

PENERAPAN LATIHAN PRENATAL GENTLE YOGA TERHADAP IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III

Dwi Apriani¹, Desy Anggraini², Tri Febrianti³
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hesti Wira Sriwijaya
Email : adwi.alzam.18@gmail.com

ABSTRACT

*A process of pregnancy experienced by every woman where women will go through many processes of change ranging from physical and psychological changes, changes will continue to occur until the pregnant woman is about to give birth. This condition will always cause physical discomfort for pregnant women, shadows about the birth process, etc. Shadows like that are common in pregnant women who are about to give birth. Conditions like that can cause feelings of anxiety in pregnant women, especially in women who are pregnant for the first time (Primigravida). An effective way to deal with problems related to the high mortality rate of pregnant women and the morbidity of pregnant women triggered by anxiety is to do physical exercise, such as walking, water exercise, and prenatal yoga. Prenatal yoga is a modification of classical yoga that has been adapted to the condition of pregnant women, which is carried out with a softer and slower intensity. To find out the true description of the effect of the application of prenatal yoga exercises on the anxiety of third trimester primigravida pregnant women. Methods / Design in this study is a narrative study using a literature study that describes the correct application of prenatal yoga practice to decrease anxiety levels. The research results used consisted of 5 articles published online between 2018-2020. Based on these 5 articles, the correct application of prenatal yoga exercises can overcome anxiety in third trimester primigravida pregnant women. **Conclusion:** the application of good and correct prenatal yoga can overcome the anxiety level of primigravida pregnant women and also affect the incidence of pregnancy anxiety in third trimester primigravida pregnant women.*

Keywords : *Level Of Anxiety, Prenatal Yoga, Mother Primigravida Trimester III*

ABSTRAK

Suatu proses kehamilan yang dialami oleh setiap perempuan yang dimana perempuan akan melewati banyak proses perubahan mulai dari perubahan fisik maupun psikologis, perubahan akan terus terjadi sampai pada saat ibu hamil akan menjelang persalinan. Kondisi tersebut akan senantiasa menimbulkan rasa ketidaknyamanan pada fisik ibu hamil, bayangan mengenai proses persalinan, dsb. Bayangan seperti itu umum muncul pada wanita hamil yang sebentar lagi menjalani persalinan. Kondisi seperti itulah yang dapat menimbulkan perasaan cemas pada ibu hamil terutama pada wanita yang baru pertama kali hamil (*Primigravida*). Cara efektif dalam menanggulangi masalah yang berkaitan dengan tingginya angka kematian ibu hamil serta kesakitan ibu hamil yang dipicu oleh kecemasan adalah dengan melakukan latihan fisik, seperti berjalan kaki, senam air, dan *prenatal yoga*. *Prenatal yoga* adalah modifikasi yoga klasik yang telah disesuaikan dengan kondisi wanita hamil yang dilakukan dengan intensitas yang lebih lembut dan perlahan. Untuk mengetahui benar gambaran terdapat pengaruh dari penerapan latihan *prenatal yoga* terhadap kecemasan ibu hamil *primigravida trimester III*. Desain dalam penelitian ini adalah penelitian naratif dengan menggunakan studi literatur yang menggambarkan penerapan latihan *prenatal yoga* yang benar terhadap penurunan tingkat kecemasan. Hasil penelitian yang digunakan terdiri dari 5 artikel yang dipublikasi secara online antara tahun 2018-2020. Berdasarkan 5 artikel tersebut penerapan latihan prenatal yoga yang benar dapat mengatasi kecemasan pada ibu hamil *primigravida trimester III*. Kesimpulan penelitian ini penerapan latihan *prenatal yoga* yang baik dan benar mampu mengatasi tingkat kecemasan ibu hamil *primigravida* dan juga memengaruhi angka kejadian kecemasan kehamilan pada ibu hamil *primigravida trimester III*.

Kata Kunci: *Tingkat Kecemasan, Prenatal Yoga, Ibu Primigravida Trimester III.*

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah peristiwa yang didahului bertemunya sel telur atau ovum dengan sel sperma dan akan berlangsung selama kira-kira 10 bulan lunar, atau 9 bulan kalender, atau 40 minggu, atau 280 hari yang dihitung dari hari pertama periode menstruasi terakhir last menstrual period (LMP) (Bobak, Lowdermilk, & Jensen, 2004 dalam Wagiyono & Putrono, 2016).

Seorang wanita yang sedang berada dalam masa kehamilan sering mengalami banyak perubahan, baik itu perubahan secara fisik maupun perubahan - perubahan secara psikologis. Perubahan itu akan terus terjadi selama 9 bulan masa kehamilannya. Kondisi tersebut akan senantiasa menimbulkan rasa ketidaknyamanan pada fisik ibu hamil, ditambah pula dengan bayangan mengenai proses persalinan, bagaimana keadaan bayi dan kondisinya setelah lahir nanti. Bayangan seperti itu umum muncul pada wanita hamil yang sebentar lagi menjalani persalinan. Kondisi seperti itulah yang dapat menimbulkan perasaan cemas pada ibu hamil terutama pada wanita yang baru pertama kali hamil (primigravida) (Sri & Ana, 2020).

Menurut WHO kecemasan dan depresi pada kehamilan merupakan masalah dengan prevalensi yang cukup tinggi yaitu sekitar 12,5-42% bahkan diperkirakan gangguan ini akan menjadi penyebab penyakit kedua terbesar pada tahun 2020. Kecemasan dan depresi pada Negara maju sekitar 7-20% dan dinegara berkembang lebih dari 20% (Biaggi *et al.*, 2016).

Pada dasarnya ibu hamil akan mengalami beberapa perubahan dalam tubuhnya, baik dalam segi fisiologis dan psikologis. Selama proses perubahan tersebut secara psikologis ibu hamil akan menyesuaikan dengan perubahan baru yang ada dalam dirinya sehingga hal ini juga dapat menimbulkan kecemasan (Aprianawati, R.B & Sulistyorini, 2007 dalam Rahma & Weni, 2018). Olahraga

yang teratur dalam masa kehamilan sangat diperlukan bagi ibu hamil. Ada beberapa olahraga yang dapat dilakukan oleh ibu hamil antara lain senam hamil, jalan kak, senam air, dan yoga (Curtis, *et al.*, 2012 dalam Rahma & Weni, 2018).

Yoga dianjurkan karena memiliki efek relaksasi yang dapat meningkatkan sirkulasi darah yang lancar, mengindikasikan kerja jantung yang baik (Bingan, 2019).

Prenatal yoga adalah modifikasi yoga klasik yang telah disesuaikan dengan kondisi wanita hamil yang dilakukan dengan intensitas yang lebih lembut dan perlahan (Shindu, 2009 dalam Rahma & Weni, 2018). Manfaat prenatal yoga bagi ibu hamil yaitu dapat meningkatkan aliran darah dan nutrisi janin secara adekuat, serta berperan dalam kesehatan organ reproduksi dan panggul seperti memperkuat otot perineum dalam mempersiapkan kelahiran (Stoppard, 2008 dalam Rahma & Weni, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian Riza dkk (2020) diperoleh perbedaan tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah diberikan prenatal yoga dengan nilai p value = 0,000 ($p > 0,05$). Hal ini dapat disimpulkan bahwa prenatal yoga memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil, sesudah diberikan prenatal yoga ternyata tingkat kecemasan ibu lebih baik dibandingkan sebelumnya. Sedangkan hasil penelitian dari Sri & Ana menunjukkan bahwa kecemasan sebelum pelaksanaan prenatal yoga dengan nilai rata-rata (Mean) 25,43 dan kecemasan sesudah pelaksanaan prenatal yoga dengan nilai rata-rata (Mean) 19,56. Berdasarkan data tersebut diperoleh bahwa ada penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan prenatal gentle yoga dimana sebelumnya ibu hamil belum merasakan manfaat dari prenatal gentle yoga.

Oleh sebab itu, berdasarkan data yang diuraikan di atas maka peneliti tertarik untuk melihat penerapan latihan

prenatal gentle yoga terhadap ibu hamil primigravida trimester III.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan Metode penelitian Kualitatif Deskriptif dengan teknik pengumpulan data yaitu studi literatur. (Sarwono, 2006) menyatakan bahwa studi literatur yaitu pengkajian data dari berbagai buku referensi serta hasil penelitian sebelumnya yang relevan dengan penelitian untuk mendapatkan landasan teori dari masalah yang di akan teliti. Study literatur disebut sebagai penelitian perpustakaan atau penelitian pustaka. Keterbatasan kegiatan ini hanya mengarah pada produksi artikel, jurnal dan koleksi perpustakaan tanpa perlu penelitian lapangan. Penelitian ini berasal dari Buku, Jurnal Nasional atau Artikel-artikel dan Skripsi terdahulu yang se- Tema dengan penelitian ini mulai dari periode 2018-2020.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian studi literature ini disajikan secara naratif untuk menggambarkan hasil penelitian dari 5 artikel/ hasil penelitian yang relevan dengan topik/ masalah latihan Prenatal Gentle Yoga dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III.

Artikel 1

Penelitian Rahma & Weni (2018) yang berjudul Pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III pada 32 responden ibu hamil yang dilakukan pada bulan Oktober 2018 di Kediri.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III pada 32 ibu hamil di Kediri. Desain penelitian ini adalah metode *Pre-Experiment* dengan *Pre-Post tes control group*. Besarnya sampel dalam penelitian 32 responden yang terdiri dari 16 kelompok yang sudah diberi perlakuan prenatal yoga dan

16 kelompok yang hanya kontrol saja belum pernah diberi perlakuan prenatal yoga. Analisis yang digunakan dengan Uji Wilcoxon. Berdasarkan hasil *uji statistic* dengan *uji Wilcoxon* diketahui bahwa besarnya p -value 0,000 lebih kecil dibanding nilai $\alpha = 0,05$ sehingga H_0 ditolak, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III yang signifikan pada 32 responden pada saat *pre test* dan *post test* prenatal yoga sehingga pada saat *pre test* ada sebanyak 14 orang ibu yang tingkat kecemasannya tergolong panic, 1 orang ibu mempunyai tingkat kecemasan tergolong berat, sedangkan 1 orang ibu hamil lainnya mempunyai tingkat kecemasan yang tergolong sedang. Pada saat *post test* sebanyak 5 orang ibu yang tingkat kecemasannya tergolong sedang, 11 orang ibu mempunyai tingkat kecemasan tergolong ringan. Sehingga dari hasil penelitian terlihat bahwa ibu hamil dengan kecemasan sebelum diberikan perlakuan prenatal yoga lebih tinggi dibandingkan dengan setelah diberikan perlakuan prenatal yoga.

Penelitian ini sejalan dengan teori Zanden, et al., (2007) bahwa kecemasan dapat terjadi akibat tinggi rendahnya ibu hamil yang memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi yang bisa mengatasi kehamilannya dengan baik. Berdasarkan hasil penelitian Rokhmah (2008) kecemasan ibu hamil tersebut dikarenakan adanya perubahan fisik dan psikologis yang membuat ibu hamil merasa ketakutan tentang hal-hal yang terjadi selama kehamilan. Prenatal yoga adalah sebuah ilmu yang menjelaskan kaitan antara fisik mental dan spiritual manusia untuk mencapai kesehatan yang menyeluruh, melakukan latihan yoga pada saat hamil akan mempersiapkan tubuh maupun pikiran untuk siap dan tegar menghadapi persalinan. Pada saat *Pre test* ada sebanyak 14 orang ibu yang tingkat kecemasannya tergolong panic, 1 orang ibu mempunyai tingkat kecemasan

tergolong berat, sedangkan 1 orang ibu hamil lainnya mempunyai tingkat kecemasan yang tergolong sedang. Pada saat *post test* sebanyak 5 orang ibu yang tingkat kecemasaannya tergolong sedang, 11 orang ibu mempunyai tingkat kecemasan tergolong ringan. Berdasarkan hasil *uji statistic* dengan *uji Wilcoxon* diketahui bahwa besarnya ρ -value 0,000 lebih kecil dibanding nilai $\alpha = 0,05$ sehingga H_0 ditolak, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III yang signifikan pada 32 responden pada saat *pre test* dan *post test* di Puskesmas Bangsongan Kabupaten Kediri Tahun 2018.

Teori yang dikemukakan oleh Stoppard (2008) manfaat kegiatan yoga bagi kesehatan tubuh yaitu diantaranya dapat menurunkan tekanan darah, detak jantung meningkat, dan peredaran darah dalam proses membuang sisa-sisa makanan yang mengandung racun bagi tubuh. Kemudian, beberapa manfaat prenatal yoga bagi ibu hamil yaitu dapat meningkatkan aliran darah dan nutrisi janin secara adekuat, serta berperan dalam kesehatan organ reproduksi dan panggul seperti memperkuat otot perineum dalam mempersiapkan kelahiran bayi secara alami.

Artikel 2

Penelitian Ronalen Br. Situmorang, Taufianie Rossita, Diyah Tepi Rahmawati (2020) yang berjudul Hubungan prenatal yoga dengan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III pada 33 ibu hamil primigravida trimester III yang dilakukan pada tanggal 13 Juli 2020 di Kabupaten Mukomuko.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan prenatal yoga dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III di Kabupaten Mukomuko. Desain penelitian ini menggunakan desain *Quasy Eksperiment* dengan pendekatan

pretest – posttest one grup desain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prenatal yoga menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III yang berarti terdapat perbedaan bermakna antara prenatal yoga dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III. Ada sebanyak 33 Ibu hamil primigravida trimester III sebelum diberikan prenatal yoga sebagian besar mengalami kecemasan sedang (54,6%) hingga berat (33,3%). Sedangkan setelah diberikan intervensi prenatal yoga, sebagian besar ibu hamil primigravida tidak mengalami kecemasan (72,2%). Hasil *uji statistic* menunjukkan nilai ρ -value = 0,000 < α (0,05) dengan *uji T-Test Dependen* yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi (dilakukan prenatal yoga pada ibu hamil primigravida trimester III).

Menurut penelitian Parmiana Bangun (2019), menyatakan bahwa senam prenatal yoga sangat ideal untuk kehamilan dan saat setelah menghadapi persalinan karena dapat melatih fisik dan spiritual serta mengembangkan kepercayaan diri, salah satunya terhadap stress. Sebanyak 33 Ibu hamil primigravida trimester III sebelum diberikan prenatal yoga sebagian besar mengalami kecemasan sedang (54,6%) hingga berat (33,3%). Sedangkan setelah diberikan intervensi prenatal yoga, sebagian besar ibu hamil primigravida tidak mengalami kecemasan (72,2%). Setelah dilakukan *uji statistic* menunjukkan nilai ρ -value = 0,000 < α (0,05) dengan *uji T-Test Dependen* yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi (dilakukan prenatal yoga pada ibu hamil primigravida trimester III). Hal ini sejalan dengan penelitian Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami (2017) tentang yoga yang diberikan pada ibu hamil memiliki pengaruh yang cukup signifikan untuk

mengurangi kecemasan dalam menghadapi proses kehamilan sampai persalinan.

Dimana yoga merupakan salah satu kegiatan olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil dalam melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama pada ibu hamil trimester III.

Artikel 3

Penelitian Riza Amalia, Rusmini, Diki Retno Yuliani (2020) yang berjudul Prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III pada 24 ibu hamil primigravida trimester III yang dilakukan pada bulan Mei 2020 di Wilayah Kerja Puskesmas I Kembaran Kabupaten Banyumas.

Tujuan penelitian ini yaitu mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan primigravida trimester III dikelas ibu hamil wilayah kerja puskesmas I kembaran kabupaten banyumas. Penelitian ini menggunakan metode *quasy eskperimental* dengan pendekatan *pretest-posttest design* dengan sampel sejumlah 24 ibu hamil primigravida trimester III di wilayah kerja puskesmas I kembaran. Hasil penelitian diperoleh ada perbedaan tingkat kecemasan primigravida trimester III sebelum dan sesudah prenatal yoga dengan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$). Perbedaan tingkat kecemasan rata nilai tingkat kecemasan sebelum perlakuan yaitu 24,92. Pengukuran rata nilai setelah diberikan perlakuan yaitu 13,62. Terdapat nilai mean/rata-rata tingkat kecemasan sebesar 11,3. Tingkat kecemasan sedang menurun 16,7% dan tingkat kecemasan berat menurun 100%.

Hasil analisis menunjukkan ada perbedaan tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi prenatal yoga nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$). Perbedaan tingkat kecemasan rata nilai tingkat kecemasan sebelum perlakuan yaitu 24,92. Pengukuran rata nilai setelah diberikan

perlakuan yaitu 13,62. Terdapat nilai mean/rata-rata tingkat kecemasan sebesar 11,3. Tingkat kecemasan sedang menurun 16,7% dan tingkat kecemasan berat menurun 100%. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan Shindu (2014) menjelaskan bahwa prenatal yoga mampu memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan. Terjadi penurunan tingkat kecemasan secara statistic menunjukkan bahwa yoga mampu menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil.

Berlatih yoga selain bermanfaat untuk mengolah fisik juga bermanfaat untuk mengolah pikiran dan hati agar ibu hamil senantiasa merasa tenang dan tentram selainitu juga meningkatkan kemampuan ibu hamil untuk memusatkan perhatiannya berkomunikasi dengan bayinya.

Artikel 4

Penelitian Sri & Ana (2020) yang berjudul Pengaruh prenatal gentle yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III pada 30 responden ibu hamil yang dilakukan pada tanggal 1 Juni 2020 di Rumah Sakit Miriam Kudus.

Tujuan penelitian ini adalah apakah ada pengaruh pelaksanaan prenatal gentle yoga terhadap tingkat penurunan kecemasan ibu hamil primigravida trimester III selama Proses kehamilan sampai proses persalinan di Rumah Sakit Miriam Kudus. Penelitian yang digunakan adalah *pre-eksperimental design* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Populasi dan sampel sebanyak 30 orang dengan teknik sampling yaitu total sampling dan menggunakan uji statistic *uji Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa $p\text{-value} 0,000 < 0,05$ yang berarti bahwa ada pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi proses kehamilan sampai proses persalinan. sehingga dapat disimpulkan bahwa penurunan tingkat

kecemasan setelah melakukan prenatal yoga dimana sebelumnya responden belum pernah mengikuti dengan angka kejadian dengan nilai rata-rata (mean) sebanyak 25,43 dan setelah mengikuti prenatal yoga dengan nilai rata-rata (mean) 19,56. Sehingga dari hasil penelitian terlihat bahwa ibu hamil yang mengalami kecemasan sebelum diberi intervensi prenatal yoga angka kejadiannya lebih tinggi.

Penelitian ini sejalan dengan teori Pieter & Lubis (2010) ibu hamil akan mengalami bentuk-bentuk perubahan psikologis yaitu perubahan emosional, cenderung malas, sensitive, perasaan tidak nyaman, stress dan mengalami kecemasan. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan ibu hamil trimester III setelah melakukan prenatal yoga rata-rata mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah mengikuti prenatal yoga. sebanyak 30 orang dengan Teknik sampling yaitu total sampling dan menggunakan uji statistic *uji Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa $p\text{-value } 0,000 < 0,05$ yang berarti bahwa ada pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi proses kehamilan sampai proses persalinan. dimana sebelumnya responden belum pernah mengikuti dengan angka kejadian dengan nilai rata-rata (mean) sebanyak 25,43 dan setelah mengikuti prenatal yoga dengan nilai rata-rata (mean) 19,56, sehingga terlihat bahwa ibu hamil yang mengalami kecemasan sebelum diberi intervensi prenatal yoga angka kejadiannya lebih tinggi.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Apriliani dan Wahyudi (2015) yang mana yoga prenatal terbukti berpengaruh terhadap penurunan kecemasan ibu hamil primigravida. Gerakan prenatal yoga terkandung efek relaksasi yang dapat menstabilkan emosi ibu hamil, sebab gerakan yoga memfokuskan perhatian pada ritme napas, mengutamakan

kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat.

Artikel 5

Penelitian Maidina Putri (2019) yang berjudul Pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III di Puskesmas rawang pasar IV Kecamatan rawang panca arga Kabupaten Asahan tahun 2019 pada 61 ibu hamil primigravida trimester III yang dilakukan pada bulan Oktober 2019 di Puskesmas rawang pasar IV Kecamatan rawang panca arga Kabupaten Asahan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari pelaksanaan prenatal yoga pada ibu hamil primigravida trimester III di Puskesmas rawang pasar IV Kecamatan rawang panca arga Kabupaten Asahan Tahun 2019. Desain penelitian ini menggunakan *Quasy-Eksperiment* dengan rancangan *pretest-posttest nonequivalent control group*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan bermakna rata-rata skor kecemasan antara pretest dan posttest pada kelompok intervensi sebesar 5,13 dengan $p\text{-value } 0,000$ ($p < 0,05$) sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 1,81 dengan $p\text{-value } 0,092$ ($p > 0,05$) sehingga tidak terdapat penurunan yang bermakna. Terdapat perbedaan rata-rata skor kecemasan ibu hamil primigravida trimester III antara kelompok intervensi dan kontrol sebesar 3,32 dengan $p\text{-value } 0,012$ ($p < 0,05$). Perbedaan tersebut signifikan secara statistic sehingga terdapat pengaruh yoga terhadap kecemasan ibu hamil primigravida trimester III.

Jiang *et al* (2015) dalam penelitiannya menyatakan bahwa yoga lebih efektif daripada berjalan atau latihan standar prenatal. Yoga menunjukkan dapat menurunkan kejadian gangguan prenatal, kelahiran premature, rasa nyeri dan stress serta meningkatkan hubungan interpersonal

dengan p -value ($p < 0,05$). Hal ini sesuai pula dengan penelitian yang dilakukan Satyapriya *et al* (2013) pada ibu yang menunjukkan bahwa yoga lebih efektif dalam menurunkan kecemasan dan depresi pada kehamilan normal dibanding dengan kelompok kontrol. Rata-rata kecemasan kelompok yang diberikan yoga mengalami penurunan sedangkan pada kelompok kontrol mengalami peningkatan. Berdasarkan penelitian dapat dilihat terdapat pengaruh yang cukup besar bahwa pengaruh prenatal yoga pada ibu hamil primigravida diketahui sebelum melakukan prenatal yoga skor kecemasan responden kelompok intervensi yaitu 36,80 kemudian menurun setelah diberikan intervensi prenatal yoga menjadi 31,67 dengan p -value sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi penurunan rata-rata skor kecemasan antara pretest-posttest sebesar 5,13. Hal ini secara statistic menunjukkan bahwa terdapat penurunan yang bermakna antara rata-rata skor kecemasan pretest dan posttest intervensi prenatal yoga. Sehingga terdapat pengaruh yoga terhadap kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di Puskesmas rawang pasar IV Kecamatan rawang panca arga Kabupaten Asahan.

PEMBAHASAN

Pembahasan penelitian ini difokuskan pada hasil penelitian dari 5 artikel yang didapatkan bahwa terdapat pengaruh dari penerapan latihan prenatal gentle yoga dengan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dimana sebelum diberikan intervensi prenatal yoga tingkat kecemasan ibu hamil sangat besar dibandingkan setelah diberi intervensi prenatal yoga.

Dari hasil literatur review yang dipaparkan semua menjelaskan hasil tentang pengaruh prenatal yoga pada tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III. Dari 5 jurnal

yang disajikan terdapat perbedaan pada penggunaan metode penelitian dimana 2 jurnal diantaranya menggunakan metode *Quasy Eksperiment*, 2 jurnal menggunakan metode *Pre-eksperiment* sementara untuk artikel ke- 5 menggunakan metode *kuantitatif bivariate* dengan pendekatan *Quasy Eksperiment*. Pada Populasi sampling, sebanyak 2 jurnal dengan *purposive sampling*, 1 jurnal *total sampling*, 1 jurnal *simple random sampling*, 1 jurnal *consecutive sampling* dan dimana semua responden menggunakan ibu hamil primigravida trimester III. Untuk menentukan hasil penelitian, 2 jurnal menggunakan *uji Wilcoxon* sementara 2 jurnal menggunakan *uji Paired T-test* dan 1 jurnal menggunakan *T-test dependen*. Hasil penelitian dari semua artikel didapatkan nilai p -value 0,000. Karena dari 5 jurnal tersebut menunjukkan hasil p -value lebih kecil dari nilai α ($p < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III sebelum dan sesudah dilakukan intervensi prenatal yoga.

Kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III merupakan sesuatu yang belum pernah dialami sebelumnya dan pengalaman tersebut membuat ibu merasa tidak nyaman. Kehamilan pertama yang merupakan fase baru dalam perkembangan hidupnya. Ia merasakan ketidaknyamanan fisik, merasakan keletihan, merasakan cemas akan kesejahteraan atau keadaan janin yang dikandung, juga merasa takut sakit saat persalinan nanti. Sehingga mengurangi kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III merupakan salah satu cara untuk mengatasi Kecemasan kehamilan primigravida.

PENUTUP

Kesimpulan

Terdapat 5 (lima) artikel yang memiliki relevansi dengan implementasi Prenatal Gentle Yoga terhadap penurunan kecemasan ibu hamil

primigravida trimester III.

Prenatal Gentle Yoga mampu menurunkan kecemasan dapat memberikan perasaan rileks, mengkondisikan fisik dan mental untuk menjadi lebih kuat, mengurangi ketegangan otot tubuh, serta mengurangi kecemasan selama kehamilan sampai menjelang persalinan.

Implementasi Prenatal Gentle Yoga yang diimplementasikan dalam artikel memiliki pengaruh angka kecemasan ibu primigravida sebelum dan sesudah intervensi prenatal Gentle yoga.

Saran

Bagi Fasilitas pelayanan kesehatan, rumah sakit, dsb hendaknya menerapkan latihan prenatal Gentle Yoga dalam kehamilan agar masalah kecemasan pada ibu primigravida dapat teratasi serta menurunkan kecemasan pada ibu hamil lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

Andriani, Reza. (2019). *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Bidan Praktik Mandiri (BPM) Ellna Tahun 2018.*

Aprilia, Yesie. (2020). *Prenatal Gentle Yoga: Kunci Melahirkan dengan Lancar, Aman, Nyaman, dan Minim Trauma.* Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama

Aryani R.Z, dkk. (2018). *Pengaruh pelaksanaan Prenatal Gentle Yoga Terhadap Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Klinik Bidan Kita Klaten.*

Ashari, dkk. (2019). *Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III.*

Bingan E.C.S. (2019). *Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III.*

Daswati. (2021). *Menurunkan Kecemasan Ibu Nifas Dengan Metode Kanguru.* Bandung: CV. Media Sains Indonesia

Hatini E.E, (2018). *Asuhan Kebidanan Kehamilan.* Malang: Wineka Media Dartiwen & Yati. (2019). *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan.* Yogyakarta: ANDI

Iccu Mulyati & Windi Zafariyana. (2018). *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Primigravida Trimester III Di Jasmin Mq Medika Kota Bandung Tahun 2018.*

Ns. Wagiyono, S.Kep., M.Kep., Sp.Mat & Putrono, S.Kep., Ners., M.Kes. (2016). *Asuhan Keperawatan Antenatal, Intranatal, dan Bayi Baru Lahir Fisiologis dan Patologis.* Yogyakarta: CV. Andi Offset

Rahma R.K & Weni T.P. (2018). *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Kediri.*

Ronalen Br. Situmorang, dkk. (2020). *Hubungan Senam Prenatal Yoga Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III.*

Sri Hadi Sulistiyarningsih & Ana Rofika. (2020). *Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III.*

Sri Maharani & Fatihatul Hayati. (2020). *Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan.*

Yhossie Suananda. (2018). *Prenatal Postnatal Yoga: Panduan Yoga Pada Masa Kehamilan dan Setelah Melahirkan.* Jakarta: Kompas Media Nusantara