

## PENGARUH PRENATAL GENTLE YOGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB M BOGOR TAHUN 2022

Romaulina Sipayung<sup>1</sup>, Putri Wijaya<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>STIKes Pelita Ilmu Depok

Korespondensi penulis:putriwijaya787@gmail.com

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Angka Kematian Ibu terus meningkat setiap tahunnya. Penyebab kematian ibu terjadi selama proses kehamilan maupun persalinan. Faktor Psikologis seperti kecemasan merupakan hal penting yang dapat mempengaruhi proses kehamilan dan persalinan. Komplikasi dari kecemasan meningkatkan resiko terhadap perkembangan saraf janin, rangsangan kontraksi rahim, meningkatkan tekanan darah, ketakutan dalam persalinan hingga depresi pasca persalinan. *Supported self-help* berupa Prenatal Gentle Yoga mampu mengurangi dan mencegah komplikasi kecemasan pada ibu hamil.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Prenatal Gentle Yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

**Metode:** Penelitian *quasi-experiment* ini menggunakan rancangan *pre and post test with control group design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 40 pasien yang terdiri dari 20 pasien kelompok eksperimen dan 20 pasien kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Instrumen penelitian terdiri dari lembar observasi prenatal gentle yoga dan kuesioner tingkat kecemasan HARS. Data dianalisis menggunakan *paired t-test* dan *Independent t-test* untuk mengetahui perbedaan skor perilaku antar kelompok.

**Hasil:** Rata-rata tingkat kecemasan pada *pretest* kelompok intervensi 21,40 dan *posttest* 17,80. Rata-rata tingkat kecemasan pada *pretest* kelompok kontrol 21,80 dan *posttest* 23,25. Analisis bivariat menunjukkan adanya pengaruh prenatal gentle yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di PMB M Kabupaten Bogor Tahun 2022 dengan sig 0,000(p<0,05).

**Simpulan:** Prenatal Gentle Yoga berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.

**Kata kunci:** Kecemasan, Prenatal Gentle Yoga

### 1. PENDAHULUAN

Tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan suatu indikator kualitas serta aksesibilitas pelayanan kesehatan. Berdasarkan hasil Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) Tahun 2015, Angka Kematian Ibu sebesar 305 per 100.000 kelahiran hidup. Di Provinsi Jawa Barat, jumlah kematian Ibu pada tahun 2020 berdasarkan pelaporan profil kesehatan kabupaten/kota sebanyak 745 kasus atau 85,77 per 100.000 KH, meningkat 61 kasus dibandingkan tahun 2019 yaitu 684 kasus. Penyebab kematian ibu masih didominasi oleh 27,92 %

pendarahan, 28,86 % hipertensi dalam kehamilan, 3,76 % Infeksi, 10,07 % gangguan sistem peredaran darah (jantung), 3,49 % gangguan metabolik dan 25,91 % penyebab lainnya. Di Kabupaten Bogor, Angka Kematian Ibu tahun 2017 sebanyak 48,59 per 100.000 KH. Angka ini terus meningkat, pada tahun 2019 meningkat menjadi 61,73 per 100.000 kelahiran hidup (Profil Kesehatan Kabupaten Bogor, 2019).

Kehamilan dan persalinan merupakan proses fisiologis yang akan dialami oleh setiap wanita. Terdapat beberapa faktor

utama yang sangat berperan penting terhadap kelancaran proses persalinan, salah satunya adalah faktor psikologis (kejiwaan). Gejala cemas bervariasi pada setiap individu, seperti gelisah, pusing, dada berdebar, tremor dan sebagainya (Kaplan, 2010). Kecemasan adalah hal yang normal terjadi dalam proses pertumbuhan, perubahan, pengalaman baru, dan penemuan identitas diri (Kaplan, 2010). Rubertsson *et al* (2014) menyatakan bahwa kecemasan berpeluang meningkatkan 3 kali resiko ketakutan dalam persalinan serta berpeluang 1,7 kali meningkatkan kejadian *sectio cesarea*. Kehamilan dengan kecemasan yang tinggi juga akan mempengaruhi perkembangan saraf janin, hal itu berkaitan dengan perkembangan kognitif, emosi dan perilaku sampai masa anak-anak (Sandman *et al*, 2011).

Kecemasan pada ibu hamil juga berdampak pada kehamilan ibu, kecemasan tersebut mengakibatkan terjadinya rangsangan kontraksi rahim dan meningkatkan tekanan darah sehingga mampu memicu terjadinya preeklamsi dan keguguran. Selain itu, ibu hamil yang mengalami kecemasan akan mengakibatkan depresi ibu pasca kelahiran bayi, sehingga meningkatkan risiko sindrom blues (Novriani, 2017).

Angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai 373.000. Sebanyak 107.000 atau 28,7% diantaranya kecemasan sedang terjadi pada ibu hamil menjelang proses persalinan (Anitasari, 2018). Yulia *et al* (2021) menyatakan bahwa ibu hamil yang mengalami gangguan kecemasan di kecamatan Bogor Barat sebanyak 48,6%. Berdasarkan penelitian Gourount *et al* (2015) dengan subjek penelitian sebanyak 133 ibu hamil dengan rentang usia kehamilan 9-37 minggu menunjukkan bahwa kecemasan terjadi 50% pada trimester I, 71,4% pada trimester II dan 80% pada trimester III. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil yang mengalami kecemasan terjadi pada kehamilan trimester III.

Hall *et al* (2016) menyatakan kesehatan mental termasuk kecemasan dalam

kehamilan terbukti dapat dikurangi atau dihilangkan melalui latihan fisik (*physical excersice*). Upaya yang dapat dilakukan ibu hamil untuk mengatasi kecemasan terutama pada kehamilan trimester III yaitu dengan melakukan yoga. Michelle *et al* (2013) menyebutkan bahwa untuk mengurangi kecemasan dapat dilakukan dengan *suporrted self-help*. Prenatal yoga merupakan salah satu solusi *self help* yang menunjang proses kehamilan, persalinan, bahkan pengasuhan anak. Prenatal yoga memfokuskan perhatian pada ritme nafas, mengutamakan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih, sehingga memberikan banyak manfaat untuk ibu hamil yaitu mengurangi stress, kecemasan, rasa sakit saat kehamilan, ketidaknyamanan dan mengurangi nyeri persalinan (Rusmita, 2015). Sindhu *et al* (2014) juga menyatakan bahwa salah satu manfaat berlatih yoga bagi kehamilan yaitu dapat mengurangi kecemasan dan mempersiapkan mental ibu untuk menghadapi persalinan.

Penelitian Sri Maharani *et al* (2020) yang melibatkan 32 ibu hamil dengan kecemasan ringan sebanyak 9 orang (28,1%), kecemasan sedang 6 orang (18,8%), dan kecemasan berat 17 orang (53,1%). Diberikan intervensi berupa latihan prenatal gentle yoga sebanyak 4 kali selama 4 minggu berturut-turut, selanjutnya dilakukan post test. Hasilnya menunjukkan prenatal gentle yoga berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. pernapasan pengantar, 10 menit sinkronisasi napas, pandangan dan gerakan, 20 menit postur berdiri yang disinkronkan, 20 menit postur duduk yang disinkronkan, dan 20 menit pendinginan, adalah intervensi yang layak dan dapat diterima oleh ibu hamil yang memiliki gejala cemas dan depresi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Eline Charla (2019), menyatakan bahwa 31 ibu hamil yang mengalami kecemasan ringan hingga berat, setelah diberikan intervensi berupa 3 kali pertemuan prenatal gentle yoga dalam waktu 2 minggu, terdapat pengaruh

prenatal gentle yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Kyle Davis et al (2015) yang melibatkan 46 ibu hamil dengan gejala depresi dan cemas menunjukkan bahwa 8 pertemuan yoga prenatal yang mencakup serangkaian postur yang dirancang untuk kehamilan dan termasuk 5 menit latihan

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan, di PMB M Kabupaten Bogor sudah menerapkan prenatal gentle yoga terhadap ibu hamil. Berdasarkan catatan buku kunjungan terdapat 20 ibu hamil yang melakukan prenatal gentle yoga di PMB M. Namun, belum pernah diteliti pengaruh dari prenatal gentle yoga terhadap tingkat kecemasan ibu trimester III.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian terhadap pengaruh prenatal gentle yoga terhadap tingkat kecemasan ibu pada trimester tiga di PMB M Kabupaten Bogor Tahun 2022.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian quasi-experiment ini menggunakan rancangan pre and post test with control group design. Dengan menggunakan desain penelitian eksperimen kuasi (quasi experimental design) dengan pendekatan pretest posttest design with control group. Dalam penelitian yang dilakukan ini bertujuan untuk membandingkan tingkat kecemasan pada kelompok sesudah diberikan intervensi prenatal gentle yoga dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan prenatal gentle yoga.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil pada trimester III di PMB M Kabupaten Bogor yang berjumlah 40 orang. Pengambilan sampel dilaksanakan dengan teknik total sampling. Yaitu menentukan sampel berdasarkan atas kriteria yang diinginkan oleh peneliti. Data diambil dari semua ibu hamil trimester III di PMB M Kabupaten Bogor.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah total sampling, yaitu semua ibu hamil pada

trimester III yang berjumlah 40 orang di PMB M Kabupaten Bogor yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi, kemudian dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan jumlah masing-masing kelompok yaitu 20 orang. Kriteria inklusi adalah:

- a. Ibu dengan usia kehamilan minimal 27 minggu di PMB M Kabupaten Bogor.
- b. Bersedia menjadi responden penelitian dengan mengisi lembar *informed consent*
- c. Bersedia mengikuti Prenatal Gentle Yoga sebanyak 4 pertemuan (untuk kelompok eksperimen)
- d. Berada di wilayah penelitian saat penelitian dilakukan.

Kriteria eksklusi adalah Ibu hamil trimester tiga yang memiliki riwayat gangguan kesehatan dan penyakit kronik sebelum dan selama kehamilan. Lokasi pada penelitian ini dilaksanakan di Praktik Mandiri Bidan M, yang berada di Desa Bojong Nangka Kecamatan Gunung Putri Kabupaten Bogor. Waktu Penelitian Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September 2022 sampai bulan Januari 2023.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1** Rata-rata Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Prenatal Gentle Yoga di PMB M Kabupaten Bogor Tahun 2022

<b>Kelompok Intervensi</b>				
	<b>Mean</b>	<b>Selisih Mean</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>
<i>Pretest</i>	21,40		12	29
<i>Posttest</i>	17,80	3,6	10	24

**Tabel 2** Rata-rata Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Kontrol di PMB M Kabupaten Bogor Tahun 2022

<b>Kelompok Kontrol</b>				
	<b>Mean</b>	<b>Selisih Mean</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>
<i>Pretest</i>	21,80		12	30
<i>Posttest</i>	23,25	1,45	14	32

**Tabel 3** Hasil Uji Skewness

<b>Tingkat Kecemasan</b>	<b>Skewness</b>	<b>S. Error Skewness</b>	<b>Hasil</b>	<b>Keterangan</b>
<b>Kelompok Intervensi</b>				
<i>Pretest</i>	-0,486	0,512	-0,949	Normal
<i>Posttest</i>	-0,221	0,512	-0,431	Normal
<b>Kelompok Kontrol</b>				
<i>Pretest</i>	-0,374	0,512	-0,730	Normal
<i>Posttest</i>	-0,264	0,512	-0,515	Normal

**Tabel 4** Hasil Uji Homogenitas

<b>Kecemasan</b>	<b>Sig.</b>	<b>Keterangan</b>
Pretest	0,761	Homogen
Posttest	0,747	Homogen

**Tabel 5** Rata-rata Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Intervensi Dibandingkan Dengan Kelompok Kontrol di PMB M Kabupaten Bogor Tahun 2022

<b>Kecemasan</b>	<b>Pretest</b>	<b>Posttest</b>	<b>Selisih Mean</b>	<b>P Value</b>
	<b>Mean</b>	<b>Mean</b>		
Intervensi	21,40	17,80	3,6	0,000
Kontrol	21,80	23,25	1,45	0,000

**Tabel 6** Perbedaan Rata-rata Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Intervensi Dibandingkan Dengan Kelompok Kontrol di PMB M Kabupaten Bogor Tahun 2022

Kecemasan	Kemompok	Kelompok	Selisih Mean	P Value
	Intervensi	Kontrol		
	Mean	Mean		
Pretest	21,40	21,80	0,4	0,782
Posttest	17,80	23,25	5,45	0,000

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada kelompok intervensi sebelum diberikan perlakuan memiliki nilai rata-rata 21,40. Dengan nilai kecemasan tertinggi sebesar 29 dan terendah sebesar 12. Sedangkan setelah diberikan intervensi nilai rata-rata sebesar 17,80 dengan nilai kecemasan tertinggi sebesar 24 dan nilai kecemasan terendah sebesar 10. Pada kelompok kontrol, hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata tingkat kecemasan pada *pretest* sebesar 21,80. Dengan nilai kecemasan tertinggi sebesar 30 dan terendah sebesar 12. Sedangkan pada *posttest* nilai rata-rata sebesar 23,25 dengan nilai kecemasan tertinggi sebesar 32 dan nilai kecemasan terendah sebesar 14.

Anxietas atau Kecemasan merupakan perasaan takut seseorang yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Individu yang merasakan cemas akan merasa tidak nyaman ataupun takut, dan tidak mengetahui penyebab kondisi itu terjadi (Videbeck, 2012). Menurut Stuart (2016) kecemasan adalah keadaan emosi tanpa objek tertentu. Kecemasan dipicu oleh hal yang tidak diketahui dan menyertai semua pengalaman baru, seperti masuk sekolah, memulai pekerjaan baru atau melahirkan anak. Karakteristik kecemasan ini yang membedakan dari rasa takut.

Kecemasan merupakan suatu keadaan tegangan. Ketegangan dapat timbul dengan adanya perasaan khawatir, takut, tertekan, kesal, gugup, gelisah dan bingung yang dialami oleh ibu. Perasaan tersebut dapat mengganggu atau bahkan menimbulkan ketidaknyamanan bagi ibu dalam proses kehamilan maupun menghadapi persalinan, apabila berlanjut sampai persalinan maka akan mempengaruhi proses persalinan

termasuk kemajuan persalinan. Sejalan dengan hasil penelitian Isnaini, E., *et al.*(2020) menyatakan bahwa kecemasan menghadapi persalinan merupakan kecemasan yang umum dirasakan oleh ibu hamil khususnya pada trimester ketiga. Hal ini mungkin terkait dengan kedekatan waktu persalinan yang memicu perasaan takut, gelisah, serta tegang tentang bayangan proses persalinan yang tidak mudah serta kondisi bayi dan ibu saat melahirkan kelak.

Menurut Shodiqoh dan Fahrani (2014), kecemasan yang terjadi pada ibu hamil juga disebabkan karena perubahan fisik dan psikis yang terjadi akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dan estrogen sejak terjadinya proses kehamilan. Hasil studi membuktikan bahwa, kecemasan pada ibu hamil disebabkan karena kekhawatiran mengenai apakah bayi mereka akan normal (94%), kekhawatiran mengenai apakah mereka dan bayinya akan melewati persalinan dengan selamat (93%), dan kekhawatiran tentang badan mereka ketimbang kesehatan mereka selama kehamilan (91%). Penelitian yang dilakukan di Afrika dari 500 ibu hamil yang diteliti secara kohort prospektif, seluruhnya mengalami kecemasan terutama pada trimester III dengan komposisi: 71% mengalami kecemasan sedang dan 29% mengalami kecemasan berat (Madhavanprabhakaran, et al, 2015).

Uji paired sample t-test Rata-rata Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Intervensi Dibandingkan Dengan Kelompok Kontrol di PMB M Kabupaten Bogor Tahun 2022. Pada hasil penelitian terhadap kelompok intervensi maupun kelompok kontrol terdapat penurunan tingkat kecemasan ibu hamil

trimester III di PMB M Kabupaten Bogor Tahun 2022. Pada kelompok intervensi didapatkan hasil yang memiliki nilai signifikan 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perubahan rata-rata tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan intervensi prenatal gentle yoga di PMB M Kabupaten Bogor tahun 2022. Dan pada kelompok kontrol didapatkan hasil memiliki nilai signifikan 0,000 ( $p < 0,05$ ) artinya terdapat perubahan tingkat kecemasan ibu hamil trimester tiga saat sebelum dan sesudah melakukan pemeriksaan seperti biasa tanpa diberikan prenatal gentle yoga di PMB M Kabupaten Bogor tahun 2022.

Hasil penelitian Resmaniasih (2014). menunjukkan bahwa Kelompok intervensi pada ibu hamil yang menerima pemeriksaan kehamilan rutin menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan. Sejalan dengan hasil penelitian Bingan, E., (2019), terdapat pengaruh yang signifikan dengan nilai  $p$ -value 0,000 ( $\alpha = 0,05$ ) yang membuktikan bahwa ada Pengaruh antara variabel independen (Prenatal Gentle Yoga) dengan variabel dependen (tingkat kecemasan) dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Ada Pengaruh antara prenatal gentle yoga dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di PMB wilayah kerja Kereng Bangkirai Kota Palangka Raya.

Perbedaan Rata-rata Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Intervensi Dibandingkan Dengan Kelompok Kontrol di PMB M Kabupaten Bogor Tahun 2022. Pada penelitian ini, jika dilihat dari jumlah rata-rata penurunan skor kecemasan, intervensi prenatal gentle yoga lebih berpengaruh dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III berdasarkan perbedaan nilai posttest pada kelompok intervensi dengan nilai rata-rata 17,80 sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 23,25. Hasil uji Independen  $t$ -test menunjukkan nilai signifikan 0,000 ( $p < 0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh prenatal gentle yoga terhadap tingkat

kecemasan ibu hamil trimester III.

Bila seorang ibu takut atau cemas maka tubuh akan mengaktifkan respon flight yang menyebabkan peningkatan produksi hormon adrenalin. Kemudian jantung akan berdetak lebih cepat, pernapasan menjadi lebih cepat, otot menegang, dan tekanan darah meningkat. Selama persalinan terdapat beberapa tanda yang menunjukkan bahwa ibu tidak bisa mengatasi persalinan dengan baik, diantaranya gelisah, panik, vokalisasi bernada tinggi, persepsi nyeri meningkat karena penurunan produksi hormon endorfin, kontraksi tidak adekuat akibat turunnya produksi oksitosin, dan gawat janin.

Oleh karena itu, ibu harus bisa menguasai dirinya termasuk mengetahui tentang tubuhnya, proses kehamilan, proses persalinan, perubahan fisiologis dan psikologis selama kehamilan sampai persalinan, kasus yang sering terjadi selama kehamilan dan persalinan, serta upaya maupun metode alternatif yang dapat ibu lakukan untuk membuat ibu merasa nyaman dalam menjalani kehamilan sampai proses persalinan. Hall et al (2016) menyatakan kesehatan mental termasuk kecemasan dalam kehamilan terbukti dapat dikurangi atau dihilangkan melalui latihan fisik (physical excersice). Michelle et al (2013) menyebutkan bahwa untuk mengurangi kecemasan dapat dilakukan dengan supported self-help. Prenatal yoga merupakan salah satu solusi self help yang menunjang proses kehamilan, persalinan, bahkan pengasuhan anak.

Prenatal gentle yoga merupakan salah satu metode alternatif yang dapat digunakan untuk meningkatkan kenyamanan dan mengurangi kecemasan pada ibu. Prenatal gentle yoga merupakan modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan dengan kondisi fisik wanita hamil yang dilakukan dengan intensitas yang lebih lembut dan perlahan (Sindhu, 2014). Terdapat tiga prinsip penting dalam melakukan prenatal gentle yoga yaitu napas dengan penuh kesadaran, gerakan yang lembut dan perlahan serta relaksasi dan meditasi (Rusmita et al, 2015). Napas yang dalam dan teratur bersifat menyembuhkan

dan menenangkan. Melalui teknik pernapasan yang benar, ibu akan lebih dapat mengontrol pikiran, tubuhnya dan dengan relaksasi dan meditasi, seluruh tubuh dan pikiran ibu dalam kondisi rileks, tenang dan damai. Dalam penelitian Satyapriya et al (2013) menyebutkan bahwa pranayama dan relaksasi memiliki efek positif yang signifikan dalam menurunkan kecemasan.

Penelitian Sri Maharani et al (2020) menyatakan bahwa prenatal gentle yoga berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Eline Charla (2019), menyatakan bahwa 31 ibu hamil yang mengalami kecemasan ringan hingga berat, setelah diberikan intervensi berupa 3 kali pertemuan prenatal gentle yoga dalam waktu 2 minggu, terdapat pengaruh prenatal gentle yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Kyle Davis et al (2015) yang melibatkan 46 ibu hamil dengan gejala depresi dan cemas menunjukkan bahwa 8 pertemuan yoga prenatal yang mencakup serangkaian postur yang dirancang untuk kehamilan dan termasuk 5 menit latihan pernapasan pengantar, 10 menit sinkronisasi napas, pandangan dan gerakan, 20 menit postur berdiri yang disinkronkan, 20 menit postur duduk yang disinkronkan, dan 20 menit pendinginan, adalah intervensi yang layak dan dapat diterima oleh ibu hamil yang memiliki gejala cemas dan depresi.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh prenatal gentle yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester tiga di PMB M Kabupaten Bogor tahun 2022, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh prenatal gentle yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di PMB M Kabupaten Bogor Tahun 2022 dengan nilai signifikan 0,000 ( $p < 0,05$ ). Kelompok intervensi prenatal gentle yoga memiliki rata-rata skor kecemasan pada pretest sebesar 21,40 dan pada post test sebesar 17,80.

Kelompok kontrol memiliki rata-rata skor kecemasan pada pretest sebesar 21,80 dan post test sebesar 23,25.

#### 5. REFRENSI

- Hall, H. G., Beattie, J., Lau, R., East, C. & Anne, M. (2016) Mindfulness and perinatal mental health: a systematic review. *Women Birth*, 29 (1): 62-71.
- Isnaini, I., et al,(2020), Identifikasi Faktor Risiko, Dampak dan Intervensi Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Trimester Ketiga, *Jurnal Magister Psikologi UMA*, Vol. 12 (2) Desember 2020, ISSN: 2085- 6601 (Print), ISSN: 2502-4590 (Online).
- Kaplan IH, Sadock JB, Grebb AJ. (2010). Kaplan dan Sadock Sinopsis Psikiatri: Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis, alih bahasa: Kusuma W. Jakarta: EGC, hal.17-21,101.
- Kyle Davis, Sherryl H. Goodman, Jenn Leiferman, Mary Taylor & Sona Dimidjian. (2015). A Randomized Controlled Trial Of Yoga For Pregnant Women With Symptoms Of Depression And Anxiety. 21 166e172, s.l. : Complementary Therapies in Clinical Practice.
- Michelle Haring, Jules E. Smith, Doris Bodnar, Shaila Misri, Ruth M. Little & Deirdre Ryan. (2013). Coping with anxiety during pregnancy and following the birth: A cognitive behaviour therapy-based resource and self management guide for women and health care providers. s.l. : Bc Reproductive Mental Health Program.
- Novriani, Wira., dan Sari FS. (2017). Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Menjelang Persalinan Trimester III. *J Ipteks Ter* Vol 11, No 1, Maret 2017, ISSN 1979-9292.
- Rusmita, Eli. (2015). Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Di RSIA Limijati Bandung. 2, s.l. : Jurnal Ilmu Keperawatan, Vol. III.
- Sandman, C. A., Davis, E.P., Buss, C. & Glynn, L. M. (2011) Prenatal

- programming of human neurological function. *Int J Pept*, 1-9.
- Shodiqoh, ER., Fahriani, S., (2014), Perbedaan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Antara Primigravida Dan Multigravida. *Jurnal berkala epidemiologi* 2:141-50.
- Sindhu, Pujiastuti. (2014). *Yoga untuk Kehamilan: Sehat, Bahagia & Penuh Makna*. Bandung : Qanita.
- Stuart.Gail.W. (2016). *Keperawatan Kesehatan Jiwa : Indonesia*



