alat dan bahan penelitian

- a. *Speaker*
- b. *Matras sebagai alas*

2. Instrumen

- a. Kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*)

HARS berarti sebuah instrument untuk menilai gejala kecemasan, baik yang bersifat psikologis maupun fisik (Normah et al., 2022). Penilaian dalam skala HARS mencakup 14 item, antara lain :

- 1) Cemas

- 2) Tegang
- 3) Rasa Takut
- 4) Perasaan depresi
- 5) Gangguan tidur
- 6) Gangguan kecerdasan
- 7) Perilaku wawancara
- 8) Gejala penginderaan
- 9) Gejala pernapasan
- 10) Gejala kardiovaskuler
- 11) Gejala pencernaan
- 12) Gejala saluran kemih
- 13) Gejala saluran saraf
- 14) Gejala fisik

b. *Informed Consent*

Ini adalah lembaran yang menyajikan pernyataan kesediaan responden untuk berkontribusi dalam penelitian.

G. Pelaksanaan Penelitian

1. Persiapan

- a. Melakukan identifikasi terhadap persoalan yang menarik minat peneliti dan mengajukan judul.
- b. Menyusun proposal penelitian.
- c. Melakukan pengajuan surat pengantar penelitian ditujukan pada BPM Appi Ammelia melalui Program Studi S1 Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- d. Peneliti melakukan pengajuan izin penelitiannya pada BPM Appi Ammelia sebagaimana surat pengantar melalui Program Studi S1 Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- e. Melaksanakan koordinasi atau diskusi bersama Bidan Appi Ammelia tentang bagaimana memastikan responden penelitiannya berkenan konsisten ikut serta kelas prenatal yoga

memiliki jarak waktu 4 kali dalam seminggu selama sebulan maupun tiap waktu perlakuannya yaitu 60 menit.

- f. Melaksanakan negosiasi juga diskusi dengan Bidan Appi Ammelia guna menanyakan kesediaan beliau membuka prenatal yoga seminggu sekali selama 4 minggu, dengan masing-masing perlakuan berlangsung selama 60 menit untuk membantu mengurangi rasa khawatir atau cemas saat menghadapi persalinan, meminimalkan robekan perineum dan mengatur pemapasan saat persalinan.

2. Pelaksanaan

- a. Pengumpulan ibu hamil dari BPM Appi Ammelia pada usia kehamilan trimester III sebagai responden.
- b. Sebelum melakukan prenatal yoga, responden diberikan lembar skrining kriteria dan dilakukan pemeriksaan misalnya pemeriksaan tekanan darah, anamnesa pemeriksaan Leopold dan DJJ yang dilakukan bidan di BPM Appi Ammelia.
- c. Pemeriksaan normal, lalu menjelaskan tujuan penelitian serta meminta persetujuan dari responden agar bersedia berpartisipasi pada penelitian.
- d. Membagi kuesioner *pretest* serta menerangkan cara menanggapi pertanyaan-pertanyaan didalam kuesioner.
- e. Sesudah lembaran kuesioner *pretest* diisi oleh responden, maka responden mempelajari Teknik gerak prenatal yoga.
- f. Responden mendapatkan perlakuan prenatal yoga dari Bidan Appi Ammelia selaku praktisi bersertifikat yang ahli dalam prenatal yoga. Mengelompokkan Ibu hamil ke dalam dua kelompok sesi untuk membagi waktu perlakuan prenatal yoga. Jadwal untuk kelompok pertama yaitu tiap Minggu jam 09.00-10.00 WIB, serta untuk kelompok kedua di hari yang sama pukul 11.00-12.00 WIB. Pemberian Prenatal yoga di ruangan yang telah disediakan. Responden yang mengikuti prenatal yoga

sebanyak 24 responden selama 4 kali perlakuan dan tidak ada drop out.

- g. Setelah ibu hamil melaksanakan prenatal yoga sehingga DJJ, tekanan darah, maupun pergerakan janin akan diperiksa kembali.
- h. Responden melengkapi daftar hadir yang sudah dipersiapkan pada tiap pertemuan. Guna mengingatkan jadwal prenatal yoga, diingatkannya ibu hamil lewat media sosial misalnya Whatsapp. Bilamana tidak memiliki social media, akan dihubungi melalui nomor telepon seluler.
- i. Sesudah mendapatkan perlakuan prenatal yoga selama 4 kali, peneliti membagikan kuesioner *posttest* untuk mengevaluasi tingkat kecemasan responden sesudah mendapatkan perlakuan prenatal yoga.

3. Penyusunan laporan

- a. Hasil penelitian yang telah didapatkan kemudian dianalisa.
- b. Mengolah maupun menganalisis data yang sudah diperoleh dan menyiapkan penyusunan laporan skripsi atau tugas akhir.

H. Metode Pengolahan dan Analisis Data

1. Metode Pengolahan data

a. Editing

Ini ialah proses yang dilaksanakan setelah peneliti mengumpulkan data penelitian. Dimulai dengan memberikan identitas instrument penelitian kepada responden (Abdullah, 2015). Pada proses editing mengecek kembali kuesioner penelitian yang akan disebar (Supandi et al., 2020).

b. Scoring

Proses menetapkan jumlah skor (Hidayat, 2017). Pada penelitian ini menggunakan 14 komponen kuesioner. Dalam kuesioner HARS, Keterangan cara *scoring* antara lain :

0 = Saat tidak ditemukan gejala

1 = Gejala ringan (minimal 1 gejala)

2 = Gejala sedang (50% gejala)

3 = Gejala berat (>50% gejala)

4 = Gejala sangat berat (ditemukan seluruh gejala)

Untuk menentukan derajat kecemasan dengan penjumlahan *score* 1-14 item dengan hasil *score* sebagai berikut :

- a. Nilai < 14 = tidak kecemasan
- b. Nilai 14-20 = cemas ringan
- c. Nilai 21-27 = cemas sedang
- d. Nilai 28-40 = cemas berat
- e. Nilai > 40 = cemas sangat berat/panik (Normah et al., 2022)

c. *Coding*

Masing-masing data diberi suatu kode berbentuk angka atau numerik (Hidayat, 2017).

- 1) Usia
 - (a) Usia > 35 tahun : 3
 - (b) Usia 20-35 tahun : 2
 - (c) Usia < 20 tahun : 1
- 2) Pendidikan
 - (a) SD : 1
 - (b) SMP : 2
 - (c) SMA : 3
 - (d) Perguruan Tinggi : 4
 - (e) Lain-lain : 5
- 3) Pekerjaan

- (a) IKT : 1
(b) Wiraswasta : 2
(c) Karyawan Swasta : 3
(d) Pegawai Negeri : 4
(e) Lain-lain : 5
- 4) Agama
(a) Budha : 5
(b) Hindu : 4
(c) Katolik : 3
(d) Kristen : 2
(e) Islam : 1
- 5) Usia Kehamilan
(a) Trimester III : 1
- 6) Mengetahui informasi mengenai yoga hamil
(a) Ya : 1
(b) Tidak : 2
- 7) Informasi tentang yoga hamil didapat dari
(a) Dokter/Bidan/Perawat : 1
(b) Tetangga : 2
(c) Media Sosial : 3
(d) Media Cetak : 4
(e) Rekan/Suami : 5
(f) Lain-lain : 6
- 8) Pernah melaksanakan yoga hamil
(a) Ya : 1
(b) Tidak : 2
- 9) Timbul kekhawatiran/kecemasan ketika kehamilan memasuki trimester III dalam menghadapi persalinan
(a) Ya : 1
(b) Tidak : 2

10) Tingkat Kecemasan sebelum perlakuan yoga hamil

diberikan

- (a) Tidak cemas : 1
- (b) Cemas ringan : 2
- (c) Cemas sedang : 3
- (d) Cemas berat : 4
- (e) Cemas sangat berat : 5

11) Tingkat Kecemasan setelah diberikan perlakuan yoga hamil

- (a) Tidak cemas : 1
- (b) Cemas ringan : 2
- (c) Cemas sedang : 3
- (d) Cemas berat : 4
- (e) Cemas sangat berat : 5

d. *Tabulating*

Proses menambahkan data ke tabel berdasarkan kode maupun kebutuhan yang telah ditentukan.

e. *Cleaning*

Mengecek kembali keseluruhan data responden juga mengeliminasi data yang tidak terpakai untuk meminimalisir peluang terjadinya kekeliruan.

2. **Analisa data**

a. Analisis Univariat (karakteristik responden)

Guna mendeskripsikan terhadap variabel. Dalam penelitian ini, yaitu tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner HARS. Skor dari 14 aspek kuesioner HARS ditambahkan dengan skor 0-56. Kemudian, jumlah dari hasil tingkat kecemasan akan diinterpretasikan, terbagi menjadi 5 kategori antara lain :

- 1) Skor > 40 = cemas sangat berat/panik
- 2) Skor 28-40 = cemas berat
- 3) Skor 21-27 = cemas sedang

4) Skor 14-20 = cemas ringan

5) Skor < 14 = tidak cemas

b. Analisis Bivariate

1) Uji normalitas

Uji *Shapiro-Wilk* digunakan dalam menentukan apakah distribusi normal atau tidak karena jumlah sampel yang digunakan <50. Dikatakan normal bila signifikansi memperoleh nilai >0,05. Sementara tidak normal bilamana memperoleh signifikansi <0,05.

2) Analisa Bivariate

Analisa untuk membuktikan "pengaruh yoga hamil pada penurunan kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan" didukung dengan program komputerisasi SPSS versi 27 dan dilaksanakan uji-t sebagaimana hasil *pretest* dan *posttest*. Pengujian ini guna memeriksa perbedaan rerata diantara ukuran hasil melalui dua kelompok yang serupa, misalnya perbedaan rerata antara *pretest* dengan *posttest*, datanya berdistribusi normal. Bilamana tidak normal, dilaksanakan uji Wilcoxon untuk pengujian alternatifnya. Hasil Analisa menunjukkan *p value* senilai $\leq 0,05$ atau menerima H_1 berarti ada pengaruh dari kedua variabel, namun apabila nilainya $> 0,05$ H_0 mengalami penolakan berarti tidak ditemukan pengaruh dari kedua variabel tersebut.

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. Bid 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 (%)
1	Usia		
	Usia < 20 Tahun	0	0
	Usia 20-35 Tahun	23	95,8
	Usia > 35 Tahun	1	4,2
	Jumlah	24	100
2	Agama		
	Budha	0	0
	Hindu	60	0
	Katolik	0	0
	Kristen	0	0
	Islam	24	100
	Jumlah	24	100
3	Pendidikan		
	SD	0	0
	SMP	1	4,2
	SMA/SMK	12	50
	Perguruan Tinggi	11	45,8
	Lain-lain	0	0
	Jumlah	24	100
	4	Paritas	
Primipara		14	58,3
Multipara		10	41,7
Jumlah		24	100
5	Pekerjaan		
	Ibu Rumah Tangga	14	58,3
	Wiraswasta	0	0
	Karyawan Swasta	8	33,3
	Pegawai Negeri	2	8,3
	Lain-lain	0	0
Jumlah	24	100	
6	Pengetahuan tentang		
	Prenatal Yoga		
	Mengetahui	20	83,3
	Tidak Mengetahui	4	16,7
Jumlah	24	100	
7	Jenis Sumber Informasi		
	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
Jumlah	24	100	

No	Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Presentase (%)
8	Pernah Melakukan Prenatal Yoga		
	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

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
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

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
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	Tingkat Kecemasan				Parik	F (%)
	Tidak Cemas	Cemas Ringan	Cemas Sedang	Cemas Berat		
Usia						
<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
Agama						
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
Pendidikan						
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
Paritas						
Primipara	0	11	3	0	0	58,3
Multipara	0	6	4	0	0	41,7
Pekerjaan						
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
Pengetahuan tentang Prenatal Yoga						
Mengetahui	0	13	7	0	0	83,3
Tidak Mengetahui	0	4	0	0	0	16,7
Jenis Sumber Informasi						
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
Pernah Melakukan Prenatal Yoga						
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	Patik	
Usia						
<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
Agama						
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
Pendidikan						
SD	0	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
Paritas						
Primipara	12	2	0	0	0	58,3
Multipara	8	2	0	0	0	41,7
Pekerjaan						
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
Pengetahuan tentang Prenatal Yoga						
Mengetahui	16	4	0	0	0	83,3
Tidak Mengetahui	4	0	0	0	0	16,7
Jenis Sumber Informasi						
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
Pernah Melakukan Prenatal Yoga						
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 ^a			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				Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	t	df	
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 pengaruh pada kecemasan ibu bersalin. Menurut (Murdayah et al., 2021) status pendidikan pada responden bahwa pendidikan tidak menjadi 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 analisa peneliti terhadap 24 responden menggunakan 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 (Arlim & 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 bilamanatidak 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 pemapasan 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 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 ketenangan 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, tetapi 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 mendalam 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" menggunakan 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 menggunakan 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 dalam 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.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini, yaitu

1. Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dilaksanakan prenatal yoga di BPM Appi Ammelia menunjukkan bahwa hampir seluruh responden mengalami cemas ringan dengan jumlah 17 responden (70,8%).
2. Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III setelah pelaksanaan prenatal yoga di BPM Appi Ammelia mengungkapkan bahwa terdapat perubahan menurunnya responden yang tidak mengalami cemas sejumlah 20 responden (83,3%).
3. Terdapat pengaruh prenatal yoga pada tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di BPM Appi Ammelia tahun 2024 memiliki nilai signifikansi p value 0,002 (p value $<$ 0,05) maka pengaruh prenatal yoga mempengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di BPM Appi Ammelia sebelum dan sesudah intervensi.

B. Saran

1. Bagi Ibu Hamil Trimester III

Hendaknya ibu hamil trimester III diharapkan tidak mengabaikan rasa cemas dan ketidakpastian yang terkait dengan kehamilan dan persalinan yang berdampak pada kesehatan ibu dan janin dengan menerapkan prenatal yoga selama kehamilan di bawah pengawasan dokter, bidan dan tenaga medis lainnya.

2. Bagi PMB Appi Ammelia dan Bidan

Hendaknya bisa memotivasi ibu hamil untuk melakukan beberapa aktivitas di rumah yang dapat membuat mereka merasa tenang, mengurangi cemas, dan mengidentifikasi keluhan yang mungkin menyebabkan kecemasan. Oleh karena itu, dapat memberikan

rekomendasi atau konseling untuk mengikuti kelas yoga untuk ibu hamil.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Lebih mengeksplorasi kondisi psikologis ibu hamil selama trimester III, oleh karenanya diharapkan peneliti di masa depan agar mengadakan penelitian serupa dengan menyelidiki komponen yang dapat menentukan kecemasan.

ORIGINALITY REPORT

19%

SIMILARITY INDEX

18%

INTERNET SOURCES

11%

PUBLICATIONS

9%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.unjaya.ac.id Internet Source	5%
2	Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia II Student Paper	2%
3	repository.itekes-bali.ac.id Internet Source	1%
4	ejournal.medistra.ac.id Internet Source	1%
5	akper-pelni.ecampuz.com Internet Source	1%
6	ecampus.poltekkes-medan.ac.id Internet Source	<1%
7	ejurnal.stikeseub.ac.id Internet Source	<1%
8	adoc.pub Internet Source	<1%
9	stikes-nhm.e-journal.id Internet Source	<1%

10	ejournal.stikesadvaita.ac.id Internet Source	<1 %
11	eprints.poltekkesjogja.ac.id Internet Source	<1 %
12	salnesia.id Internet Source	<1 %
13	www.scribd.com Internet Source	<1 %
14	jurnal.unigal.ac.id Internet Source	<1 %
15	Submitted to Universitas Jenderal Soedirman Student Paper	<1 %
16	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	<1 %
17	e-journal.unair.ac.id Internet Source	<1 %
18	Submitted to fpptijateng Student Paper	<1 %
19	ojs.uniska-bjm.ac.id Internet Source	<1 %
20	e-jurnal.iphorr.com Internet Source	<1 %

- 21 Salsalia Nor Fatimah, Wulan Sutriyani, Erna Zumrotun. "Efektivitas Model Numbered Head Together Berbantuan Media Kantong Bilangan Terhadap Pemahaman Konsep Perkalian SD", Jurnal Derivat: Jurnal Matematika dan Pendidikan Matematika, 2024
Publication <1%
-
- 22 Submitted to Educational Service District 105
Student Paper <1%
-
- 23 eprints.undip.ac.id
Internet Source <1%
-
- 24 ejournal.unma.ac.id
Internet Source <1%
-
- 25 www.e-jurnal.iphorr.com
Internet Source <1%
-
- 26 Ni Kadek Mianti Pasguniari, Putu Mastiningsih, Ni Putu Mirah Yunita Udayani, Putu Wira Kusuma Putra. "HUBUNGAN PENGETAHUAN AKSEPTOR KB TENTANG IUD DENGAN KEIKUTSERTAAN MENGGUNAKAN IUD DI PMB BDN. NI WAYAN SUSIANTI, S.S.T.KEB", SAKTI BIDADARI (Satuan Bakti Bidan Untuk Negeri), 2024
Publication <1%
-
- 27 journal.um-surabaya.ac.id
Internet Source <1%

28	repo.stikmuhptk.ac.id Internet Source	<1 %
29	www.repository.poltekkes-kdi.ac.id Internet Source	<1 %
30	Hervina Wilhelmina Maharani, Siti Nurhidayati, Niken Bayu Argaheni, Luluk Fajria Maulida, Ika Sumiyarsi Sukamto. "The correlation between the intensity of prenatal yoga participation on anxiety levels for third trimester pregnant women in facing childbirth in Kartasura district", Journal of Health Technology Assessment in Midwifery, 2022 Publication	<1 %
31	Purbo Asmoro Widagdo, Atika Dhiah Anggraeni. "GAMBARAN PENGETAHUAN PENANGANAN CEDERA MELALUI MEDIA AUDIOVISUAL PADA ANGGOTA MERPATI PUTIH SMA NEGERI 2 PURBALINGGA", Jurnal Kesehatan Tambusai, 2022 Publication	<1 %
32	eprints.ums.ac.id Internet Source	<1 %
33	eprints.unisa-bandung.ac.id Internet Source	<1 %
34	jurnal.payungnegeri.ac.id Internet Source	<1 %

35	nutrisiajournal.com Internet Source	<1 %
36	repository.unimugo.ac.id Internet Source	<1 %
37	smkwahas.sch.id Internet Source	<1 %
38	digilib.unisayogya.ac.id Internet Source	<1 %
39	edoc.pub Internet Source	<1 %
40	ejr.stikesmuhkudus.ac.id Internet Source	<1 %
41	garuda.ristekdikti.go.id Internet Source	<1 %
42	repositori.unsil.ac.id Internet Source	<1 %
43	123dok.com Internet Source	<1 %
44	Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur Student Paper	<1 %
45	garuda.kemdikbud.go.id Internet Source	<1 %
46	idoc.tips	

	Internet Source	<1 %
47	pdffox.com Internet Source	<1 %
48	perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id Internet Source	<1 %
49	Ida Suryani, L'mira Seutiya Wati. "Hubungan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dengan Kesiapan Menghadapi Persalinan pada masa Pandemi Covid-19 di Praktik Mandiri Bidan (PMB)", Jurnal Sehat Masada, 2022 Publication	<1 %
50	Rita Afni, Octa Dwienda. "EFEKTIFITAS SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK PRATAMA ARRABIH PEKANBARU", Prosiding Hang Tuah Pekanbaru, 2021 Publication	<1 %
51	Yuliati Shoffiyah, Achmad Farich, Dainty Maternity, Ike Ate Yuviska. "PENGARUH PEMBERIAN KAPSUL KELOR TERHADAP PRODUKSI ASI", Jurnal Kebidanan Malahayati, 2021 Publication	<1 %
52	akper-sandikarsa.e-journal.id Internet Source	<1 %

53	digilib.unimed.ac.id Internet Source	<1 %
54	repository.poltekkesbengkulu.ac.id Internet Source	<1 %
55	repository.stikesdrsoebandi.ac.id Internet Source	<1 %
56	text-id.123dok.com Internet Source	<1 %
57	ejournal.poltekkes-smg.ac.id Internet Source	<1 %
58	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 %
59	ahfaludinahfalz.blogspot.com Internet Source	<1 %
60	repository.ub.ac.id Internet Source	<1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off

UNIVERSITAS PEPUKUHAN ANJIMAD YANU
PERPUSTAKAAN JENDERAL GUNAR
YOGYAKARTA