

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA  
IBU PRIMIGRAVIDA TRIMESTER II DAN III DI STUDIO QITA YOGA  
KECAMATAN SEMARANG SELATAN INDONESIA**

*The Effect of Prenatal Yoga on Primigravida Trimester II and III in Studio  
Qita Yoga District South Semarang Indonesia*

**Priharyanti Wulandari<sup>1</sup>, Dwi Retnaningsih<sup>2</sup>, Euis Aliyah<sup>3</sup>**  
<sup>1,2,3</sup> Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Widya Husada Semarang  
Jl. Subali Raya No.12 Krapyak, Semarang, telp 024-7612988-7612944  
<sup>1</sup>e-mail: wulancerank@yahoo.co.id

**ABSTRAK**

Seorang wanita hamil sering mengalami banyak perubahan, baik itu perubahan secara fisik maupun perubahan secara psikologis. Prenatal Yoga yang dilakukan selama kehamilan dapat membantu wanita fokus pada proses persalinan, bersiap untuk mentolerir nyeri, serta mengubah stres dan kecemasan menjadi energi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester II dan III. Penelitian ini adalah pre experimental dengan one group pre and posttest design. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan responden penelitian sebanyak 14 ibu primigravida trimester II dan III yang belum pernah mengikuti prenatal yoga. Uji statistik yang digunakan adalah uji parametrik Paired Samples T-Test. Hasil: Penelitian ini diperoleh hasil analisis uji parametrik Paired Samples T-Test  $p\text{-value}=0,004 < \alpha=0,05$  dan nilai ( $t_{hitung} = 3,429 > (t_{tabel}= 1,771)$ ) maka  $H_0$  ditolak yang berarti bahwa prenatal yoga berpengaruh positif dan signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu primigravida trimester II dan III. Ada pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida trimester II dan III di studio Qita Yoga Kecamatan Semarang Selatan Kota Semarang.

**Kata kunci : Kehamilan, Prenatal Yoga, Tingkat Kecemasan**

**ABSTRACT**

*A woman who is in pregnancy period often undergoes many changes, whether physical changes or psychological changes. Prenatal Yoga performed during pregnancy can help women focus on the process of labor, exercise to tolerate pain, and changes in stress and anxiety into energy. The purpose of this study was to determine whether there is influence prenatal yoga on the anxiety level of primigravida mother trimester II and III. This research is pre experiment with one group pre and posttest design. The sampling technique used purposive sampling with the respondents of the research as many as 14 trimester II and III primigravida mothers who had not previously followed prenatal yoga. The statistic test used is Paired Samples T-Test parametric test. Result: This research obtained result of parametric test analysis Paired Samples T-Test  $p\text{-value} = 0,004 < \alpha = 0,05$  and value ( $t_{count} = 3,726 > (t_{table} = 1,771)$ ) then  $H_0$  rejected which means that prenatal yoga have positive effect and significantly to decrease the anxiety level of trimester II and III mother primigravida. There is prenatal influence of yoa on anxiety level of anxiety of trimester II and III primigravida motherin studio of Qita Yoga South Semarang Subdistrict Semarang City.*

**Keywords: Pregnancy, Prenatal Yoga, Level of Anxiety.**

---

## PENDAHULUAN

Kehamilan adalah masa dimana seorang wanita membawa embrio atau fetus di dalam tubuhnya (Arief, 2008). Sedangkan menurut Dahro (2012) kehamilan diartikan sebagai suatu masa dimana terjadi perubahan dramatis baik fisiologis, psikologis, maupun adaptasi pada wanita. Kehamilan dan nifas kadang-kadang dapat menimbulkan psikosis.

Seorang wanita yang sedang berada dalam masa kehamilan sering mengalami banyak perubahan, baik itu perubahan secara fisik maupun 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 kondisi bayinya 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*) (Fauziah, 2016). Faktor-faktor penyebab kecemasan pada ibu hamil antara lain dari usia, pengalaman paritas, pendidikan, pekerjaan, dukungan suami, dukungan keluarga, kondisi lingkungan. Penelitian yang dilakukan oleh Astria (2009) menunjukkan, bahwa dari 158 responden, sebanyak 47,5 % ibu hamil tidak mengalami kecemasan dan 52,5 % ibu hamil mengalami kecemasan. Proporsi ibu hamil yang mengalami kecemasan lebih tinggi dialami oleh kelompok kehamilan pertama (*primigravida*), yaitu sebanyak 66,2% dibandingkan kelompok ibu hamil anak lebih dari satu (*multigravida*) yang mengalami kecemasan sebanyak 42,2%.

Menurut Dayan et al (2006) dalam Huizink et al (2015) perasaan cemas di

kehamilan relatif umum, dengan sekitar 10-15% dari semua wanita hamil mengalami beberapa tingkat kecemasan atau stres selama transisi besar ini fase dalam kehidupan seseorang. Kecemasan atau ansietas adalah rasa khawatir, rasa takut yang tidak jelas sebabnya. Berdasarkan data ADAA (*Anxiety and Depression Association of America*) menyebutkan bahwa 52% dari wanita yang telah hamil melaporkan peningkatan kecemasan atau depresi saat hamil (ADAA, 2015).

Kondisi psikologis dengan kecemasan dan depresi pada ibu hamil akan berpengaruh terhadap timbulnya penyakit serta komplikasi kehamilan dan persalinan, baik pada ibu maupun bayi. Masalah kecemasan senantiasa muncul pada ibu primigravida maka dari itu masalah kecemasan tersebut harus segera diatasi, salah satunya dapat dilakukan dengan cara berolahraga. Olahraga pada ibu hamil bertujuan sebagai pengalihan perhatian, mengurangi kecemasan dan tekanan, menenangkan pikiran, meningkatkan kualitas tidur, membantu mengurangi konstipasi dan merangsang nafsu makan. Jenis olahraga yang dianjurkan adalah berjalan, bersepeda, berenang (Kamariyah, et al, 2014). Selain jenis olahraga seperti berjalan, bersepeda dan berenang, menurut Indiarti (2009) saat ini di Indonesia sendiri sudah terdapat senam yang diperuntukan bagi ibu hamil salah satunya yaitu dikenal dengan prenatal yoga. Senam prenatal yoga merupakan modifikasi dari senam yoga dasar yang disesuaikan gerakannya dengan kondisi ibu hamil. Yoga adalah suatu olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil dalam melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama pada ibu hamil trimester II dan III. Gerakan dalam prenatal yoga dibuat dengan tempo yang lebih lambat dan menyesuaikan dengan kapasitas ruang gerak ibu hamil.

*The Effect of Prenatal Yoga on Primigravida Trimester II and III in Studio Qita Yoga District South Semarang Indonesia*

Prenatal yoga memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pernafasan (pranayama), *position* (mudra), *meditasi*, dan *deep* relaksasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan sehingga dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran secara alami dan membantu memastikan bayi yang sehat. Unsur pada yoga yang dikatakan dapat membantu menurunkan kecemasan adalah pada bagian relaksasi dan meditasi. Yoga selama kehamilan dapat membantu wanita fokus pada proses persalinan, bersiap untuk mentolerir nyeri, serta mengubah stres dan kecemasan menjadi energy.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Beddoe et al (2009) :“ *The effects of mindfulness-based yoga during pregnancy on maternal psychological and physical distress*” dalam Bonura (2014) menunjukkan efek menguntungkan dari dilakukannya yoga pada wanita hamil yaitu dapat mengurangi stres dan kecemasan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fauziah (2016) bahwa ibu primigravida yang melakukan prenatal yoga menunjukkan penurunan kecemasan terkait proses persalinan, menambah keyakinan dan kemampuan diri terkait persalinan, serta mengurangi keluhan fisik. Menurut Urech, et al (2010) dalam Khalajzadeh (2012) yoga memiliki efek positif pada pengurangan stres, kecemasan, gangguan yang berkaitan dengan kehamilan dan meningkatkan indeks kesehatan mental perempuan.

Kejadian kematian ibu terbesar paling banyak terjadi pada masa nifas 11 kasus, 3 kehamilan 10 kasus dan kemudian pada persalinan 6 kasus dimana kasus persalinan diantaranya adalah persalinan dengan gangguan atau penyulit dalam persalinan (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2015). Penyulit persalinan salah satunya adalah partus lama atau partus tak

maju yang dapat menimbulkan terjadinya ruptura uteri imminens dan bisa mengakibatkan terjadinya perdarahan dan infeksi, sedangkan penyebab terjadinya partus lama atau partus tak maju sendiri karena adanya kelainan letak pada janin, kelainan panggul ibu, kelainan kekuatan HIS atau kontraksi dan mengejan terjadi ketidakseimbangan atau sefalopelvik serta persalinan yang salah (Manuaba, 2010).

Faktor psikologis mempunyai pengaruh terhadap terjadinya gangguan saat proses persalinan. Kejadian persalinan lama sekitar 65% disebabkan karena kontraksi uterus yang tidak efisien, adanya disfungsi kontraksi uterus sebagai respon terhadap kecemasan sehingga menghambat aktivitas uterus. Respon tersebut merupakan bagian dari komponen psikologis, sehingga dapat dinyatakan bahwa besar pengaruh faktor psikologis dalam keselamatan menjelang persalinan pada ibu (Rusmita, 2011).

Berdasarkan laporan Puskesmas jumlah kematian ibu maternal di Kota Semarang pada tahun 2015 penyebab kematian ibu hamil diantaranya karenaperdarahan (21,14%) Infeksi (2,76%), Hipertensi (26,34%), Gangguan sistem peredaran darah (9,27%), Lain-lain(40,49%). Pada trimester II dan III ibu hamil memiliki ketidaknyamanan maupun masalah antara lain: peningkatan frekuensi berkemih 20%, nyeri pinggang 10 %, cemas 35 %, gangguan tidur 5 %, sesak nafas 1 %, oedema 1 %, kram 1 %, sedangkan yang tidak memiliki keluhan sebanyak 27%. Angka kejadian sebanyak 35 kasus dari 27.334 jumlah kelahiran hidup atau sekitar 128,05 per 100.000 kelahiranhidup. Angka kematian Ibu (AKI) mengalami kenaikan jika dibandingkan dengan tahun-tahun sebelumnya, yaitu 107,95 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2013, dan 122,25 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2014.

*The Effect of Prenatal Yoga on Primigravida Trimester II and III in Studio Qita Yoga District South Semarang Indonesia*

Berdasarkan hasil laporan kegiatan sarana pelayanan kesehatan, pada tahun 2015 jumlah kematian bayi yang terjadi di Kota Semarang sebanyak 229 dari 27.344 kelahiran hidup, sehingga didapatkan Angka Kematian Bayi (AKB) sebesar 8,38 per 1.000 kelahiran hidup.

Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada 3 orang ibu primigravida trimester II dan 4 orang ibu primigravida trimester III di Studio Qita Yoga Semarang didapatkan bahwa ibu hamil trimester II mengikuti kelas yoga karena beberapa hal seperti susah untuk tidur, mengeluh sakit di bagian punggung dan pinggul, ingin mencobakarena ingin merasakan manfaat yoga yang salah satu diantaranya adalah bisamerilekskan pikiran.Sedangkan pada ibu hamil trimester III mereka mengikuti kelas prenatal yoga karena merasa cemas dan merasa takut akan persalinan serta rasa sakit yang akan dihadapi nanti, takut jika terjadi sesuatu pada bayi saat proses melahirkan, serta menginginkan persalinan normal. Hal itu sejalan dengan pernyataan dari instruktur prenatal yoga yang menyebutkan bahwa banyak ibu hamil yang mengikuti kelas yoga karena mengeluh sakit di bagian punggung, merasa takut menghadapi persalinan dan memikirkan rasa sakit saat persalinan, terutama pada ibu hamil dengan status kehamilan primigravida.

Berdasarkan fenomena yang ada, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Primigravida Trimester II dan III di Studio Qita Yoga Kecamatan Semarang Selatan Kota Semarang.

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester II dan III di Studio Qita Yoga Kecamatan Semarang Selatan Kota Semarang.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *Pre Eksperimental* dengan menggunakan rancangan penelitian *one group pre and posttest design* yaitu penelitian yang hanya menggunakan satu kelompok subjek, pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan (Saryono dan Anggraeni, 2013) dan teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Variabel bebas adalah prenatal yoga dan variabel terikatnya adalah tingkat kecemasan ibu primigravida trimester II dan III. Sampel penelitian ini adalah ibu primigravida trimester II dan III di Studio Qita Yoga Kecamatan Semarang Selatan Kota Semarang tahun 2017 sebanyak 14 responden dan diambil sesuai karakteristik yang sudah ditentukan oleh peneliti. Penelitian ini menggunakan uji statistik *Paired Sample T-Test* pada derajat kepercayaan 95%. Instrumen penelitian ini adalah kuesioner PRAQ-R2 (*Pregnancy Related Anxiety Questionnaire-Revised*) merupakan instrumen yang dikembangkan secara luas untuk menilai dan mengidentifikasi kecemasan spesifik terhadap kehamilan pada ibu hamil baik primigravida maupun multigravida (Huizink et al, 2015).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Responden

**Tabel 4.1 Karakteristik Responden Penelitian di Studio Qita Yoga Kecamatan Semarang Selatan Kota Semarang Juni 2017 (n=14)**

Karak Teristik	Mean	Min	Max	Frekuensi	Persentase (%)
Umur responden	28.4	23	34		
Pendidikan	SMA			6	42,9
	Perguruan Tinggi			8	57,1
	IRT			6	42,9
Pekerjaan	PNS			4	28,6
	Karya wan Swasta			4	28,6
Usia kehamilan	Trimester II			6	42,9
	Trimester III			8	57,1

Rata-rata usia ibu hamil berusia 28,07 tahun, dengan usia termuda 23 tahun dan usia tertua 34 tahun. Hal ini berarti semua usia ibu hamil yang menjadi responden berada pada usia yang aman untuk hamil dan melakukan persalinan yaitu usia 20-35 tahun. Wiknjosastro (2007) menyatakan usia reproduksi sehat adalah usia 20-35 tahun. Pada masa ini adalah kurun waktu yang optimal bagi seorang wanita untuk hamil karena organ reproduksi wanita pada saat ini sudah siap dan matang, demikian juga dengan psikologis ibu.

Distribusi ibu hamil berdasarkan pendidikan terakhir dengan persentase tertinggi yaitu perguruan tinggi sebanyak 8 orang (57,1%) . Dengan pendidikan yang tinggi, responden dianggap telah memiliki pengetahuan yang cukup tentang kehamilan sehingga dapat mempersiapkan diri dengan baik dalam menghadapi persalinan terutama aspek psikologinya sehingga dapat meminimalkan kecemasan yang terjadi (Astria, 2009).

Distribusi ibu hamil berdasarkan jenis pekerjaan dengan persentase tertinggi adalah ibu hamil yang bekerja (PNS dan karyawan swasta) sebanyak 8 orang ibu hamil (57.2%). Menurut Effendi (2009) pekerjaan ibu dapat mempengaruhi kecemasan karena adanya tekanan dan

berbagai stresor ditempat pekerjaan. Beban kerja yang terlalu berat atau kemampuan fisik yang terlalu lemah dapat mengakibatkan seorang ibu hamil yang bekerja mengalami gangguan atau penyakit akibat kerja, seperti kondisi lingkungan. Pada ibu yang tidak bekerja akan memiliki waktu dan kesempatan untuk mempersiapkan diri menghadapi persalinan seperti mengikuti kelas prenatal, mencari dan mempelajari tentang persiapan menghadapi persalinan serta menjadi ibu dalam menjalani peran barunya lebih banyak dibandingkan dengan ibu yang masih aktif bekerja (Dias et al., 2011).

Distribusi ibu hamil berdasarkan usia kehamilan dengan persentase tertinggi adalah ibu hamil dengan usia kehamilan trimester III sebanyak 8 ibu hamil (57,1%). Beban psikologi pada seorang wanita hamil, lebih banyak terjadi pada umur kehamilan trimester III dibandingkan pada trimester I dan trimester II. Pada trimester ketiga perubahan psikologi ibu terkesan lebih kompleks dan meningkat dibanding trimester sebelumnya, calon ibu akan semakin peka perasaannya. Tingkat kecemasan ibu akan semakin meningkat, serta menjadi lebih mudah lelah. Calon ibu akan lebih sering mengelus-elus perutnya untuk menunjukkan perlindungan kepada

*The Effect of Prenatal Yoga on Primigravida Trimester II and III in Studio Qita Yoga District South Semarang Indonesia*

janin, senang berbicara kepada janin. Banyak calon ibu yang sering berkhayal tentang kehamilannya apabila hal-hal negatif akan terjadi kepada bayinya saat melahirkan nanti (Kaplan, 2010).

Menurut Kartono (1992) dalam Astria (2009) bagi primigravida, kehamilan yang dialaminya merupakan pengalaman pertama kali, sehingga trimester III dirasakan semakin mencemaskan karena

semakin dekat dengan proses persalinan. Ibu akancenderung merasa cemas dengan kehamilannya, merasa gelisah, dan takut menghadapi persalinan, mengingat ketidaktahuan menjadi faktor penunjang terjadinya kecemasan. Sedangkan ibu yang pernah hamil sebelumnya (multigravida), mungkin kecemasan berhubungan dengan pengalaman masa lalu yang pernah dialami.

## 2. Analisis Univariat

**Tabel 4.1 Kecemasan sebelum dan sesudah prenatal yoga pada ibu primigravida trimester II dan III di Studio Qita Yoga Kecamatan Semarang Selatan Kota Semarang Juni 2017 (n=14)**

Kecemasan	Mean	Median	Modus	Std. deviasi	Min	Max
Pre test	34,36	34,50	40	5,415	24	42
Post test	32,07	32,50	36	5,553	21	39

Berdasarkan tabel 4.2 tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian prenatal yoga menunjukkan bahwa ada penurunan tingkat kecemasan, terbukti dengan semakin rendahnya nilai rata-rata (*mean*) dari sebelum melakukan prenatal yoga dan sesudah melakukan prenatal yoga.

### a. Tingkat Kecemasan Sebelum Pemberian Prenatal Yoga (*post test*)

Hasil penelitian yang dilakukan pada 14 responden menunjukkan bahwa kecemasan sebelum pemberian prenatal yoga (*pre test*) dengan nilai rata-rata (*mean*) berada pada skor 34,36, nilai tengah (*median*) berada pada skor 34,50, nilai yang sering muncul (*modus*) berada pada skor 40, nilai standar deviasi (SD) pada skor 5,415 sedangkan nilai terendah yaitu berada pada skor 24 dan nilai tertinggi berada pada skor 42.

Faktor yang kemungkinan mempengaruhi tingkat kecemasan dari hasil penelitian ini adalah jenis pekerjaan dan usia kehamilan responden. Menurut Effendi (2009) pekerjaan ibu dapat mempengaruhi *The Effect of Prenatal Yoga on Primigravida Trimester II and III in Studio Qita Yoga District South Semarang Indonesia*

kecemasan karena adanya tekanan dan berbagai stresor ditempat pekerjaan. Beban kerja yang terlalu berat atau kemampuan fisik yang terlalu lemah dapat mengakibatkan seorang ibu hamil yang bekerja mengalami gangguan atau penyakit akibat kerja, seperti kondisi lingkungan.

Sedangkan dari usia kehamilan, berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan peneliti berpendapat bahwa sebagian besar dari ibu hamil trimester III mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan. Saat usia kehamilan menjelang persalinan maka akan muncul pertanyaan dan bayangan apakah dapat melahirkan normal, cara mengejan, apakah akan terjadi sesuatu saat melahirkan, atau apakah bayi lahir selamat, akan semakin sering muncul dalam benak ibu hamil. Rasa nyeri pada saat persalinan sudah sejak dulu menjadi pokok pembicaraan para wanita (Hasuki, 2007).

Shindu (2009) menyatakan bahwa ada berbagai pertanyaan dan bayangan saat ibu hamil menginjak trimester III, yaitu apakah ia dapat melahirkan dengan normal,

bagaimana caranya mengejan, apakah akan terjadi sesuatu saat ia melahirkan, atau apakah bayinya akan lahir selamat.

**b. Tingkat Kecemasan Sesudah Pemberian Prenatal Yoga (*post test*)**

Hasil penelitian yang dilakukan pada 14 responden menunjukkan bahwa kecemasan sesudah pemberian prenatal yoga (*post test*) dengan nilai rata-rata (*mean*) berada pada skor 32,07, nilai tengah (*median*) berada pada skor 32,50, nilai yang sering muncul (*modus*) berada pada skor 36, nilai standar deviasi (SD) pada skor 5,553 sedangkan nilai terendah yaitu berada pada skor 21 dan nilai tertinggi berada pada skor 39.

Berdasarkan data tersebut diperoleh bahwa ada penurunan tingkat kecemasan setelah melakukan prenatal yoga dimana sebelumnya responden belum pernah mengikuti dan merasakan manfaat dari prenatal yoga. Menurut Sindhu (2009) dari segi psikologis, dengan menggunakan teknik-teknik pernapasan yoga dapat menenangkan diri dan memusatkan pikiran. Selain itu, digunakan sebagai media *self*

*help* yang akan membantu saat dilanda kecemasan dan ketakutan, atau saat perhatian tercerai berai atau saat perhatian terjebak dalam kemacetan lalu lintas pikiran.

Menurut Nurdiana (2012), rasa cemas yang dialami oleh ibu hamil itu disebabkan karena meningkatnya hormon progesteron. Selain membuat ibu hamil merasa cemas, peningkatan hormon itu juga menyebabkan gangguan perasaan dan membuat ibu hamil cepat lelah. Hormon lain yang meningkat selama kehamilan adalah hormon adrenalin. Hormon adrenalin dapat menimbulkan disregulasi biokimia tubuh sehingga muncul ketegangan fisik pada ibu hamil seperti mudah marah, gelisah, tidak mampu memusatkan pikiran, ragu-ragu bahkan mungkin ingin lari dari kenyataan hidup. Menurut Pieter dan Lubis (2010) ibu hamil akan mengalami bentuk-bentuk perubahan psikis yaitu perubahan emosional, cenderung malas, sensitif, gampang cemburu, minta perhatian lebih, perasaan tidak nyaman, depresi, stres, dan mengalami kecemasan.

**3. Analisis Bivariat**

**Tabel 4.3 Uji Paired Samples T-Test Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester II dan III di Studio Qita Yoga Kecamatan Semarang Selatan Kota Semarang Juni 2017 (n=14)**

	Mean	Std.deviasi	Std.eror mean	95% Confidence Interval of the Difference		T	df	Sig.(2-tailed)
				Lower	Upper			
Kecemasan sebelum prenatal yoga-kecemasan sesudah prenatal yoga	2,286	2,494	0,667	0,846	3,726	3,429	13	0,004

Berdasarkan uji statistika menggunakan *Paired Samples T-Test* yang dilakukan terhadap 14 orang ibu primigravida trimester II dan III dapat diketahui bahwa nilai rata-rata (*mean*) kecemasan ibu primigravida berada pada skor 2,286, nilai standar deviasi 2,492, nilai *standar error mean* 0,667 sedangkan selisih pada nilai terendah yaitu berada pada skor 0,846 dan selisih pada nilai tertinggi berada pada skor 3,726, nilai *df (degree of freedom)* pada angka 13, nilai ( $t_{hitung} = 3,429$ ) > ( $t_{tabel} = 1,771$ ) dan ( $p\ value = 0,004$ ) < ( $\alpha = 0,05$ ), maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak yang artinya ada pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida trimester II dan III di Studio Qita Yoga artinya ada pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida trimester II dan III di Studio Qita Yoga Kecamatan Semarang Selatan Kota Semarang. Hal ini dapat dijelaskan bahwa nilai ( $t_{hitung} = 3,429$ ) > ( $t_{tabel} = 1,771$ ) dan ( $p\ value = 0,004$ ) < ( $\alpha = 0,05$ ) menunjukkan bahwa pemberian prenatal yoga berpengaruh positif dan signifikan terhadap penurunan tingkat berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Apriliani dan Wahyudi (2015) tentang *Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Kecemasan Sesaat Dalam Menghadapi Persalinan Pada Primigravida Trimester III* didapatkan  $p\ value : 0,024$  (<0,05) yang berarti yoga prenatal terbukti berpengaruh terhadap penurunan kecemasan sesaat ibu hamil primigravida trimester III. Penelitian lain yang dilakukan oleh Hariyanto (2015) tentang *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil III* dengan  $p\ value : 0,002$  (< 0,05) yang menunjukkan

*The Effect of Prenatal Yoga on Primigravida Trimester II and III in Studio Qita Yoga District South Semarang Indonesia*

senam yoga berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan.

Dalam gerakan senam hamil 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 (Krisnandi, 2010).

Latihan yoga adalah sebuah treatment fisik yang ternyata juga dapat memberikan efek psikologis karena memberikan efek relaksasi pada tubuh seseorang dan mempengaruhi beberapa aspek psikologis pada orang yang melakukannya, sehingga dikatakan dapat membantu menurunkan kecemasan (Gupta, 2013).

## KESIMPULAN

Tingkat kecemasan ibu primigravida trimester II dan trimester III sebelum melakukan prenatal yoga dengan nilai rata-rata (*mean*) berada pada skor 34,36, nilai tengah (*median*) berada pada skor 34,50, nilai yang sering muncul (*modus*) berada pada skor 40, nilai standar deviasi (SD) pada skor 5,415 sedangkan nilai terendah yaitu berada pada skor 24 dan nilai tertinggi berada pada skor 42

Tingkat kecemasan ibu primigravida trimester II dan trimester III sesudah melakukan prenatal yoga dengan rata-rata (*mean*) berada pada skor 32,07, nilai tengah (*median*) berada pada skor 32,50, nilai yang sering muncul (*modus*) berada pada skor 36, nilai standar deviasi (SD) pada skor 5,553 sedangkan nilai terendah yaitu berada pada skor 21 dan nilai tertinggi berada pada skor 39

Ada pengaruh tingkat kecemasan sebelum dan sesudah



pemberian prenatal yoga di Studio Qita Yoga Kecamatan Semarang Selatan Kota Semarang dengan  $pvalue = 0,004 < \alpha = 0,05$

#### DAFTAR PUSTAKA

- Anxiety and Depression Association of America. (2016). *Pregnancy and Medication*
- Apriliani, R.A dan Wahyudi, Hedi.(2015). *Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Kecemasan Sesaat Dalam Menghadapi Persalinan Pada Primigravida Trimester III Di Galenia Mom and Baby Center Kota Bandung*. Bandung : Fakultas Psikologi, Universitas Islam
- Arief, Nurhaeni. (2008). *Panduan Lengkap Kehamilan Dan Kelahiran Sehat*.Yogjakarta : AR Group
- Astria, Y. (2009). *Hubungan Karakteristik Ibu Hamil Trimester III dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Persalihan di Poliklinik Kebidanan dan Kandungan RSUP Fatmawati*. Jakarta : Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, UIN Syarif Hidayatullah
- Bonura, Kimberlee Bethany. (2014). *Yoga Mind While Expecting : The Psychological Benefits Of Prenatal Yoga Practice*. International Journal of Childbirth Education
- Dahro, Ahmad. (2012). *Psikologi Kebidanan : Analisis Perilaku Wanita Untuk Kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Dias, F.M, Claudio S.D, Galura C.F, Antonio L.T. (2011). *Preganancy Is Associated With Psychiatric Symptoms In A Low-Income Countryside Community Of Brazil*. Dovepress
- Effendi, F.M. (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas : Teori dan Praktik Dalam Keperawatan*. Jakarta. Salemba Medika
- Fauziah, Lestari. (2016). *Efektivitas latihan yoga prenatal dalam menurunkan kecemasan pada ibu primigravida trimester III*. Bandung : Universitas Padjajaran
- Gupta, N. C., Baldassarre, F., & Vrkljan, B. (2013). A systematic review of yoga for state anxiety : Considerations for occupational herapy. *Canadian Journal of Occupational Therapy*
- Hariyanto, Miftah. (2015). *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali*. Surakarta : Universitas Muhammadiyah
- Hasuki, I. (2007). *Trauma Kehamilan Dan Pengaruhnya Pada Janin*. Jakarta : Diva
- Huizink, A.C, dkk (2015). *Adaptation of pregnancy anxiety questionnaire-revised for all pregnant women regardless of parity : PRAQ-R2*. Arch Women Ment Health
- Indiarti. (2009). *Panduan Lengkap Kehamilan, Persalinan Dan Perawatan Bayi 10<sup>th</sup> Ed*. Yogyakarta : Disglosia Media
- Kamariyah, dkk.(2014). *Buku Ajar Kehamilan*. Jakarta : Salemba Medika
- Kaplan, H. I. dan Sadlock B.J. (2010). *Sinopsis Psikiatri : Ilmu Penegtahuan Perilaku Psikiatri Klinis Jilid Pertama*. Ed 10. Jakarta : EGC
- The Effect of Prenatal Yoga on Primigravida Trimester II and III in Studio Qita Yoga District South Semarang Indonesia*

- Khalazjadeh, Mona, et all. (2012). *The Effect Of Yoga On Anxiety Among Pregnant Women In Second And Third Trimester Of Pregnancy*. Scholars Research Library
- Krisnadi, Sofie Rifayani. (2010). *Sinopsis Yoga untuk kehamilan: sehat, bahagia dan penuh makna*
- Manuaba. (2010). *Ilmu kebidanan Penyakit Kandungan dan KB*. Jakarta : EGC
- Pieter, Herri Zan dan Lubis, Namora Lumongga.(2010). *Pengantar Psikologi Untuk Kebidanan*. Jakarta : Kencana
- Prenada Media Group Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2015). *Angka Kematian Ibu Dan Anak*
- Profil Kesehatan Kota Semarang. (2015). *Angka Kematian Ibu Dan Anak*
- Rusmita T Eli.(2011).*Pengaruh Senam Hamil Yoga Selama Kehamilan Terhadap Kesiapan Fisik Terhadap Kesiapan Fisik Dan Psikologis Dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Rsia Limijati Bandung*.Depok : Universitas Indonesia
- Saryono dan Anggraeni, Mekar.(2013). *Metodologi Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif Dalam Bidang Kesehatan*.Yogjakarta: Nuha Medika
- Sindhu, Pujiastuti. (2009). *Yoga Untuk Kehamilan*.Bandung : Qanita
- Wiknjosastro, H. (2007). *Ilmu Kandungan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo