



Pengaruh Prenatal Gentle Yoga dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di Rumah Sakit Islam Aysha

Linda Melian¹, Istiqomah Risa Wahyuningsih²

^{1,2}(Program Studi Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Aisyiyah Surakarta)

Abstract. *Background: Anxiety in pregnant women in the third trimester is a psychological problem that often occurs before childbirth. In Indonesia, around 28.7% of pregnant women experience anxiety. High levels of anxiety can have a negative impact on the health of the mother and fetus. One non-pharmacological intervention that can be done to reduce anxiety is Prenatal Gentle Yoga which combines breathing exercises, relaxation, meditation, and physical movements that are safe for pregnant women. Purpose: This study is to analyze the effect of prenatal gentle yoga on the anxiety level of pregnant women in the third trimester at Aysha Islamic Hospital. Method: quantitative research using a one group pretest posttest design. This study was located in the work area of Aysha Islamic Hospital in May 2026. The sampling method used a total sampling technique and a sample size of 20 respondents. Anxiety levels were measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) before and after the Prenatal Gentle Yoga intervention. Results: Analysis of the majority of research before being given the Prenatal Gentle Yoga intervention, most respondents experienced moderate anxiety (70%). And after participating in the Prenatal Gentle Yoga program for 4 weeks, there was a significant decrease in anxiety levels. The majority of respondents shifted to the mild anxiety category (50%). Analysis using the Wilcoxon test revealed an Asymp.Sig (2-tailed) value of $0.000 < 0.05$. Conclusion: There was a significant effect of Prenatal Gentle Yoga on reducing anxiety levels in pregnant women in their third trimester at Aysha Islamic Hospital.*

Keywords: *Prenatal Gentle Yoga, Anxiety, Third Trimester Pregnant Women*

Abstrak. Latar Belakang: Kecemasan pada ibu hamil Trimester III merupakan masalah psikologis yang sering terjadi menjelang persalinan, Di Indonesia sekitar 28,7% ibu hamil yang mengalami kecemasan, tingkat kecemasan yang tinggi dapat berdampak negatif terhadap kesehatan ibu dan janin. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan adalah Prenatal Gentle Yoga yang menggabungkan latihan pernafasan, relaksasi, meditasi, dan gerakan fisik yang aman bagi ibu hamil. Tujuan: Penelitian ini Untuk menganalisis pengaruh prenatal gentle yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Rumah Sakit Islam Aysha. Metode: penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian one group pretest posttest design. Penelitian ini berlokasi di wilayah kerja Rumah Sakit Islam Aysha pada bulan Mei 2026. Cara pengambilan sampel dengan teknik total sampling dan jumlah sampel sebanyak 20 responden, Tingkat Kecemasan diukur menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) sebelum dan sesudah pemberian intervensi Prenatal Gentle Yoga. Hasil: Analisis penelitian mayoritas sebelum diberikan intervensi Prenatal Gentle Yoga, sebagian besar responden mengalami kecemasan kategori sedang (70%). Dan

setelah mengikuti program Prenatal Gentle Yoga selama 4 minggu, terjadi penurunan tingkat kecemasan yang signifikan. Mayoritas responden beralih ke kategori kecemasan ringan (50%). Analisis dengan uji Wilcoxon diketahui Asymp.Sig (2- tailed) bernilai $0.000 < 0.05$.

Kesimpulan: Terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian Prenatal Gentle Yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Rumah Sakit Islam Aysha.

Kata kunci: Prenatal Gentle Yoga, Kecemasan, Ibu Hamil Trimester III

LATAR BELAKANG

Kehamilan adalah masa yang diawali dari pembuahan hingga bayi lahir, dengan durasi normal sekitar 280 hari (atau 9 bulan 7 hari atau 40 minggu) yang dibagi dalam tiga tahap. Selama mengandung, terjadi penyesuaian fisik yang berdampak pada banyak bagian tubuh wanita guna menunjang tumbuh kembang sang buah hati. Perubahan tersebut mencakup sistem jantung dan pembuluh darah, pernapasan, hormon, pencernaan, serta otot dan tulang, termasuk perubahan bentuk badan dan kenaikan bobot badan secara bertahap. Meskipun mengandung, bersalin, dan melahirkan adalah proses alamiah, masalah bisa timbul kapan saja dan berdampak buruk bagi ibu serta bayi (Uliarta Marbun, 2023; Wati, Sari & Fitri, 2023; Sari et al., 2023; Efendi, Yanti & Hakameri, 2022).

Selain perubahan fisiologis, selama kehamilan ibu juga mengalami perubahan psikologis dan emosional seperti sulit fokus, merasa takut, gelisah, cemas, khawatir, tidak berdaya, tegang, marah, dan mengalami mimpi buruk. Pada trimester III, perubahan psikologis semakin kompleks karena kehamilan yang semakin membesar menimbulkan ketidaknyamanan. Ibu mulai menunggu kelahiran, memperhatikan gerakan janin, dan merasa khawatir bayi lahir sewaktu-waktu maupun tidak dalam keadaan normal. Dalam kondisi tersebut, dukungan suami, keluarga, dan bidan diperlukan untuk memberikan semangat positif. Dukungan keluarga dan suami dapat meningkatkan motivasi dalam persiapan kelahiran serta memberikan rasa nyaman dan tenang bagi ibu (Noviana, Peristianto & Abdullah, 2022; Fatimah, 2020; Wardani, 2020; Yati, 2024).

Kecemasan merupakan pengalaman umum bagi wanita hamil, apalagi bagi yang baru pertama kali, namun jika berlebihan dan tidak segera diatasi, ini bisa menimbulkan ketidaknyamanan serta masalah bagi ibu dan bayinya. Stres serta kecemasan dapat memicu kenaikan hormon seperti adrenalin, noradrenalin, ACTH, kortisol, dan katekolamin, yang dapat menyebabkan ketegangan fisik serta penyempitan pembuluh

darah secara menyeluruh, termasuk pembuluh darah yang menghubungkan rahim dan plasenta. Situasi ini berpotensi mengganggu aliran darah ke rahim dan pengiriman oksigen ke miometrium, sehingga mengurangi kekuatan kontraksi otot rahim, memperlama proses persalinan, serta meningkatkan risiko tekanan pada janin. Dampak lain yang mungkin terjadi meliputi detak jantung yang bertambah, tekanan darah yang meningkat, produksi asam lambung yang berlebih, sesak napas, perubahan suasana hati, kontraksi yang datang lebih awal, kelahiran prematur, muntah parah selama kehamilan, keguguran, dan eklampsia (Nuryati, 2022; Amalia et al., 2020; Helis Sukawati, 2024).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa di Amerika Serikat, tercatat 35.539 wanita hamil dan 21,9% di antaranya mengalami kecemasan menjelang melahirkan. Di Indonesia, sekira 28,7% dari 107.000.000 wanita hamil merasakan kecemasan, dengan angka kejadian mencapai 36,7% di Pulau Jawa, terutama pada ibu hamil yang memasuki trimester ketiga. Sejumlah faktor yang terkait dengan kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga meliputi dukungan suami, aktivitas senam kehamilan, jenjang pendidikan, usia ibu, riwayat kehamilan sebelumnya, dan kondisi kesehatan (Annisa et al., 2023; Pratama et al., 2024; Yanti, 2022). Tingkat kecemasan dapat diukur menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) yang mencakup 14 item dengan skor total antara 0-56, di mana skor ≤ 7 berarti tidak ada kecemasan, 7-14 menunjukkan kecemasan ringan, 15-27 mengindikasikan kecemasan sedang, dan >27 mencerminkan kecemasan berat (Situmorang et al., 2020).

Banyak jenis terapi pelengkap dapat membantu meredakan kegelisahan pada calon ibu, dan yoga merupakan salah satu pilihan yang ampuh. Yoga menyatukan unsur fisik, mental, dan psikologis yang memudahkan calon ibu merasa lebih tenang serta mengurangi rasa cemas, tekanan, dan ketidaknyamanan, khususnya saat memasuki trimester akhir. Latihan yoga memengaruhi hipotalamus sehingga menurunkan pelepasan CRH dan ACTH, yang kemudian mengurangi kadar hormon adrenal dan kortisol, sekaligus meningkatkan pelepasan hormon endorfin. Latihan yoga juga bisa meredakan aktivitas saraf simpatis, yang berfungsi menurunkan denyut jantung, ritme napas, tekanan darah, kekakuan otot, dan pikiran yang memicu kegelisahan atau tekanan (Irmasanti Fajrin, 2023; Maharani & Hayati, 2020). Prenatal gentle yoga adalah modifikasi yoga standar yang disesuaikan bagi kondisi calon ibu, menawarkan gerakan yang lebih tenang dan halus, sehingga diharapkan memberikan ketenangan dan perasaan nyaman. Di

trimester ketiga, prenatal gentle yoga sangat berguna untuk meredakan rasa cemas dan kekhawatiran sebelum persalinan, serta membantu ibu untuk tetap tenang dan yakin dalam menghadapi proses melahirkan (Apsari et al., 2022; Adnyani Kadek, 2021).

Yoga ringan untuk ibu hamil menawarkan manfaat seperti mengurangi sakit punggung. Ini juga membantu menyiapkan badan ibu. Yoga menjaga kelenturan otot perut, ligamen, dan otot panggul. Postur tubuh menjadi lebih baik. Kesulitan bernapas bisa berkurang. Yoga memberikan relaksasi. Ada juga teknik pernapasan yang membantu. Gerakannya termasuk penyalarsan dan pemanasan. Ada juga pranayama, peregangan, dan latihan stabilisasi. Persiapan melahirkan dan relaksasi juga diajarkan. Tapi, yoga ringan ini tidak disarankan jika ada kondisi tertentu. Contohnya anemia, muntah parah, atau kehamilan kembar. Kesulitan napas, tekanan darah tinggi, atau nyeri panggul dan dada juga perlu perhatian. Mola hidatidosa, pendarahan, penyakit jantung, dan preeklampsia berat juga menjadi alasan untuk tidak melakukan yoga ini. (Anjelina, Nugra & Putri, 2022; Sofiyanti Ida, 2021). Berdasarkan survei awal di RS Islam Aysha pada Oktober 2025, ada 90 ibu hamil yang berkunjung. Sebanyak 18 di antaranya sedang hamil trimester III. Dari 18 ibu hamil trimester III yang ditanya, 11 orang (61,11%) merasa cemas tentang kehamilan dan persalinan. Belum ada penanganan khusus untuk mengatasi kecemasan ini.

Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Rumah Sakit Islam Aysha”. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh prenatal gentle yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III, mengidentifikasi tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi, serta menganalisis perbedaannya. Penelitian ini diharapkan memberikan tambahan informasi bagi ibu hamil, tenaga kesehatan, dan institusi pendidikan mengenai prenatal gentle yoga dalam menjaga kesehatan mental ibu hamil.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini memakai metode kuantitatif dengan rancangan praeksperimental guna melihat perubahan dalam satu grup yang sama sebelum dan sesudah perlakuan. Rancangan yang dipakai yaitu one group pretest posttest design, di mana tingkat kecemasan diukur sebelum perlakuan (pretest), lalu diberikan terapi Prenatal Gentle Yoga, dan sesudahnya diukur lagi sesudah perlakuan (posttest). Tujuan riset ini adalah

untuk mengetahui pengaruh Prenatal Gentle Yoga pada kecemasan ibu hamil yang memasuki trimester III.

Pelaksanaan riset berlangsung di Rumah Sakit Islam Aysha yang beralamat di Perumahan Acropolis Utara Blok MF 07, RT.06/RW.18, Karadenan, Kecamatan Cibinong, Kabupaten Bogor, Jawa Barat 16913. Penentuan lokasi riset berdasarkan peninjauan awal pada Oktober 2025, di mana dari 18 ibu hamil trimester III yang ditanyai, 11 orang (61,11%) merasa cemas menjelang kehamilan dan melahirkan. Di wilayah Rumah Sakit Islam Aysha belum ada perlakuan khusus, baik tanpa obat maupun program terstruktur lain, yang diberikan untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III. Riset ini berjalan dari April sampai Mei 2026. Terapi Prenatal Gentle Yoga dilaksanakan 30–60 menit setiap minggu selama empat minggu di bawah arahan instruktur yang juga peneliti.

Populasi studi ini meliputi ibu hamil trimester ketiga di RS Islam Aysha, dari Januari hingga Maret 2026, berjumlah 67 orang, dengan rerata 20 ibu per bulan mengikuti Prenatal Gentle Yoga. Jumlah sampel penelitian adalah 20 ibu hamil yang mengikuti Prenatal Gentle Yoga. Teknik sampling yang dipakai adalah purposive sampling, yaitu cara penentuan sampel dengan seluruh individu dalam populasi dijadikan sampel. Sampel yang dipilih harus memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang ditetapkan.

Kriteria inklusi studi ini adalah ibu hamil trimester tiga dengan usia kehamilan 28 sampai 40 minggu yang bersedia jadi responden dan menandatangani formulir informed consent. Ibu hamil tersebut tidak boleh minum obat penenang, harus dalam kondisi stabil dan kooperatif, serta dapat berkomunikasi verbal dengan baik agar pengisian kuesioner HARS lewat wawancara terarah lancar dan akurat. Kriteria eksklusi mencakup ibu hamil dengan komplikasi kehamilan seperti preeklamsia, plasenta previa, perdarahan aktif, atau berisiko melahirkan prematur; ibu hamil dengan tingkat kecemasan sangat berat (>27); serta ibu hamil yang memiliki keterbatasan fisik untuk yoga, seperti kelainan jantung, asma atau sesak napas kronis, nyeri hebat di pubis atau dada, atau masalah muskuloskeletal yang mengganggu gerakan yoga (asana). Kriteria drop out berlaku untuk ibu hamil yang tidak memahami cara melakukan Prenatal Gentle Yoga atau secara fisik tidak mampu mengikuti teknik Prenatal Gentle Yoga dengan aman.

Variabel yang tidak terpengaruh dalam studi ini adalah Prenatal Gentle Yoga, sementara variabel yang dipengaruhi adalah tingkat kecemasan pada ibu hamil yang berada di trimester III. Prenatal Gentle Yoga adalah aktivitas yang melatih pikiran dan dapat berfungsi sebagai cara untuk mengembangkan diri secara menyeluruh bagi aspek fisik, psikologis, dan spiritual seorang ibu hamil. Aktivitas fisik ini mencakup berbagai teknik relaksasi, penyesuaian postur tubuh, pengendalian pernapasan, dan meditasi yang dapat dilaksanakan oleh ibu hamil setiap hari. Intervensi dilaksanakan selama 30 hingga 60 menit, satu kali dalam seminggu selama empat minggu dengan arahan dari instruktur yang merupakan peneliti itu sendiri. Tingkat kecemasan diukur menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) dengan rentang skor 0 hingga 56. Kategori tingkat kecemasan terbagi menjadi ≤ 7 tanpa kecemasan, 7–14 kecemasan ringan, 15–27 kecemasan sedang, dan lebih dari 27 kecemasan berat.

Alat pengumpul data yang digunakan adalah lembar observasi dan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Lembar observasi diadakan untuk mengevaluasi setelah sesi Prenatal Gentle Yoga, sementara HARS digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan melalui wawancara terstruktur. Instrumen HARS terdiri atas 14 kategori gejala, meliputi perasaan khawatir, ketegangan, rasa takut, masalah tidur, gangguan kognitif, gejala somatik hingga gejala otonom. Setiap item dinilai pada skala 0 hingga 4, dengan total skor yang bisa mencapai 0 hingga 56. Proses pengumpulan data mencakup penyaring responden berdasarkan kriteria, menjelaskan prosedur dan meminta persetujuan (informed consent), melaksanakan wawancara terstruktur dengan kuesioner HARS untuk pretest dan posttest, sampai tahap analisis data dilakukan langsung oleh peneliti.

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah studi lapangan dengan melakukan peninjauan langsung di organisasi yang ditargetkan untuk mendapatkan informasi utama serta pendukung. Data utama diperoleh melalui pengamatan langsung, tanya jawab, serta lembar isian. Pengamatan dilakukan dengan memperhatikan kegiatan yang berhubungan dengan aspek-aspek yang diselidiki. Tanya jawab dilakukan dengan menanyakan kepada orang-orang yang berkaitan dengan topik yang sedang ditelaah, sementara lembar isian terdiri dari urutan pertanyaan atau pernyataan tertulis yang diberikan kepada partisipan untuk dijawab. Lembar isian yang dipakai adalah lembar

isian tertutup yang sudah dinilai dan informasi tersebut diolah menggunakan cara-cara statistik.

Pembahasan data dilaksanakan dengan cara pandang tunggal dan ganda. Pembahasan tunggal dilaksanakan pada setiap aspek yang diperoleh dari investigasi dengan fokus pada pemeriksaan penyebaran dan persentase setiap aspek, lalu disajikan dalam bentuk bagan penyebaran frekuensi. Pembahasan ganda bertujuan untuk meneliti keterkaitan antara dua aspek yang diperkirakan saling memengaruhi. Informasi yang dibahas adalah informasi berpasangan dan tidak tersebar secara normal, sehingga tes Wilcoxon dimanfaatkan dalam situasi ini. Mengingat informasi berskala ordinal, maka penentuan tes Wilcoxon dianggap tepat. Dasar penentuan keputusan untuk tes Wilcoxon adalah jika nilai kemungkinan mencapai batas tertentu.

Penelitian ini dilakukan melalui tiga fase: persiapan, pelaksanaan, dan pengolahan data. Fase persiapan meliputi penentuan judul dan lokasi riset, pengamatan awal di Rumah Sakit Islam Aysha, penyusunan proposal penelitian, serta proses konsultasi proposal dengan dosen pembimbing. Fase pelaksanaan melibatkan pemilihan peserta sesuai kriteria, penjelasan mengenai prosedur, tujuan, faedah, dan dampak dari Prenatal Gentle Yoga, perolehan izin peserta melalui informed consent, pengukuran tingkat kecemasan menggunakan HARS, pelaksanaan intervensi Prenatal Gentle Yoga empat kali, pemantauan aktivitas ibu hamil trimester III, serta konfirmasi bahwa mereka tidak minum obat penenang dan mendapat dukungan keluarga, dilanjutkan dengan pengukuran tingkat kecemasan pasca-intervensi menggunakan HARS, dan kemudian berlanjut ke pengolahan data.

Fase pengolahan data mencakup penyuntingan, pengkodean, pemasukan data, pembersihan, dan pemrosesan. Penyuntingan dilakukan untuk meninjau dan memastikan keakuratan jawaban pada instrumen, termasuk kelengkapan, kejelasan tulisan, kesesuaian jawaban, serta konsistensi isian. Setelah data disunting, dilakukan pengkodean skala kecemasan, di mana 0 berarti tanpa kecemasan, 1 untuk kecemasan ringan, 2 untuk kecemasan sedang, 3 untuk kecemasan berat, dan 4 untuk kecemasan sangat berat (panik). Selanjutnya, data dimasukkan ke dalam perangkat lunak komputer (SPSS), diperiksa kembali untuk mencegah kehilangan data atau kesalahan entri, dan kemudian data diproses agar dapat dianalisis menggunakan program SPSS.

Etika yang diterapkan dalam riset ini meliputi informed consent, anonimitas, kerahasiaan, keadilan, manfaat, dan izin etis. Informed consent diperoleh dengan memberikan formulir persetujuan kepada partisipan sebelum riset dimulai. Anonimitas diterapkan dengan tidak mencantumkan nama partisipan dan hanya menggunakan kode pada formulir pengumpulan data atau hasil riset. Kerahasiaan dipastikan dengan menjaga keamanan data riset dan informasi yang sudah diperoleh. Keadilan dilaksanakan dengan memberikan kesempatan kepada partisipan yang memenuhi syarat untuk terlibat dalam riset serta memberikan perlakuan yang setara tanpa memandang status sosial dan fisik. Riset ini diharapkan dapat memberikan dampak positif bagi ibu hamil dan tenaga medis. Peneliti juga telah memperoleh izin etis dengan nomor 0188/VII/AUEC/2026 yang diterbitkan pada tanggal 06 Juli 2026.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian tentang “Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Rumah Sakit Islam Aysha” dilakukan pada tanggal 30 April–31 Mei 2026 dengan jumlah 20 responden ibu hamil trimester III sesuai dengan kriteria inklusi. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat.

Karakteristik Responden

Karakteristik responden meliputi usia, pendidikan terakhir, dan paritas ibu hamil trimester III.

Tabel 1 Distribusi Ibu Hamil Trimester III Berdasarkan Usia, Tingkat Pendidikan, dan Paritas di Rumah Sakit Islam Aysha.

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
≤ 20 tahun	1	5%
20-35 tahun	15	75%
≥35 tahun	4	20%
Total	20	100%
Pendidikan		
SD	1	5%
SMP	3	15%
SMA	11	55%
Perguruan Tinggi	5	25%
Total	20	100%
Paritas		
Primigravida	13	65%
Multigravida	7	35%
Total	20	100%

Sumber: Data Primer

Berdasarkan Tabel 4.2, sebagian besar responden berada pada kelompok usia 20–35 tahun sebanyak 15 responden (75%), berpendidikan SMA sebanyak 11 responden (55%), dan merupakan primigravida sebanyak 13 responden (65%).

Tingkat Kecemasan Sebelum Intervensi

Tabel 2 Distribusi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dilakukan Intervensi *Prenatal Gentle Yoga* di Rumah Sakit Islam Aysha

Tingkat Kecemasan	Pretest	
	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak cemas	0	0%
Ringan	3	15%
Sedang	14	70%
Berat	3	15%
Total	20	100%

Sumber: Data Primer

Berdasarkan Tabel 4.3, sebelum dilakukan intervensi Prenatal Gentle Yoga, sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang sebanyak 14 responden (70%), kecemasan ringan sebanyak 3 responden (15%), dan kecemasan berat sebanyak 3 responden (15%). Seluruh ibu hamil trimester III mengalami kecemasan dengan derajat yang bervariasi.

Tingkat Kecemasan Sesudah Intervensi

Tabel 3 Distribusi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sesudah Dilakukan Intervensi *Prenatal Gentle Yoga* di Rumah Sakit Islam Aysha

Tingkat Kecemasan	Posttest	
	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak cemas	6	30%
Ringan	10	50%
Sedang	4	20%
Berat	0	0%
Total	20	100%

Sumber: Data Primer

Berdasarkan Tabel 4.4, setelah mengikuti Prenatal Gentle Yoga selama empat minggu, sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan sebanyak 10 responden (50%), 6 responden (30%) tidak mengalami kecemasan, dan 4 responden (20%) mengalami kecemasan sedang. Tidak terdapat responden yang mengalami kecemasan berat. Hal ini menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi Prenatal Gentle Yoga.

Pengaruh *Prenatal Gentle Yoga* terhadap Tingkat Kecemasan

Tabel 4.5 Hasil Uji *Wilcoxon* Pengaruh *Prenatal Gentle Yoga* Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di Rumah Sakit Islam Aysha

Variabel		Median	Mix-Max	P Value
Prenatal Gentle Yoga	Pretest	18,50	8-31	0,000
	Posttest	10,50	4-25	

Sumber: Output SPSS 25

Dari Tabel 4.5, uji Wilcoxon menunjukkan bahwa kecemasan rata-rata sebelum intervensi (pretest) adalah 18,50. Sesudah intervensi (posttest), angka ini turun menjadi 10,50. Nilai p adalah 0,000, lebih kecil dari α (0,05). Ini berarti Prenatal Gentle Yoga terbukti efektif menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III di Rumah Sakit Islam Aysha.

Pembahasan

Karakteristik Ibu Hamil Trimester III

Menurut Tabel 4.2, mayoritas partisipan berusia 20 sampai 35 tahun sebanyak 15 orang (75%), lulusan SMA berjumlah 11 orang (55%), dan primigravida sebanyak 13 orang (65%). Usia merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kesiapan fisik serta mental seorang ibu saat menghadapi kehamilan. Rentang usia 20 sampai 35 tahun dianggap sebagai waktu paling ideal untuk menjalani kehamilan dan persalinan, sedangkan primigravida cenderung merasakan kecemasan lebih besar karena belum pernah mengalami persalinan. Tingkat pendidikan juga mempengaruhi cara pandang seseorang terhadap berbagai isu; semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin kecil kemungkinan mereka merasa cemas. Hasil dari riset ini serupa dengan temuan Yanti dan Fitri (2024) yang menyatakan bahwa usia, pendidikan, dan paritas memiliki keterkaitan dengan tingkat kecemasan ibu hamil pada trimester III.

Tingkat Kecemasan Sebelum *Prenatal Gentle Yoga*

Berdasarkan Tabel 4.3, mayoritas ibu hamil sebelum diberikan intervensi *Prenatal Gentle Yoga* mengalami kecemasan sedang sebanyak 14 responden (70%), kecemasan ringan sebanyak 3 responden (15%), dan kecemasan berat sebanyak 3 responden (15%). Kecemasan pada trimester III merupakan kondisi yang umum terjadi karena ibu mulai memikirkan proses persalinan, keselamatan janin, perubahan fisik, serta kemampuan menjalani peran sebagai seorang ibu. Kondisi tersebut juga berkaitan dengan sebagian besar responden yang merupakan primigravida. Hasil penelitian ini sesuai

dengan teori Stuart yang menyatakan bahwa kecemasan merupakan respons emosional akibat adanya ancaman atau kekhawatiran terhadap situasi yang akan dihadapi dan sejalan dengan penelitian Dewi dkk. (2024) yang menemukan bahwa sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami kecemasan kategori sedang.

Tingkat Kecemasan Sesudah *Prenatal Gentle Yoga*

Berdasarkan Tabel 4.4, setelah mengikuti *Prenatal Gentle Yoga* selama empat minggu, sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan sebanyak 10 responden (50%), 6 responden (30%) tidak mengalami kecemasan, dan 4 responden (20%) mengalami kecemasan sedang. Tidak terdapat lagi responden dengan kecemasan berat. Penurunan tingkat kecemasan menunjukkan bahwa *Prenatal Gentle Yoga* membantu ibu menjadi lebih rileks, meningkatkan kontrol pernapasan, mengurangi ketegangan otot, dan meningkatkan rasa percaya diri dalam menghadapi persalinan. Secara fisiologis, *Prenatal Gentle Yoga* meningkatkan pelepasan hormon endorfin dan menurunkan hormon stres seperti kortisol sehingga kecemasan berkurang. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sulistiyaningsih dan Rofika (2020), Sipayung dan Wijaya (2022), serta Elvira dkk. (2025) yang menunjukkan bahwa *Prenatal Gentle Yoga* efektif menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.

Pengaruh *Prenatal Gentle Yoga* terhadap Tingkat Kecemasan

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 4.5, diketahui bahwa uji Wilcoxon Signed Rank Test menghasilkan nilai p-value sebesar 0,000 yang lebih kecil daripada tingkat signifikansi 0,05. Temuan tersebut disertai dengan perubahan nilai median skor kecemasan, yaitu dari 18,50 pada pengukuran sebelum diberikan intervensi menjadi 10,50 setelah intervensi dilakukan. Penurunan skor tersebut mengindikasikan adanya perubahan tingkat kecemasan yang bermakna secara statistik setelah ibu hamil memperoleh intervensi *Prenatal Gentle Yoga*.

Prenatal Gentle Yoga merupakan bentuk adaptasi yoga konvensional yang dirancang secara khusus dengan mempertimbangkan kondisi dan kebutuhan fisiologis ibu selama kehamilan. Berbeda dengan yoga pada umumnya, latihan ini menerapkan rangkaian gerakan dengan intensitas yang lebih ringan, perlahan, dan terkontrol sehingga lebih sesuai bagi ibu hamil. Pelaksanaannya tidak hanya berfokus pada aktivitas fisik, tetapi juga memadukan pengaturan pernapasan, meditasi, serta relaksasi. Kombinasi

tersebut berperan dalam menciptakan rasa nyaman sekaligus mendukung keseimbangan kondisi fisik dan psikologis selama kehamilan.

Secara fisiologis, manfaat Prenatal Gentle Yoga dalam mengurangi kecemasan berkaitan dengan efek relaksasi yang dihasilkan selama latihan. Aktivitas tersebut dapat mendukung peningkatan produksi hormon endorfin sekaligus membantu menekan respons hormonal yang berkaitan dengan stres. Kondisi ini pada akhirnya berkontribusi terhadap terciptanya keadaan tubuh dan pikiran yang lebih rileks, sehingga intensitas kecemasan pada ibu hamil dapat berkurang. Dengan demikian, pemberian Prenatal Gentle Yoga dapat menjadi salah satu pendekatan nonfarmakologis yang mendukung pengelolaan kecemasan selama trimester III.

Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan Irmasanti dan Wahyuni (2023), Sipayung dan Wijaya (2022), serta Elvira dkk. (2025), yang menunjukkan adanya manfaat intervensi Prenatal Gentle Yoga atau latihan yoga bagi kondisi psikologis ibu selama kehamilan. Berdasarkan keseluruhan hasil analisis tersebut, hipotesis alternatif (H_a) dinyatakan diterima, sedangkan hipotesis nol (H_0) ditolak. Oleh karena itu, dapat ditegaskan bahwa pemberian Prenatal Gentle Yoga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Rumah Sakit Islam Aysha.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, yaitu belum mengendalikan faktor lain yang dapat memengaruhi tingkat kecemasan seperti dukungan suami dan keluarga, kondisi ekonomi, pekerjaan, pengalaman persalinan sebelumnya, serta kondisi psikologis responden. Selain itu, penelitian tidak menggunakan kelompok kontrol sehingga hasil penelitian tidak dapat dibandingkan dengan responden yang tidak mendapatkan intervensi *Prenatal Gentle Yoga*. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan kelompok kontrol agar efektivitas intervensi dapat dievaluasi dan dibandingkan dengan lebih baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan temuan dari studi yang dilakukan mengenai Dampak Prenatal Gentle Yoga terhadap Penurunan Kecemasan pada Ibu Hamil di Trimester Ketiga di Rumah Sakit Islam Aysha, disimpulkan bahwa sebelum intervensi dilaksanakan, mayoritas partisipan menunjukkan tingkat kecemasan dalam kategori sedang (70%), sementara 15%

menunjukkan kecemasan ringan dan 15% mengalami kecemasan berat. Setelah mereka mengikuti program Prenatal Gentle Yoga selama empat minggu, tampak adanya penurunan dalam tingkat kecemasan, di mana 50% responden kini berada dalam kategori kecemasan ringan, 30% tidak merasakan kecemasan sama sekali, dan 20% masih mencatat kecemasan pada tingkat sedang, dengan tidak adanya temuan kecemasan berat. Hasil analisis statistik mengungkapkan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan pengurangan median skor kecemasan dari 18,50 menjadi 10,50, yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari penerapan Prenatal Gentle Yoga dalam mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil di trimester ketiga di Rumah Sakit Islam Aysha.

Saran

Rumah Sakit Islam Aysha, khususnya departemen layanan kebidanan, diharapkan dapat menjaga dan memperluas program Prenatal Gentle Yoga sebagai bagian dari kegiatan reguler di kelas ibu hamil. Bagi Universitas 'Aisyiyah Surakarta, hasil dari kajian ini bisa menjadi dasar dalam proses pembelajaran mengenai intervensi nonfarmakologis guna menekan kegelisahan pada ibu hamil sekaligus menjadi panduan dalam pengajaran dan advokasi kesehatan. Untuk peneliti berikutnya, disarankan untuk memakai partisipan lebih banyak, menyertakan kelompok perbandingan, serta mengendalikan aspek lain yang dapat berdampak pada tingkat kegelisahan, seperti sokongan dari pasangan, situasi finansial, dan sokongan dari kerabat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, R., & Fitria, Y. (2021). Hubungan tingkat kecemasan dan pengetahuan ibu hamil tentang ANC saat pandemi Covid-19. Seminar Nasional Psikologi.
- Adnyani, K. D. W. (2021). Prenatal yoga untuk kondisi kesehatan ibu hamil. *Jurnal Yoga dan Kesehatan*, 4(1), 35.
- Amalia, R., Yuliani, D. R., Winarso, S.P., Hapsari, W., & Sulistyani. (2023). Perbedaan Prenatal yoga dan senam hamil dalam menurunkan low back pain ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 14 (2), 100-110 <https://stikesmus.ac.id/jurnal/index.php/JKebIn/index>.
- Dewi, T. P., Rakhmawati, N., & Suparmanto, G. (2024). Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Desa Jenar. 3.
- Elvira, J., Fitriyani, D. E., Wulandari, S., & Andriana. (2025). Pengaruh prenatal gentle yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan di Mutasanicare tahun 2024. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 14(1), 14.
- Fatimah, N. (2020). Buku ajaran asuhan kebidanan kehamilan.
- Herdiani, T. N. (2023). Pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil primigravida di PMB Puskesmas Pasa Kepahiang.

- Irmasanti, F., & Wahyuni. (2023). Pengaruh prenatal gentle yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan. 5, 324.
- Kusumawati, Y., & Zulaekah, S. (2021). Booklet Sebagai Media Edukasi Dalam Meningkatkan Pengetahuan Kesehatan Mental Ibu Hamil. *Proceeding of The URECOL*, 13, 50–58.
- Maharani, S., & Hayati, F. (2021). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan. 5(1), 161–167
- Nita, Soya, E., & Lailaturrohmah, L. (2023). Hubungan Pendidikan Dan Paritas Dengan Keikutsertaan Ibu Hamil Dalam Kelas Yoga Di Desa Kalipang Kabupaten Kediri. *Journal of Pharmaceutical and Health Research*, 4(1), 100–103.
- Noviana, I., Peristiano, S. V., & Abdullah, S. M. (2022). Dinamika Psikologis Ibu Hamil Dengan Kecemasan Yang Diberikan Relaksasi Berbasis Kelompok. *Dinamika*, 8(1).
- Novita, K., Ardiyansyah, & Agustin. (2025). Hubungan Kunjungan antenatal, dukungan suami dan status ekonomi terhadap kecemasan ibu hamil trimester I,II dan III dalam menghadapi persalinan di Rumah Sakit Umum Daerah Depati Hamzah Pangkajene. *Jurnal keperawatan Citra Internasional*, 6 (1), 325-326.
- Putri, C. R. A., Arlym, L. T., & Yianti, Y. (2022). Pengaruh prenatal yoga dalam mengurangi kecemasan pada kehamilan: Systematic literature review. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11 (1), 81. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i1.449>.
- Putri, dkk. (2022). Asuhan kebidanan kehamilan. Yayasan Kita Menulis.
- Rohmaniya, R., & Mardiyana, N. E. (2023). Sistematika review efektivitas dan manfaat prenatal yoga terhadap keluhan nyeri punggung pada ibu hamil. 5.
- Safriani, I., Hidayatun, N., & Irma, N. (2018). Pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 1–23.
- Sipayung, R., & Wijaya, P. (2022). Pengaruh prenatal gentle yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di PMB M Bogor tahun 2022. 47.
- Sulistiyawati, L. P. B. O., Sriasih, N. G. K., & Wirata, I. N. (2024). Hubungan antara prenatal gentle yoga dengan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan. 10, 118.
- Sulistiyaningsih, S. H., & Rofika, A. (2020). Pengaruh prenatal gentle yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III. 12(3).
- Situmorang, R. B., Rossita, T., & Rahmawati, D. T. (2020). Hubungan senam prenatal yoga dengan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III. *Jurnal Kesehatan*.
- Sulistiyaningsih, S. H., & Rofika, A. (2020). Pengaruh prenatal gentle yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil (the effect of gentle yoga prenatal on the pregnant level of anxiety). *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 34–45.
- Wulandari, R. P. (2021). Kehamilan (The Correlation between Depressive Symptoms with Age and Parity Among Pregnant Women). 4(2), 81–85.
- Yanti, F., & Fitri, H. (2024). Hubungan paritas, usia, dan pendidikan ibu hamil trimester III dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi masa menjelang persalinan di Puskesmas Petir. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 9(1), 7–14.
- Yuniarti, & Eliana. (2020). Pengaruh senam prenatal yoga terhadap kesiapan ibu. 9–17.
- Yunitasari, E., Triningsih, A., & Pradanie, R. (2022). Analysis Of Mother Behavior Factor In Following Program Of Breastfeeding Support Group In The Region Of Asemrowo Health Center. 4(2).

Yuniza, Y., Tasya, T., & Suzana, S. (2021). Pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III di Kecamatan Paju. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*.