

## HUBUNGAN PRENATAL YOGA TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI TPMB TRI IMAWATI S.ST., Bdn KOTA METRO

Intan Fadilah<sup>1</sup>, Devi Kurniasari<sup>2</sup>, Zarma<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi DIII Kebidanan Universitas Malahayati  
Korespondensi email: [devikurniasari@gmail.com](mailto:devikurniasari@gmail.com)

### **ABSTRACT : THE RELATIONSHIP BETWEEN PRENATAL YOGA AND ANXIETY IN PREGNANT WOMEN IN THE THIRD TRIMESTER AT TPMB TRI IMAWATI S.ST., BDN METRO CITY**

*Anxiety in pregnant women in the third trimester is a psychological problem that often occurs before childbirth. High levels of anxiety can have a negative impact on the condition of the mother and fetus. Prenatal yoga is a non-pharmacological intervention that has been proven effective in reducing anxiety during pregnancy.*

*This study aims to determine the relationship between prenatal yoga and anxiety levels in pregnant women in their third trimester at TPMB Tri Imawati SST., Bdn Metro City. This study uses a quantitative approach with a cross-sectional design. The sample consisted of 20 pregnant women in their third trimester who were selected using accidental sampling. Data were collected using the Prenatal Anxiety Screening Scale (PASS) questionnaire and analyzed using the Chi-Square test.*

*The results showed that of the 10 pregnant women who participated in prenatal yoga, the majority experienced mild anxiety and none experienced anxiety. In contrast, of the 10 pregnant women who did not participate in prenatal yoga, all experienced severe anxiety. The analysis results showed a significant relationship between prenatal yoga and anxiety levels ( $p < 0.05$ ).*

*There is a significant relationship between prenatal yoga and anxiety levels in pregnant women in their third trimester. Prenatal yoga can be used as an alternative intervention to reduce anxiety before childbirth.*

*Keywords: Prenatal yoga, anxiety, pregnant women, third trimester*

### **ABSTRAK**

Kecemasan pada ibu hamil trimester III merupakan permasalahan psikologis yang sering terjadi menjelang persalinan. Tingkat kecemasan yang tinggi dapat berdampak buruk terhadap kondisi ibu dan janin. Prenatal yoga merupakan intervensi non- farmakologis yang terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan selama kehamilan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di TPMB Tri Imawati SST., Bdn Kota Metro. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross- sectional. Sampel terdiri dari 20 ibu hamil trimester III yang dipilih menggunakan teknik accidental sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner Prenatal Anxiety Screening Scale (PASS) dan dianalisis dengan uji Chi-Square.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 10 ibu hamil yang mengikuti prenatal yoga, mayoritas mengalami kecemasan ringan dan tidak ada kecemasan. Sebaliknya, dari 10 ibu hamil yang tidak mengikuti prenatal yoga, seluruhnya mengalami kecemasan berat. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara prenatal yoga dengan tingkat kecemasan ( $p < 0,05$ ).

Terdapat hubungan yang signifikan antara prenatal yoga dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Prenatal yoga dapat dijadikan sebagai alternatif intervensi dalam menurunkan kecemasan menjelang persalinan

**Kata Kunci: Prenatal yoga, kecemasan, ibu hamil, trimester III**

### **PENDAHULUAN**

Kehamilan adalah proses yang dimulai dengan pertemuan antara spermatozoa dan ovum, diikuti oleh nidasi. Jika dihitung dari saat fertilisasi

hingga kelahiran, kehamilan normal biasanya berlangsung selama 40 minggu atau sekitar 9 bulan menurut kalender internasional. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kehamilan merupakan

pertemuan antara sel telur dan sperma, baik di dalam maupun di luar rahim, yang berakhir dengan kelahiran bayi beserta plasenta melalui jalan lahir (Silvia Mona & Susanti Susanti, 2021).

Gangguan emosional menjadi salah satu persoalan yang cukup serius dalam dunia kesehatan, terutama pada masa kehamilan. Salah satu bentuk gangguan emosional yang sering terjadi adalah kecemasan. Kondisi ini umum dialami oleh ibu hamil, khususnya mereka yang menjalani kehamilan pertama (primigravida). Karena belum memiliki pengalaman menjadi seorang ibu, jadi hal ini merupakan hal yang wajar jika muncul rasa khawatir dan ketidakpastian dalam menghadapi perubahan yang terjadi selama kehamilan.

Seiring bertambahnya usia kehamilan, terutama saat memasuki trimester ketiga hingga menjelang persalinan, rasa cemas tersebut cenderung meningkat. Pada masa ini, ibu biasanya mulai memikirkan banyak hal seperti bagaimana kondisi bayi saat dilahirkan, seberapa besar rasa sakit yang akan dirasakan saat melahirkan, serta kekhawatiran lainnya terkait proses persalinan. Pikiran-pikiran tersebut bisa membuat ibu merasa semakin gelisah dan terbebani secara emosional (Anita Lufianti, 2024).

Data World Health Organization menunjukkan bahwa prevalensi ibu hamil yang mengalami kecemasan selama kehamilan 10%, dan meningkat menjadi 13% ketika menjelang persalinan (World Health Organization, 2022). Sementara itu, data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa sekitar

43,3% ibu hamil mengalami kecemasan, dan tingkat kecemasan saat menghadapi persalinan mencapai sekitar 48,7% (Kemenkes RI, 2023)

Berdasarkan data, hasil Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI, 2018), terdapat 50 orang dari 850 ibu hamil primigravida yang mengeluh stres 20%, cemas 35% dan takut 45% pada kehamilan, dan berdasarkan data Profil Kesehatan Provinsi Lampung terdapat 113.976 ibu hamil, dan yang mengalami kecemasan dalam menghadapi proses persalinan sebanyak 9.897 orang (8,68%) (Dinkes Lampung, 2009)

Dampak buruk dari kecemasan ibu hamil dapat memicu terjadinya rangsangan kontraksi rahim yang dapat mengakibatkan terjadinya komplikasi perdarahan 27%, hipertensi 19%, preklamsia 23%, partus lama 5%, abortus 5%, trauma obstetrik 5%, emboli 5% dan lain-lain 11% (Anita Lufianti, 2024).

Kondisi serupa juga ditemukan di Provinsi Lampung. Penelitian terbaru yang dilakukan di Klinik Utama Serdang, Lampung Selatan (2023), menunjukkan

bahwa ibu hamil trimester ketiga mengalami tingkat kecemasan yang tinggi menjelang persalinan. Dalam studi tersebut, intervensi prenatal yoga terbukti efektif dalam menurunkan intensitas kecemasan. Penelitian ini menggunakan desain pretest-posttest terhadap 34 responden, dan hasilnya menunjukkan penurunan kecemasan yang signifikan setelah mengikuti sesi prenatal yoga (Yulia & Fitria, 2023).

Prenatal yoga merupakan terapi non-farmakologis yang menggabungkan latihan fisik ringan, teknik pernapasan, dan relaksasi yang dirancang khusus untuk ibu hamil. Selain membantu kebugaran fisik, prenatal yoga juga efektif dalam mengurangi ketegangan emosional dan mental. Oleh karena itu, prenatal yoga direkomendasikan sebagai salah satu upaya intervensi dalam manajemen kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga.

Prenatal yoga adalah suatu bentuk latihan tubuh dan pikiran yang dirancang khusus untuk wanita hamil, bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan emosional selama kehamilan. Prenatal yoga menggabungkan postur tubuh (asana), latihan pernapasan (pranayama), teknik relaksasi, serta meditasi yang dilakukan secara aman dan terstruktur. Menurut American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG), olahraga ringan seperti prenatal yoga direkomendasikan untuk ibu hamil karena terbukti meningkatkan kualitas hidup ibu dan memperlancar proses kehamilan (ACOG, 2020).

Latihan yoga yang dilakukan selama kehamilan berfokus pada postur yang membantu memperkuat otot dasar panggul, memperbaiki postur tubuh, meningkatkan fleksibilitas, dan mengajarkan teknik pernapasan yang efektif untuk persiapan persalinan. Selain itu, yoga membantu menjaga keseimbangan emosional ibu hamil, mengurangi stres, dan meningkatkan kualitas tidur.

Menurut Somantri dan Carolin (2025), prenatal yoga pada trimester III terbukti secara signifikan dapat mengurangi ketidaknyamanan kehamilan seperti nyeri punggung bawah, kram kaki, dan sesak napas. Dalam penelitian kuasi-eksperimen yang mereka lakukan, skor ketidaknyamanan ibu hamil trimester III menurun dari rerata 50,70 menjadi 29,85 setelah mengikuti prenatal yoga selama 2 minggu ( $p = 0,0001$ ), yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan terhadap kenyamanan fisik selama kehamilan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan prenatal yoga terhadap kecemasan yang dialami oleh ibu hamil trimester III di TPMB Tri Imawati.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, yaitu pendekatan yang menekankan pada data numerik dan analisis statistik untuk menguji hipotesis serta mengukur hubungan antar variabel secara objektif dan sistematis. Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional, yaitu penelitian yang dilakukan untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor risiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi, atau pengumpulan data sekaligus (point time approach). Artinya, data dikumpulkan hanya pada satu waktu atau periode tertentu, tidak dilakukan secara berulang (Sugiyono, 2021).

Penelitian ini dilakukan di TPMB Tri Imawati yang berlokasi di Kota Metro. Pemilihan lokasi penelitian karena TPMB Tri Imawati memberikan layanan komplementer kepada ibu hamil termasuk memberikan layanan prenatal yoga dengan waktu penelitian dilakukan pada bulan Februari – Mei 2025. Populasi dan Sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan menggunakan teknik non-probability sampling jenis *accidental* sampling dengan kriteria inklusi yang ciri-ciri atau karakteristik umum suatu subjek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau yang akan diteliti dan eksklusi mengeluarkan subjek yang tidak memenuhi syarat untuk dimasukkan ke dalam sampel (Nursalam, 2020). Dalam penelitian ini yang masuk ke kriteria eksklusinya yaitu: ibu hamil yang memasuki kehamilan patologis.

Variabel independen pada penelitian ini adalah prenatal yoga, sedangkan variabel dependen dari penelitian ini adalah kecemasan ibu hamil trimester III. Data yang dikumpulkan pada penelitian ini adalah data primer. Data primer adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan oleh peneliti secara langsung dari 51 sumber datanya (Anggita, 2018). Data primer yang digunakan dalam penelitian ini lembar pengumpulan data, dan membandingkan dari hasil pengukuran tingkat kecemasan ibu hamil yang mengikuti prenatal yoga dan yang tidak mengikuti prenatal yoga. Teknik pengolahan data dilakukan dengan *editing*, *coding*, *scoring*, *processin* dan *cleaning*, dengan analisis data bivariat.

## HASIL PENELITIAN

### Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB) Tri Imawati, SST., Bdn yang

terletak di Kota Metro, Provinsi Lampung, pada bulan Juni 2025. Lokasi ini dipilih karena merupakan salah satu fasilitas pelayanan kebidanan yang menyediakan pelayanan komplementer yang terdiri dari persalinan 24 jam, pemeriksaan kehamilan, kontrasepsi (KB), imunisasi, pemeriksaan umum, prenatal & post natal care, baby & kids spa, prenatal yoga, hypnobirthing, kelas persiapan persalinan, kelas perawatan bayi baru lahir dan laktasi, pemeriksaan dan stimulasi tumbuh kembang anak.

Prenatal yoga khususnya di TPMB Tri Imawati, SST., Bdn akan dilaksanakan setiap hari Rabu dan Sabtu pukul 16.00 WIB yang dipandu oleh instruktur yang telah memiliki sertifikat yaitu Tri Imawati, SST., Bdn yang telah terlatih prenatal yoga. Pelayanan di Tri Imawati, SST., Bdn mempunyai 10 ruangan yang cukup luas dilengkapi dengan sarana yang lengkap pada setiap ruangan yang terdiri dari ruangan untuk pelaksanaan prenatal yoga, ruangan pemeriksaan ibu hamil, ruang bersalin, ruang tindakan, ruang treatment, dan juga ruangan untuk konsultasi dan ruangan untuk pelayanan bayi. TPMB Tri Imawati, SST., Bdn juga memiliki ruang tunggu yang nyaman serta lahan parkir klien yang cukup luas.

### Karakteristik Subjek Penelitian

Berdasarkan tabel menunjukkan distribusi tingkat kecemasan ibu hamil trimester III berdasarkan keikutsertaan dalam prenatal yoga. Dari 10 ibu hamil yang mengikuti prenatal yoga, sebagian besar berada dalam kategori tidak cemas dan kecemasan ringan, masing-masing sebanyak 4 orang (40%). Sebanyak 1 orang (10%) berada dalam kategori kecemasan sedang, dan hanya 1 orang (10%) yang mengalami kecemasan berat.

Sebaliknya, pada kelompok yang tidak mengikuti prenatal yoga, seluruh responden (100%) mengalami kecemasan berat, tanpa ada satu pun yang mengalami kecemasan ringan, sedang, atau tidak cemas. Secara keseluruhan, 11 dari 20 responden (55%) mengalami kecemasan berat, 1 orang (5%) mengalami kecemasan sedang, dan 8 orang (40%) berada pada tingkat kecemasan ringan hingga tidak cemas. Data ini menunjukkan bahwa prenatal yoga berpotensi memberikan efek positif dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.

**Tabel 1**  
**Distribusi Tingkat Kecemasan Responden Berdasarkan Keikutsertaan Prenatal Yoga**

Kategori Kecemasan	Skor PASS	Mengikuti Yoga	Tidak Mengikuti Yoga	Total Frekuensi	Persentase %
Tidak Ada Gejala Cemas	0 – 20	4	0	4	20 %
Kecemasan Ringan	21 – 26	4	0	4	20 %
Kecemasan Sedang	27 – 41	1	0	1	5 %
Kecemasan Berat	42 – 93	1	10	11	55 %

#### Analisis Bivariat

Untuk mengetahui hubungan antara keikutsertaan prenatal yoga dengan tingkat kecemasan, digunakan uji statistik Chi-Square. Hasilnya disajikan pada tabel berikut.

**Tabel 2**  
**Hasil Analisis Bivariat**

Prenatal Yoga	Tidak Cemas	Cemas	Total (n)	P value
Ya	6	4	10	0,001
Tidak	10	0	10	

Berdasarkan tabel di atas, dari 10 ibu hamil yang mengikuti prenatal yoga, sebanyak 4 orang (40%) tidak mengalami kecemasan, sedangkan 6 orang (60%) tetap mengalami kecemasan (ringan sampai berat). Sebaliknya, dari 10 ibu hamil yang tidak mengikuti prenatal yoga, seluruhnya (100%) mengalami kecemasan, dan tidak ada yang masuk kategori tidak cemas. Hasil uji statistik menggunakan Chi-Square menunjukkan nilai  $p = 0,001$ , yang berarti lebih kecil dari 0,05. Ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara keikutsertaan prenatal yoga dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III

#### PEMBAHASAN

##### Hubungan Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III

Hasil uji statistik Chi-Square menunjukkan nilai  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ), yang membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara partisipasi dalam prenatal yoga dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Temuan ini konsisten dengan hipotesis penelitian bahwa prenatal yoga memiliki dampak positif dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil.

Mekanisme balik efek positif prenatal yoga ini dapat dijelaskan melalui beberapa aspek. Prenatal yoga menggabungkan latihan fisik, teknik pernapasan (pranayama), dan meditasi/relaksasi. Latihan fisik yang lembut dan terstruktur membantu ibu hamil meningkatkan kesadaran tubuh, mengurangi ketegangan otot, dan memperbaiki sirkulasi darah. Gerakan-gerakan ini juga dapat membantu meredakan ketidaknyamanan fisik yang sering dialami pada trimester ketiga, seperti nyeri punggung atau pembengkakan, yang secara tidak

langsung dapat mengurangi tingkat stres dan kecemasan.

Teknik pernapasan yang diajarkan dalam prenatal yoga, seperti pernapasan dalam dan lambat, sangat berperan dalam mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, yang bertanggung jawab untuk respon relaksasi tubuh. Peranan yang terkontrol membantu menurunkan detak jantung, tekanan darah, dan kadar hormon stres (kortisol), sehingga secara langsung mengurangi sensasi kecemasan. Ibu hamil belajar mengelola pernapasan

mereka, yang tidak hanya bermanfaat untuk relaksasi harian tetapi juga sebagai alat yang ampuh untuk mengatasi rasa sakit dan stres selama persalinan.

Selain itu, aspek relaksasi dan relaksasi dalam prenatal yoga memberikan kesempatan bagi ibu hamil untuk fokus pada saat ini, melepaskan pikiran-pikiran cemas tentang masa depan (persalinan), dan meningkatkan *mindfulness*. Latihan ini membantu ibu hamil membangun koneksi yang lebih kuat dengan bayi dalam kandungan, serta mengembangkan rasa tenang dan ketenangan batin. Lingkungan kelas yoga yang mendukung dan interaksi dengan ibu hamil lain juga dapat memberikan dukungan sosial, mengurangi perasaan terlindungi, dan berbagi pengalaman, yang semuanya berkontribusi pada penurunan kecemasan.

Penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa intervensi berbasis yoga dapat secara signifikan mengurangi gejala kecemasan dan stres pada populasi umum maupun pada ibu hamil. Misalnya, penelitian oleh Chung dkk. (2018) menunjukkan bahwa yoga selama kehamilan secara efektif mengurangi stres dan meningkatkan kualitas tidur. Demikian pula, studi oleh Satyapriya dkk. (2009) menemukan bahwa yoga dapat menurunkan kecemasan, depresi, dan meningkatkan hasil kehamilan yang lebih baik.

Bagi ibu hamil yang mengalami kecemasan berat, diperlukan upaya khusus berupa edukasi yang diberikan secara terstruktur pada setiap kunjungan antenatal care (ANC). Edukasi ini berfokus pada manfaat prenatal yoga, meliputi kemampuan mengurangi ketegangan emosional, memperbaiki kualitas tidur, melatih teknik pernapasan untuk mengurangi rasa takut terhadap

persalinan, serta meningkatkan rasa percaya diri dalam menghadapi proses kelahiran. Dengan edukasi yang diberikan secara berkesinambungan, ibu diharapkan terdorong untuk mengikuti prenatal yoga baik melalui kelas yang difasilitasi tenaga kesehatan maupun dengan latihan sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah.

Selain itu, bidan juga perlu melakukan pendampingan psikologis berupa konseling singkat tentang manajemen stres agar ibu hamil dapat lebih tenang dan tidak merasa sendirian dalam menghadapi kehamilan. Evaluasi tingkat kecemasan juga perlu dilakukan secara berkala, misalnya menggunakan kuesioner PASS untuk memantau perkembangan kondisi ibu setelah mengikuti prenatal yoga.

Untuk daerah yang jauh dari fasilitas kesehatan, bidan dapat bekerja sama dengan kader kesehatan sebagai perpanjangan tangan dalam memberikan edukasi dan pendampingan. Kader berperan membantu menyampaikan informasi tentang manfaat prenatal yoga, memotivasi ibu untuk tetap berlatih di rumah serta memfasilitasi kegiatan kelompok ibu hamil di komunitas. Kolaborasi ini penting agar intervensi tetap berjalan meskipun akses terhadap fasilitas kesehatan terbatas. Dengan demikian, upaya menurunkan kecemasan pada ibu hamil dapat dilakukan lebih baik di wilayah perkotaan maupun pedesaan.

Meskipun penelitian ini memberikan bukti yang kuat, terdapat beberapa batasan yang perlu diperhatikan:

1. Ukuran Sampel: sampel Ukuran yang relatif kecil (20 responden) mungkin membatasi generalisasi hasil ke populasi ibu hamil yang lebih luas.
2. Desain Penelitian: Desain penelitian ini, meskipun komparatif, tidak menggunakan metode *randomized controlled trial* (RCT) yang merupakan standar emas untuk menguji efektivitas intervensi, sehingga potensi bias seleksi tidak dapat sepenuhnya dihindari.
3. Variabel Konfounding: Terdapat kemungkinan variabel lain yang tidak terkontrol (misalnya, dukungan sosial, status ekonomi, riwayat kesehatan mental sebelumnya) juga mempengaruhi tingkat kecemasan responden.
4. Durasi Intervensi: Penelitian ini tidak secara spesifik menguji durasi atau intensitas optimal dari prenatal yoga yang diperlukan untuk mencapai efek maksimal.

Keterbatasan ini dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya untuk memperkuat temuan ini dengan metodologi yang lebih ketat dan mencakup yang lebih luas.

Secara teori, kehamilan trimester III merupakan fase yang paling menantang secara emosional. Adaptasi psikologis ibu berada pada puncaknya, di mana terdapat perasaan tidak

nyaman, kekhawatiran akan proses persalinan, dan tanggung jawab menjadi ibu baru. Menurut teori adaptasi psikologis oleh Ariesti & Sutiarsih (2022), trimester III disebut sebagai masa penantian penuh kewaspadaan, yang menyebabkan ibu menjadi lebih protektif dan sensitif. Prenatal yoga memberikan ruang bagi ibu untuk melakukan refleksi diri, memperkuat koneksi dengan janin, dan mengurangi beban mental. Melalui teknik relaksasi dan pernapasan, ketegangan otot dan pikiran dapat diredakan, sehingga mampu menurunkan kecemasan yang berlebihan.

Hasil penelitian ini memiliki beberapa kekuatan penting:

1. Implikasi Klinis: Tenaga kesehatan, khususnya bidan di TPMB Tri Imawati S.ST., Bdn, dapat lebih aktif merekomendasikan dan mengintegrasikan program prenatal yoga sebagai bagian dari asuhan rutin antenatal. Ini adalah metode non-farmakologis yang aman dan efektif untuk mengelola kecemasan pada ibu hamil trimester III.
2. Peningkatan Kualitas Hidup Ibu Hamil: Dengan menurunnya tingkat kecemasan, ibu hamil dapat menikmati kehamilannya dengan lebih positif, mempersiapkan persalinan dengan mental yang lebih kuat, dan berpotensi mengalami persalinan yang lebih lancar.
3. Pengembangan Program Kesehatan: Hasil ini mendukung pengembangan program kesehatan masyarakat yang lebih luas, mempromosikan gaya hidup sehat dan intervensi holistik untuk kesehatan ibu dan anak.

#### Analisis Skor Individu dan Penyebaran Kecemasan

Berdasarkan hasil kuesioner *Prenatal Anxiety Screening Scale* (PASS) yang diberikan kepada 20 responden, diketahui bahwa terjadi perbedaan skor yang cukup signifikan antara kelompok ibu hamil yang mengikuti prenatal yoga dan yang tidak mengikuti. Responden dalam kelompok prenatal yoga memiliki skor PASS yang bervariasi antara 15 hingga 43, dengan sebagian besar berada pada kategori tidak cemas (0–20) dan cemas ringan (21–26). Hanya sebagian kecil responden dalam kelompok ini yang masuk ke kategori cemas berat (42–93). Ini menunjukkan bahwa prenatal yoga berkontribusi terhadap pengelolaan emosi dan penurunan kecemasan ibu hamil.

Sementara itu, semua responden dalam kelompok tidak mengikuti prenatal yoga menunjukkan skor PASS di atas 42, yang berarti seluruhnya termasuk dalam kategori kecemasan berat. Hal ini memperkuat indikasi bahwa tidak adanya intervensi relaksasi seperti prenatal yoga dapat berdampak pada meningkatnya kecemasan menjelang persalinan. Penyebaran skor individu

menunjukkan bahwa: Penelitian ini menghasilkan sejumlah rekomendasi strategis bagi pihak-pihak terkait untuk meningkatkan partisipasi pemeriksaan IVA di Puskesmas Way Kandis. Bagi Tenaga Kesehatan di Puskesmas Way Kandis. Ditekankan perlunya pendekatan edukatif yang lebih intensif kepada kelompok ibu yang berisiko rendah mengikuti pemeriksaan IVA, seperti ibu usia di bawah 20 tahun, ibu dengan pendidikan rendah, serta ibu primipara dan grandemultipara. Edukasi sebaiknya dilakukan melalui media yang familiar dan mudah diakses masyarakat, seperti Posyandu, kelas ibu hamil, penyuluhan terpadu, serta kunjungan rumah. Metode penyampaian informasi juga perlu disesuaikan dengan tingkat pemahaman sasaran agar lebih efektif.

Bagi Peneliti Selanjutnya. Disarankan adanya penelitian lanjutan dengan pendekatan kuantitatif analitik, seperti studi kohort atau case control. Pendekatan ini bertujuan untuk menganalisis lebih dalam faktor-faktor risiko yang memengaruhi pemeriksaan IVA, termasuk pengetahuan, sikap, dan dukungan pasangan, yang selama ini belum tergali secara menyeluruh dalam studi deskriptif.

Bagi Universitas: Institusi pendidikan tinggi diharapkan turut berperan aktif dalam upaya peningkatan deteksi dini kanker serviks dengan cara memperkuat kurikulum di bidang kesehatan reproduksi, khususnya deteksi dini kanker serviks. Selain itu, universitas didorong untuk mengarahkan mahasiswa agar terlibat langsung dalam kegiatan edukasi masyarakat dan pengabdian, guna meningkatkan kesadaran pentingnya pemeriksaan IVA di lingkungan masyarakat.

Responden yang mengikuti prenatal yoga (10 orang) dengan hasil 4 orang (40%) **tidak cemas**. 4 orang (40%) **cemas ringan**. 1 orang (10%) **cemas sedang** 1 orang (10%) **cemas berat**. Sedangkan responden yang tidak berpartisipasi mengikuti prenatal menunjukkan 100% atau 10 orang cemas berat. Yang artinya partisipasi dalam prenatal yoga tampaknya berhubungan dengan tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan mereka yang tidak mengikuti yoga.

Pola penyebaran ini menunjukkan bahwa keikutsertaan ibu hamil dalam prenatal yoga memiliki pengaruh positif terhadap penurunan tingkat kecemasan. Teknik pernapasan, relaksasi, dan kesadaran tubuh dalam yoga membantu ibu hamil merasa lebih siap menghadapi proses persalinan. Oleh karena itu, penting bagi tenaga kesehatan, khususnya bidan, untuk tidak hanya fokus pada aspek fisik ibu hamil, namun juga memberikan perhatian terhadap aspek psikologis, termasuk dengan menyarankan intervensi seperti prenatal yoga sebagai upaya preventif terhadap gangguan kecemasan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian Hubungan Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di TPMB Tri Imawati S.ST.,Bdn Kota Metro dan pembahasan yang telah dipaparkan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Karakteristik Responden: Penelitian ini melibatkan 20 responden ibu hamil trimester III, yang terbagi menjadi 10 ibu hamil yang mengikuti prenatal yoga dan 10 ibu hamil yang tidak mengikuti prenatal yoga. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III pada Kelompok yang mengikuti Prenatal Yoga: Pada kelompok ibu hamil yang mengikuti prenatal yoga, sebagian besar responden menunjukkan hasil yang positif. Sebanyak 40% responden tidak memiliki gejala kecemasan, 40% mengalami kecemasan ringan, 10% mengalami kecemasan sedang, dan hanya 10% yang berada dalam kategori kecemasan berat. Ini menunjukkan penurunan tingkat kecemasan yang signifikan setelah intervensi prenatal yoga. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III pada Kelompok yang Tidak Mengikuti Prenatal Yoga: Pada kelompok ibu hamil yang tidak mengikuti prenatal yoga, seluruh responden (100%) menunjukkan tingkat kecemasan berat. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang mencolok dalam tingkat kecemasan antara kedua kelompok. Hubungan Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III: Hasil uji statistik Chi-Square menunjukkan nilai  $p = 0,001$ . Karena  $p < 0,05$ , dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara partisipasi dalam prenatal yoga dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di TPMB Tri Imawati S.ST.,Bdn Kota Metro. Prenatal yoga terbukti efektif dalam menurunkan intensitas kecemasan pada ibu hamil. Secara keseluruhan, penelitian ini memperkuat bukti bahwa prenatal yoga merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif dan memiliki hubungan positif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III, membantu mereka menghadapi masa kehamilan dan persalinan dengan lebih tenang dan percaya diri.

## SARAN

Rekomendasi untuk Ibu Hamil. Ibu hamil, terutama yang berada pada trimester ketiga, disarankan untuk secara rutin mengikuti program prenatal yoga. Kegiatan ini terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan menjelang persalinan. Partisipasi aktif dalam prenatal yoga dapat berkontribusi pada kesehatan mental, meningkatkan relaksasi, serta mempersiapkan fisik dan mental untuk proses persalinan.

Rekomendasi untuk Tenaga Kesehatan dan Fasilitas Pelayanan Kesehatan (TPMB Tri Imawati S.ST.,Bdn). Program Pengembangan: Bidan dan tenaga kesehatan di TPMB Tri Imawati S.ST.,Bdn sebaiknya terus mengembangkan dan mengintegrasikan program prenatal yoga sebagai

bagian dari layanan perawatan antenatal yang komprehensif. Langkah ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas pelayanan kebidanan yang bersifat holistik dan humanistik.

Edukasi dan Promosi: Penting untuk meningkatkan edukasi dan sosialisasi kepada ibu hamil mengenai manfaat prenatal yoga. Edukasi ini tidak hanya berfokus pada kesehatan fisik, tetapi juga pada pengelolaan kecemasan dan persiapan mental menjelang persalinan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Anita Lufianti, E. D. (2024). *Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Pulokulon II*. Journal Of Tscners, Vol. 9, No. 02, 73–81.
- Ariesti & Sutiarsih. (2022). *Buku Ajar Keperawatan Ibu Hamil*. Malang: CV. Penari Pena, 1-13.
- Somantri, P. A. (2025). *The Effect Of Prenatal Yoga On 3rd Trimester Pregnancy Discomfort*. Health & Technology Journal, 3(2), 25–32.
- Susanti, I., & Simanjuntak, H. (2024). *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Ria Pilar Kabupaten Bekasi Tahun 2023*. Jurnal Ilmiah Obsgin, 16, 15-22.
- Watini, A. S. (2023). *The Influence Of Prenatal Yoga On Reducing Anxiety Intensity During*. JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati), 10.
- World Health Organization. (2022). *Maternal Mental Health*. Retrieved From World Health Organization: <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/promotion-prevention/maternal-mental-health>.
- Amalia, R., Rusmini, R., & Yuliani, D. R. (2020). *Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida Trimester III*. Jurnal Sains Kebidanan, Vol. 2(1), 29–34.
- Anggita, I. M. & N. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Kemenkes RI, Jakarta, 164-184.
- Aryani, N. P., Afrida, B. R., Idyawati, S., Annisa, N. H., & Yuliani, M. (2022). *Pemenuhan Kebutuhan Dasar Ibu Hamil Berhubungan dengan Keluhan Nyeri Punggung Pada Pekerja Kerajinan Anyaman*. Jurnal Doppler, Vol. 5(3), 248– 253.
- Cameron, E. E., Joyce, K. M., Delaquis, C. P., Reynolds, K., Protudjer, J. L. P., & Roos, L. E. (2020). *Maternal psychological distress & mental health service use during the COVID-19 pandemic*. Journal of Affective Disorders, 276, 765–774. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.07.081>
- Hanifah, D., & Utami, S. (2019). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Antenatal*. J Kebidanan Malahayati, 115-154. 5(1), 16–23.
- Hardani. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (H. Abadi (ed.); Cetakan 1, Issue March). Pustaka Ilmu, Jakarta, 10-11.
- Norfriti, R., Zubaidah, & Hayani, R. (2024). *Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Dengan Kepatuhan Antenatal Care (ANC)*. Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat, 12(1), 31–36.
- Nuswantoro, U. D., Meirany, A., Jannah, M., & Asmita, G. (2024). *Literature Review : Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Ibu Hamil Trimester III*. 1.
- Sari, P. Y. (2024). *Hubungan Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di PMB D*. Jurnal Profesi Bidan Indonesia, 4(01), 1–10.
- Silvia Mona, & Susanti Susanti. (2021). *Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Ibu Hamil Dalam Pemeriksaan Kehamilan*. Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan, 1(1), 31–36. <https://doi.org/10.55606/jrik.v1i1.999>
- Situmorang, R. B., Rossita, T., & Rahmawati, D. T. (2020). *Hubungan Senam Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III*. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 9(03), 178–183. <https://doi.org/10.33221/jikm.v9i03.620>
- Somerville, S., Dedman, K., Hagan, R., Oxnam, E., Wettinger, M., Byrne, S., Coe, S., Doherty, D., & Page, A. C. (2014). *The Perinatal Anxiety Screening Scale: development and preliminary validation*. 17, 5, 443–454. <https://doi.org/10.1007/s00737-014-0425-8>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta 30-48, Bandung.
- Sulistiyowati, N. dan Trisnawati, Y. (2021). *Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Terhadap Kunjungan Antenatal Care di Masa Pandemi Covid 19*. Jurnal Kebidanan, XIII(01), 96–103.
- Yasin, Z., Sumarni, S., & Mardiana, N. D. (2019). *Hubungan Usia Ibu dan Usia Kehamilan dengan Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan Di Polindes Masaran Kecamatan Bluto*. 162–168.
- Yuniza, Y., Tasya, T., & Suzanna, S. (2021). *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Kecamatan Plaju*. Jurnal Keperawatan Sriwijaya, 8(2), 78–84. <https://doi.org/10.32539/jks.v8i2.15951>