

SKRIPSI
**PENGARUH SENAM *PRENATAL* YOGA TERHADAP
KECEMASAN IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA
TRIMESTER III DALAM MENGHADAPI
PERSALINAN**

LITERATUR REVIEW



Disusun Oleh :

**ANNISA ISTIQOMAH
NIM: P05140419008**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN
BENGKULU
2020**

SKRIPSI

**“PENGARUH SENAM *PRENATAL* YOGA TERHADAP KECEMASAN
IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DALAM
MENGHADAPI PERSALINAN”**

LITERATUR REVIEW

**Skripsi Ini Diajukan Sebagai
Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Mata Kuliah Skripsi**



OLEH :

ANNISA ISTIQOMAH
NIM: PO 5140419008

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
BENGKULU
2021**

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi atas,

Nama : Annisa Istiqomah

Tempat Tanggal Lahir : Sosokan Taba, 28 Mei 1997

NIM : P0 5140419008

Judul Skripsi : Pengaruh Senam *Prenatal* Yoga terhadap Kecemasan Ibu hamil Primigravida Trimester III dalam menghadapi persalinan

Kami Setujui untuk diseminarkan pada tanggal

Bengkulu, 03 Desember 2020

Pembimbing I

Yuniarti, SST., M.Kes
NIP. 198006052001122001

Pembimbing II

Rialike Burhan, SST., M.Keb
NIP.198107102002122001

SKRIPSI

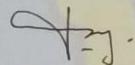
**PENGARUH SENAM *PRENATAL* YOGA TERHADAP
KECEMASAN IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA
TRIMESTER III DALAM MENGHADAPI
PERSALINAN**

LITERATUR REVIEW

DISUSUN OLEH :
ANNISA ISTIQOMAH
P0 5140419008

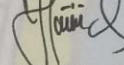
Telah diseminarkan dengan Tim Penguji Seminar Skripsi
Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Alih Jenjang
Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Pada tanggal, 03 Desember 2020

Ketua Tim Penguji



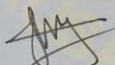
Sri Yanniarti, SST., M.Keb
NIP. 197501122001122001

Pembimbing I



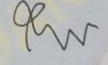
Yuniarti, SST., M.Kes
NIP.198006052001122001

Penguji II



Elly Wahyuni, SST., M.Pd
NIP.197812032002122003

Pembimbing II



Rialike Burhan, SST., M.Keb
NIP. 198107102002122001

Mengetahui

**Ketua Prodi Kebidanan Program Sarjana Terapan
Poltekkes Kemenkes Bengkulu**



Diah Eka Nugrahini, SST., M.Keb
NIP.198012102002122002

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Annisa Istiqomah

NIM : P0 5140419008

Judul Skripsi : Pengaruh Senam *Prenatal* Yoga terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III dalam menghadapi Persalinan

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Skripsi ini adalah betul-betul ide serta hasil pemikiran yang menjadi hasil karya saya sendiri dan bukan penjiplakan dari hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini dan apabila dikemudian hari terbukti dalam skripsi ini ada unsur penjiplakan, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan dengan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu, November 2020

Yang menyatakan,

Annisa Istiqomah

NIM P0 5140419008

Riwayat Penulis



- Nama : Annisa Istiqomah
- Tempat Tanggal Lahir : Sosokan Taba, 28 Mei 1997
- Jenis Kelamin : Perempuan
- Agama : Islam
- Anak Ke : 1 (Satu)
- Nama Ayah : Joko Widodo
- Nama Ibu : Juwita
- Nama Saudara : 1. Haziratul Qussiyah
2. Khofifah Rodhiyatun
- Alamat : Desa Sosokan Taba, Kec Muara Kemumu, Kab
Kepahiang
- Riwayat Pendidikan : 1. TK Cenderawasih (2002)
2. SDN 04 Muara Kemumu (2003-2009)
3. SMPN 01 Kepahiang (2009-2012)
4. SMAN 01 Kabawetan (2012-2015)
5. Poltekkes Kemenkes Bengkulu Program Studi DIII
Kebidanan Bengkulu (2015-2018)
6. Poltekkes Kemenkes Bengkulu Program Studi
Sarjana Terapan Kebidanan (2019-2021)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunian-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul “Pengaruh Senam *Prenatal* Yoga terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam menghadapi persalinan”; *Literatur Review*.

Penyusunan Skripsi ini tidak lepas dari berbagai hambatan, namun berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak akhirnya Skripsi ini dapat diselesaikan. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu, terutama kepada:

1. Bunda Eliana, SKM., MPH selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
2. Bunda Yuniarti, SST., M.Kes selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
3. Bunda Diah Eka Nugraheni, SST., M.Keb selaku Ketua Prodi D4 Alih Jenjang Kebidanan.
4. Bunda Sri Yanniarti., SST., M.Keb selaku Ketua Dewan Penguji
5. Bunda Elly Wahyuni, SST, M.Pd selaku Penguji I
6. Bunda Yuniarti, SST., M.Kes selaku Pembimbing I yang sangat sabar dalam memberikan bimbingan, arahan, masukan dan selalu memberikan semangat dalam menyusun Skripsi ini.
7. Bunda Rialike Burhan, SST., M.Keb selaku Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, masukan dan semangat dalam menyusun skripsi ini .

8. Seluruh Dosen dan Staf Pendidikan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
9. Orang tua, Adik serta Teman-teman yang telah memberikan dukungan dalam penyelesaian proposal Skripsi ini.

Demi kesempurnaan skripsi ini, saran dan kritik yang sifatnya membangun sangat penulis harapkan. Semoga Skripsi ini dapat dilaksanakan dengan baik dan lancar.

Bengkulu, November 2020

Penulis

Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Skripsi, 03 Desember 2020

Annisa Istiqomah, Yuniarti, Rialike Burhan

Pengaruh senam *prenatal* yoga terhadap kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan; *Literatur Review*

94hal + 3 tabel + 1 Bagan+ 27 Gambar + 4 Lampiran

ABSTRAK

Kecemasan dan depresi pada kehamilan merupakan masalah dengan prevalensi yang cukup tinggi yaitu sekitar (12,5-42%) diperkirakan gangguan ini akan menjadi penyebab penyakit kedua terbesar pada tahun 2020. Kecemasan berat selama kehamilan menyakiti hubungan Ibu-bayi dan mengurangi kemampuan ibu untuk memainkan peran ibu. Kecemasan kehamilan terbukti dapat dikurangi atau dihilangkan melalui latihan fisik (*physical excersice*) latihan fisik yang merupakan solusi *self help* adalah prenatal gentle yoga. Prenatal gentle yoga adalah keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologi dan spiritual. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui senam prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil primigravida dalam menghadapi persalinan.

Metode yang digunakan adalah literatur review dengan desain penelitian *Quasi Experiment* dan *Randomized Controlled Trial (RCT)*. Sumber Pencarian literatur menggunakan lima *database* yaitu Scienct Direct, SINTA, Garuda, Goggle Scholar dan Repository Poltekkes Kemenkes Bengkulu dengan tahun terbit 2014-2020. Seleksi studi sesuai kriteria inklusi dengan *prisma checklist* dari judul, abstrak, *full text* dan dinilai kelayakan studi selanjutnya ditabulasi dan analisis dari temuan studi.

Hasil pencarian terdapat 10 jurnal yang memenuhi kriteria inklusi. Setelah ditabulasi dan dianalisis 10 studi menggunakan *Quasi Experiment* dan *Randomized Controlled Trial (RCT)* dan sebagian besar menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil primigravida trimester III mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan dan studi menunjukkan senam *prenatal* yoga berpengaruh terhadap penurunan kecemasan ibu hamil. Kesimpulan senam *prenatal* yoga merupakan intervensi yang layak diberikan pada ibu hamil dengan kecemasan.

Kata Kunci: *Prenatal* Yoga, Kecemasan, Primigravida

Pustaka : 40 Pustaka (2010-2020)

Midwifery Applied Undergraduate Program, Midwifery Applied Undergraduate Program
Thesis, 03rd December 2020

Annisa Istiqomah, Yuniarti, Rialike Burhan

The effect of prenatal yoga on anxiety of third trimester primigravida pregnant women in dealing with labor; Review literature
94 pages+ 3 tables+ 1 Chart 27 Figures +4 Appendices

ABSTRACT

Anxiety and depression in pregnancy is a problem with a high prevalence, which is around (12.5-42%) that it is estimated that this disorder will be the second biggest cause of disease in 2020. Severe anxiety during pregnancy hurts the relationship Mother-baby and reduce the mother's ability to play the mother role. Pregnancy anxiety has been shown to be reduced or eliminated through physical exercise (physical exercise). Physical exercise is a self-help solution that is prenatal gentle yoga. Prenatal gentle yoga is a mind-processing skill, in the form of a comprehensive personality development technique, such as physical, psychological and spiritual. The purpose of this study was to determine prenatal yoga exercises on the anxiety of primigravida pregnant women in facing childbirth.

The method used is a literature review with a Quasi Experiment and Randomized Controlled Trial (RCT) research design. Sources The literature search used five databases, namely Scient Direct, SINTA, Garuda, Goggle Scholar and the Poltekkes Repository of the Ministry of Health, Bengkulu, with the publication year 2014-2020. Study selection according to the inclusion criteria with a prism checklist from title, abstract, full text and assessed the feasibility of the study, then tabulated and analysis of the study findings.

The search results showed 10 journals that met the inclusion criteria. After being tabulated and analyzed, 10 studies used Quasi Experiment and Randomized Controlled Trial (RCT) and most of them showed that most of the third trimester primigravida pregnant women experience anxiety in facing childbirth and studies show that prenatal yoga has an effect on reducing pregnancy anxiety. Conclusion: Prenatal yoga is an appropriate intervention for pregnant women with anxiety.

Keywords: Prenatal Yoga, Anxiety, Primigravida
Bibliography: 40 Bibliographies (2010-2020)

MOTTO

“Keberuntungan diciptakan oleh Kemampuan”

**Don't be afraid and sad with your condition today! Work Hard
& Pray Hard (Cherly J, 2021)**

“ Apapun Bisa dilakukan asal Mau Berusaha”

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

- ❖ Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang dan Suri Tauladan Baginda Rasulullah SAW.
- ❖ Ayah “Joko Widodo” dan Ibu “Juwita” yang selalu Mendo’akan dan mengupayakan semua hal terbaik untuk saya. Aku bukan apa-apa tanpa kalian.
- ❖ Adik Saya yang sangat saya sayangi “Haziratul Qussiyah” dan Khojfah Rodhiyatun, Kucing Kesayangan saya “Aqio”.
- ❖ Keluarga besar saya yang selalu mendo’akan dan mendukung saya, Terutama Sahabatku Ciknen dan Yukce.
- ❖ Teman seperjuangan dari zaman D3 sampai D4 “Tirta Alpi Yumanti”
My Support system “ Septi Kardila, Amd, Keb, Meisy Anggita Darman, Amd, Keb dan Putri Mega Bintang Gusman, S.Pd yang jauh dimata tapi dekat dihati”
- ❖ Teman sepembimbingan “Annisa Reja Safitri dan Adriledia Septa Utama”
- ❖ Teman-teman seperjuangan Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Bengkulu.
- ❖ Keluarga Besar Kebidanan Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
- ❖ Semua pihak yang telah mendoakan dan membantu.

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER	
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN.....	iv
RIWAYAT PENULIS.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
ABSTRAK	ix
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR BAGAN.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penulisan.....	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penulisan.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	
A. Kehamilan	
1. Pengertian Kehamilan	8
2. Perubahan pada Ibu Hamil	8
B. Persalinan	
1. Pengertian Persalinan	23
2. Faktor yang mempengaruhi persalinan	23
3. Perubahan Fisiologis & Psikologis dalam menghadapi Persalinan	25

C. Kecemasan	
1. Definisi Kecemasan.....	28
2. Tanda dan Gejala Kecemasan	29
3. Faktor yang mempengaruhi Kecemasan pada Ibu Hamil	31
4. Tingkat Kecemasan	34
5. Kecemasan pada Ibu Hamil.....	36
6. Alat ukur Kecemasan	37
D. Senam Prenatal Yoga	
1. Pengertian senam <i>prenatal</i> yoga	40
2. Prinsip senam <i>prenatal</i> yoga.....	41
3. Manfaat senam <i>prenatal</i> yoga.....	42
4. Persiapan <i>prenatal</i> yoga.....	44
5. Teknik senam <i>prenatal</i> yoga.....	45
E. Pengaruh senam <i>prenatal</i> yoga terhadap kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan	68
F. Kerangka Teori	70
BAB III METODE PENELITIAN.....	
A. Desain dan Jenis Penelitian.....	71
B. Strategi Pencarian <i>Literature</i>	71
1. Protokol dan Registrasi	72
2. <i>Database</i> Pencarian	72
3. Kata Kunci	73
C. Kriteria Inklusi dan Eksklusi	73
D. Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas.....	73
1. Hasil Pencarian dan Seleksi Studi.....	74
2. Penilaian Kualitas	75
BAB IV HASIL, ANALISIS DAN PEMBAHASAN.....	
A. Karakteristik Studi	77
B. Karakteristik Responden Studi.....	80
C. Analisis.....	80
D. Pembahasan.....	84
BAB V KESIMPULAN.....	
A. Kesimpulan	93
B. Saran.....	93
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN.....	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kata Kunci <i>Literature</i>	73
Tabel 3.2 Format PICOS dalam <i>Literature Review</i>	74
Tabel 4.1 Hasil Pencarian <i>Literatur</i>	78

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori	70
--------------------------------	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.2 Napas Alami	45
Gambar 2.3 Napas Penuh.....	46
Gambar 2.4 Napas Perut	47
Gambar 2.5 Napas Kontraksi	48
Gambar 2.6 Pemanasan Leher I	50
Gambar 2.7 Pemanasan Leher II.....	50
Gambar 2.8 Pemanasan Leher III.....	51
Gambar 2.9 Peregangan dan pemuntaran samping tubuh.....	52
Gambar 2.10 Peregangan dan pemuntaran samping tubuh.....	52
Gambar 2.11 Peregangan bahu dan pundak.....	53
Gambar 2.12 Gerakan inti prenatal yoga	54
Gambar 2.13 Postur peregangan kucing (<i>cat stretch</i>).....	55
Gambar 2.14 Postur Peregangan kucing mengalir.....	56
Gambar 2.15 Postur Harimau (<i>Tiger Strecth</i>).....	57
Gambar 2.16 Postur Berdiri (<i>Standing pose</i>).....	58
Gambar 2.17 Postur Segitiga (<i>Triangle pose</i>).....	59
Gambar 2.18 Postur berdiri merentang tubuh bagian samping.....	60
Gambar 2.19 Postur pejuang 1 (<i>Warrior I pose</i>).....	61
Gambar 2.20 Postur pejuang II (<i>Warrior II pose</i>).....	62
Gambar 2.21 Postur kupu-kupu (<i>Buterfly pose</i>)	63
Gambar 2.22 Postur jongkok (<i>Squatting pose</i>)	63
Gambar 2.23 Postur bersandar dinding.....	65
Gambar 2.24 Postur memutar panggul pada dinding.....	66
Gambar 2.25 Postur memutar pinggul dengan <i>gym ball</i>	66
Gambar 2.26 Latihan Kegel	66
Gambar 2.27 Relaksasi.....	67
Gambar 3.1 Diagram Flow Literatur Review berdasarkan PRISMA 2009	75

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar bimbingan pembimbing I
- Lampiran 2 Lembar bimbingan pembimbing II
- Lampiran 3 Daftar ceklis *critical appraisal*
- Lampiran 4 Rangkuman ringkasan jurnal

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan adalah proses yang berkelanjutan dari konsepsi sampai awal persalinan. Perubahan fisiologis dan psikologis terjadi selama proses kehamilan, Perubahan ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu hamil seperti dispnea, insomnia, radang gusi, epulis, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan perineum, sakit punggung, sembelit, varises, kelelahan, kontraksi braxton hicks, kram kaki, edema pergelangan kaki, perubahan mood dan peningkatan kecemasan (Astuti & Hadisaputro, 2019).

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 (Putri, 2019). Data *World Health Organization* (WHO) menunjukkan terdapat sekitar (10%) wanita hamil dan (13%) wanita yang baru melahirkan diseluruh dunia mengalami gangguan jiwa trauma depresi. Di Cina menunjukan bahwa (20,6%) ibu hamil mengalami kecemasan, di Amerika Tengah-Nicaragua (41%) wanita hamil memiliki gejala kecemasan dan (57%) wanita hamil mengalami depresi, di Pakistan (70%) ibu hamil mengalami kecemasan dan depresi, di Bangladesh (18%) ibu hamil mengalami depresi dan (29%) ibu hamil mengalami depresi atau kecemasan, di Swedia (10%) ibu hamil mengalami kecemasan, di Malaysia (23,4 %) Ibu hamil mengalami kecemasan

dan di Indonesia (71,90%) ibu hamil mengalami gejala kecemasan (Bingan, 2019).

Menurut data SDKI tahun 2017, Angka kematian ibu sebanyak 1712 pada tahun 2017. Dimana salah satu penyebab kematian ibu adalah adanya komplikasi pada saat persalinan ataupun saat nifas. Salah satu penyebab dari komplikasi saat persalinan yakni adanya rasa cemas/stres yang tidak tertangani dengan baik saat hamil (Aryani dkk, 2018).

Beberapa peneliti mendapati bahwa kecemasan berat selama kehamilan menyakiti hubungan Ibu-bayi dan mengurangi kemampuan ibu untuk memainkan peran ibu. Pengalaman fisik dan studi menunjukkan bahwa stres *prenatal* ibu terkait dengan peningkatan risiko aborsi itu sendiri, persalinan dini, kecacatan janin, keterbelakangan pertumbuhan janin dan pertumbuhan asimetris bayi, selain itu stres tinggi pada kehamilan meningkatkan hormon stres, yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah dan penurunan berat badan lahir (Khalajzadeh *et al.*, 2012).

Ibu yang mengalami kecemasan dan stres, sinyalnya berjalan melalui *Hipotalamo-Pituitary-Adrenal* (HPA) yang dapat menyebabkan lepasnya hormon stres antara lain *Adreno Cortico Tropin Hormone* (ACTH), *kortisol* dan *katekolamin*. Lepasnya hormon-hormon stres tersebut mengakibatkan terjadinya vasokonstriksi sistemik, termasuk diantaranya konstriksi vasa utero plasenta yang menyebabkan gangguan aliran darah di dalam rahim, sehingga transportasi oksigen ke dalam miometrium terganggu dan mengakibatkan lemahnya kontraksi otot rahim. Kejadian tersebut menyebabkan makin

lamanya proses persalinan (partus lama) sehingga janin dapat mengalami kegawatan (*fetal distres*) (Amalia,dkk 2019).

Kecemasan akan dirasakan berbeda selama kehamilan dan kecemasan trimester ketiga lebih tinggi dibanding trimester sebelumnya (Maharani & Hayati 2020), Terutama bagi seorang ibu primigravida yang pertama kali menghadapi kehamilan, ketika menghadapi proses persalinan cenderung mengalami kecemasan, hal ini dikarenakan proses persalinan adalah sesuatu hal baru yang akan dialaminya (Yuniarti & Eliana, 2020).

Kecemasan kehamilan terbukti dapat dikurangi atau dihilangkan melalui latihan fisik (*physical excersice*) (Putri, 2019) Bentuk latihan fisik yang merupakan solusi *self help* adalah berlatih senam hamil yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan bahkan pengasuhan anak yang dapat dilakukan dalam kelas antenatal. Senam hamil salah satunya adalah yoga (Yuniarti & Eliana, 2020). *Prenatal gentle* yoga adalah keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologi dan spiritual (Bingan, 2019).

Dalam terapi yoga gerakan yoga terdiri dari pengendalian pernapasan, relaksasi, meditasi dan diet digunakan untuk menyingkirkan Muscular dan stres emosional, meningkatkan konsentrasi, meningkatkan kadar oksigen darah dan membantu tubuh dalam pemulihan. Yoga membantu dengan fleksibilitas dengan kekuatan otot dan mengajarkan wanita hamil untuk mendengarkan tubuh mereka, untuk mengurangi stres dan menenangkan pikiran. Yoga membantu meningkatkan kondisi fisik, meningkatkan kualitas

hidup, *self efficacy* pada persalinan, hubungan interpersonal, fungsi sistem saraf *otonom*, memberi rasa nyaman, mengurangi atau menurunkan nyeri persalinan, memperpendek durasi persalinan (Putri, 2019), memperkuat otot punggung, otot perut dan panggul bagian bawah serta memfasilitasi tenaga kerja dan persalinan (Khalajzadeh *et al.*, 2012).

Yoga mempengaruhi pula hipotalamus untuk menekan sekresi CRH yang akan mempengaruhi kelenjar hipofisis lobus anterior untuk menekan pengeluaran hormon ACTH sehingga produksi hormon adrenal dan kortisol menurun serta memerintahkan kelenjar hipofisis lobus anterior mengeluarkan hormon endorpin. Yoga akan menghambat peningkatan saraf simpatis sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem saraf parasimpatis memberi sinyal untuk mempengaruhi pengeluaran katekolamin, Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme dan produksi hormon penyebab kecemasan atau stres (Maharani & Hayati, 2020).

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sulistiyarningsih & Ana, (2020) didapatkan bahwa ada pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan *prenatal gentle* yoga, Penelitian Yuniarti dan Eliana (2020) didapatkan ada pengaruh senam prenatal yoga terhadap kesiapan ibu primigravida dalam menghadapi persalinan, Penelitian Davis, *et al* (2015) Yoga prenatal ditemukan sebagai intervensi yang layak dan dapat diterima dan dikaitkan dengan pengurangan gejala kecemasan dan depresi dan Penelitian Newham, (2014) menunjukkan Yoga antenatal berguna untuk

mengurangi kecemasan wanita terhadap persalinan dan mencegah peningkatan gejala depresi.

Dari *literatur* dan jurnal di atas dapat dilihat bahwa *prenatal* yoga memiliki pengaruh yang signifikan untuk mengurangi terjadinya kecemasan pada ibu hamil, namun masih dibutuhkan *review* atau pembahasan mendalam mengenai jurnal dan literatur yang meneliti tentang pengaruh senam *prenatal* yoga terhadap kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan. Oleh karena itu perlu untuk dilakukan rangkuman literatur yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam *prenatal* yoga terhadap kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas tingginya angka kecemasan pada ibu hamil yang dapat mempengaruhi kesiapan fisik dan psikis ibu hamil dalam meghadapi persalinan rumusan masalahnya adalah “Bagaimana pengaruh senam *prenatal* yoga terhadap kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui pengaruh senam *prenatal* yoga terhadap kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah:

- a. Diketahui Kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan
- b. Diketahui Kesiapan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan
- c. Diketahui Pengaruh senam *prenatal* yoga terhadap kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dapat memperkaya konsep atau teori ilmu pengetahuan, khususnya yang terkait dengan Pengaruh senam *prenatal* yoga terhadap kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Akademik

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada institusi untuk menambah wawasan serta pengetahuan dan menjadi referensi bagi mahasiswa untuk lebih mengetahui tentang Pengaruh senam *prenatal* yoga terhadap kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan.

b. Bagi Tenaga Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan tenaga kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan ibu tentang Pengaruh

senam *prenatal* yoga terhadap kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini bermanfaat sebagai sarana untuk menerapkan teori dan ilmu yang telah diperoleh di tempat kuliah dan serta untuk menambah wawasan pengetahuan tentang tentang Pengaruh senam *prenatal* yoga terhadap kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kehamilan

1. Pengertian Kehamilan

Kehamilan adalah akibat sel telur yang telah matang kemudian bertemu spermatozoa dari pria sehingga terjadilah proses pembuahan yang kemudian menghasilkan janin (Nurhayati & Dartiwen, 2019). Proses kehamilan yang normal terjadi selama 40 minggu antara waktu menstruasi sampai proses kelahiran (38 minggu dari pembuahan). Kehamilan terbagi menjadi 3 Trimester dimana Trimester pertama berlangsung dalam 12 minggu, Trimester Kedua 15 minggu (minggu ke 13 – minggu ke 27) dan Trimester 3 (minggu ke 28 hingga ke 40) (Prawiraharjo, 2014).

Primigravida adalah seorang wanita yang hamil untuk pertama kali (Janiwarty & Pieter, 2013), Bagi ibu primigravida (ibu pertama kali hamil) kehamilan merupakan pengalaman pertama kali dalam periode kehidupannya. Situasi tersebut dapat menyebabkan perubahan drastis baik pada fisik ibu maupun psikologis (Bethsaida & Pieter, 2013).

2. Perubahan pada Kehamilan

Menurut Indra, A (2017), pada masa kehamilan terdapat perubahan – perubahan yang dialami ibu baik anatomi dan fisiologi pada hampir semua sistem organ ibu dan juga terjadi perubahan psikologis. Pada masa kehamilan secara otomatis tubuh ibu hamil akan beradaptasi untuk menjaga fungsi organ yang normal, sehingga dapat menunjang kesehatan

dan kesejahteraan ibu serta janin dalam kandungannya. Berikut perubahan fisik dan psikologis Ibu hamil:

a. Perubahan Fisik

1) Trimester I

a) Pembesaran Payudara

Payudara akan membesar dan mengencang, karena terjadi peningkatan hormon kehamilan yang menimbulkan pelebaran pembuluh darah dan untuk mempersiapkan pemberian nutrisi pada jaringan payudara sebagai persiapan menyusui.

b) Sering buang air kecil

Keinginan sering buang air kecil pada awal kehamilan ini dikarenakan rahim yang membesar dan menekan kandung kencing. Keadaan ini akan menghilang pada trimester II dan akan muncul kembali pada akhir kehamilan, karena kandung kemih ditekan oleh kepala janin.

c) Konstipasi

Keluhan ini juga sering dialami selama awal kehamilan, karena peningkatan hormon progesteron yang menyebabkan relaksasi otot sehingga usus bekerja kurang efisien. Adapun keuntungan dari keadaan ini adalah memungkinkan penyerapan nutrisi yang lebih baik saat hamil

d) *Morning Sickness*, mual dan muntah

Hampir 50% wanita hamil mengalami mual dan biasanya mual dimulai sejak awal kehamilan. Mual muntah diusia muda disebut *morning sickness* tetapi kenyataannya mual muntah ini dapat terjadi setiap saat.

e) Merasa lelah

Hal ini terjadi karena tubuh bekerja secara aktif untuk menyesuaikan secara fisik dan emosional untuk kehamilan. Juga peningkatan hormonal yang dapat mempengaruhi pola tidur.

f) Sakit Kepala

Sakit kepala yang lebih sering dialami oleh pada ibu hamil pada awal kehamilan karena adanya peningkatan tuntutan darah ke tubuh sehingga ketika akan mengubah posisi dari duduk /tidur ke posisi yang lain (berdiri) tiba-tiba, sistem sirkulasi darah merasa sulit beradaptasi. Sakit kepala / pusing yang lebih sering daripada biasanya dapat disebabkan oleh faktor fisik maupun emosional. Pola makan yang berubah, perasaan tegang dan depresi juga dapat menyebabkan sakit kepala.

g) Kram Perut

Kram perut saat trimester awal kehamilan seperti kram saat menstruasi di bagian perut bawah atau rasa sakit seperti ditusuk yang timbul hanya beberapa menit dan tidak menetap adalah

normal. Hal ini sering terjadi karena adanya perubahan hormonal dan juga karena adanya pertumbuhan dan pembesaran dari rahim dimana otot dan ligamen merenggang untuk menyokong rahim.

h) Meludah

Keinginan meludah yang terjadi pada ibu hamil yang terus menerus dianggap normal sebab hal ini termasuk gejala *morning sickness*.

i) Peningkatan Berat Badan

Pada akhir trimester pertama wanita hamil akan merasa kesulitan memasang kancing / rok celana panjangnya, hal ini bukan berarti ada peningkatan berat badan yang banyak tapi karena rahim telah berkembang dan memerlukan ruang juga, dan ini semua karena pengaruh hormon estrogen yang menyebabkan pembesaran rahim dan hormon progesteron yang menyebabkan tubuh menahan air (Kurnia, 2009).

2) Trimester II

a) Perut semakin membesar

Setelah usia kehamilan 12 minggu, rahim akan membesar dan melewati rongga panggul. Pembesaran rahim akan tumbuh sekitar 1 cm setiap minggu. Pada kehamilan 20 minggu, bagian teratas rahim sejajar dengan pusar (*umbilicus*). Setiap individu

akan berbeda-beda tapi pada kebanyakan wanita, perutnya akan mulai membesar pada kehamilan 16 minggu.

b) Sendawa dan buang angin

Sendawa dan buang angin akan sering terjadi pada ibu hamil hal ini sudah biasa dan normal karena akibat adanya perenggangan usus selama kehamilan. Akibat dari hal tersebut perut ibu hamil akan terasa kembung dan tidak nyaman.

c) Pelupa

Pada beberapa ibu hamil akan menjadi sedikit pelupa selama kehamilannya. Ada beberapa teori tentang hal ini, diantaranya adalah karena tubuh ibu hamil terus bekerja berlebihan untuk perkembangan bayinya sehingga menimbulkan blok pikiran.

d) Rasa panas di perut

Rasa panas di perut adalah keluhan yang paling sering terjadi selama kehamilan, karena meningkatnya tekanan akibat rahim yang membesar dan juga pengaruh hormonal yang menyebabkan rileksasi otot saluran cerna sehingga mendorong asam lambung ke arah atas.

e) Pertumbuhan rambut dan kuku

Perubahan hormonal juga menyebabkan kuku bertumbuh lebih cepat dan rambut tumbuh lebih banyak dan kadang di tempat yang tidak diinginkan, seperti di wajah atau di perut. Tapi,

tidak perlu khawatir dengan rambut yang tumbuh tak semestinya ini, karena akan hilang setelah bayi lahir.

f) Sakit perut bagian bawah

Pada kehamilan 18-24 minggu, ibu hamil akan merasa nyeri di perut bagian bawah seperti ditusuk atau tertarik ke satu atau dua sisi. Hal ini karena perenggangan ligamentum dan otot untuk menahan rahim yang semakin membesar. Nyeri ini hanya akan terjadi beberapa menit dan bersifat tidak menetap.

g) Pusing

Pusing menjadi keluhan yang sering terjadi selama kehamilan trimester kedua, karena ketika rahim membesar akan menekan pembuluh darah besar sehingga menyebabkan tekanan darah menurun.

h) Hidung dan Gusi berdarah

Hal ini juga terjadi karena peningkatan aliran darah selama masa kehamilan. Kadang juga mengalami sumbatan di hidung. Ini disebabkan karena adanya perubahan hormonal.

i) Perubahan kulit

Ibu hamil akan mengalami perubahan pada kulit. Perubahan tersebut bisa berbentuk garis kecoklatan yang dimulai dari puser (umbilicus) sampai ke tulang pubis yang disebut *linea nigra*. Sedangkan kecoklatan pada wajah disebut chloasma atau topeng kehamilan.

j) Payudara

Payudara akan semakin membesar dan mengeluarkan cairan yang kekuningan yang disebut kolostrum. Puting dan sekitarnya akan semakin berwarna gelap dan besar. Bintikbintik kecil akan timbul disekitar puting, dan itu adalah kelenjar kulit.

k) Kram pada kaki

Kram otot ini timbul karena sirkulasi darah yang lebih lambat saat kehamilan. Atasi dengan menaikkan kaki ke atas dan minum kalsium yang cukup. Jika terkena kram kaki ketika duduk atau saat tidur, cobalah menggerak-gerakkan jari-jari kaki ke arah atas.

l) Sedikit Pembengkakan

Pembengkakan adalah kondisi normal pada kehamilan, dan hampir 40% wanita hamil mengalaminya. Hal ini karena perubahan hormon yang menyebabkan tubuh menahan cairan. Pada trimester kedua akan tampak sedikit pembengkakan pada wajah dan terutama terlihat pada kaki bagian bawah dan pergelangan kaki. Pembengkakan akan terlihat lebih jelas pada posisi duduk atau berdiri yang terlalu lama (Kurnia,2009)

3) Trimester III

a) Sakit bagian tubuh belakang

Sakit pada bagian tubuh belakang (punggung-pinggang), karena meningkatnya beban berat dari bayi dalam kandungan yang dapat mempengaruhi postur tubuh sehingga menyebabkan tekanan ke arah tulang belakang.

b) Payudara

Keluarnya cairan dari payudara, yaitu colostrum, merupakan makanan bayi pertama yang kaya akan protein. Biasanya, pada trimester ini, ibu hamil akan merasakan hal itu, yakni keluarnya colostrum.

c) Konstipasi

Pada trimester ini sering terjadi konstipasi karena tekanan rahim yang membesar ke arah usus selain perubahan hormon progesteron.

d) Pernafasan

Karena adanya perubahan hormonal yang memengaruhi aliran darah ke paru-paru, pada kehamilan 33-36 minggu, banyak ibu hamil akan merasa susah bernapas. Ini juga didukung oleh adanya tekanan rahim yang membesar yang berada di bawah diafragma (yang membatasi perut dan dada). Setelah kepala bayi turun kerongga panggul ini biasanya 2-3 minggu sebelum persalinan pada ibu yang baru pertama kali hamil akan merasakan lega dan bernapas lebih mudah, dan rasa panas diperut biasanya juga ikut hilang,

karena berkurangnya tekanan bagian tubuh bayi dibawah diafragma tulang iga ibu.

e) Sering kencing

Pembesaran rahim ketika kepala bayi turun ke rongga panggul akan makin menekan kandung kencing ibu hamil.

f) Masalah tidur

Setelah perut besar, bayi akan sering menendang di malam hari sehingga merasa kesulitan untuk tidur nyenyak

g) Varises

Peningkatan volume darah dan alirannya selama kehamilan akan menekan daerah panggul dan vena di kaki, yang mengakibatkan vena menonjol, dan dapat juga terjadi di daerah vulva vagina. Pada akhir kehamilan, kepala bayi juga akan menekan vena daerah panggul yang akan memperburuk varises. Varises juga dipengaruhi faktor keturunan.

h) Kontraksi perut

Braxton-Hicks atau kontraksi palsu ini berupa rasa sakit di bagian perut yang ringan, tidak teratur, dan akan hilang bila ibu hamil duduk atau istirahat.

i) Bengkak

Perut dan bayi yang kian membesar selama kehamilan akan meningkatkan tekanan pada daerah kaki dan pergelangan kaki ibu hamil, dan kadang membuat tangan membengkak. Ini

disebut edema, yang disebabkan oleh perubahan hormonal yang menyebabkan retensi cairan.

j) Kram pada kaki

Kram kaki ini timbul karena sirkulasi darah yang menurun, atau karena kekurangan kalsium.

k) Cairan vagina

Peningkatan cairan vagina selama kehamilan adalah normal. Cairan biasanya jernih. Pada awal kehamilan, cairan ini biasanya agak kental, sedangkan pada saat mendekati persalinan cairan tersebut akan lebih cair (Kurnia,2009)

b. Perubahan Psikologis

Menurut (Pieter & Namora, 2010) mengungkapkan bahwa terdapat beberapa macam perubahan psikologi ibu pada masa kehamilan, antara lain:

1) Perubahan Emosional

Perubahan emosional trimester I (Penyesuaian) ialah penurunan

kemauan seksual karena letih dan mual, perubahan suasana hati seperti depresi atau khawatir, ibu mulai berpikir mengenai bayi dan kesejahteraannya dan kekhawatiran pada bentuk penampilan diri yang kurang menarik, dan menurunnya aktifitas seksual.

Perubahan emosional trimester II (Kesehatan yang baik) terjadi pada bulan kelima kehamilan terasa nyata karena bayi sudah mulai

bergerak sehingga ibu mulai memperhatikan bayi dan memikirkan apakah bayinya akan dilahirkan sehat. Rasa cemas pada ibu hamil akan terus meningkat seiring bertambah usia kehamilannya.

Perubahan emosional trimester III (Penantian dengan penuh kewaspadaan) terutama pada bulan-bulan terakhir kehamilan biasanya gembira bercampur takut karena kehamilannya telah mendekati persalinan. Kekhawatiran ibu hamil biasanya seperti apa yang akan terjadi pada saat melahirkan, apakah bayi lahir sehat, dan tugas-tugas apa yang dilakukan setelah kelahiran. Pemikiran dan perasaan seperti ini sangat sering terjadi pada ibu hamil. Sebaiknya kecemasan seperti ini dikemukakan istri kepada suaminya.

2) Cenderung Malas

Penyebab ibu hamil cenderung malas karena pengaruh perubahan hormon dari kehamilannya. Perubahan hormonal akan mempengaruhi gerakan tubuh ibu, seperti gerakannya yang semakin lamban dan cepat merasa letih. Keadaan tersebut yang membuat ibu hamil cenderung menjadi malas.

3) Sensitif

Penyebab wanita hamil menjadi lebih sensitif ialah karena faktor hormon. Reaksi wanita menjadi peka, mudah tersinggung, dan mudah marah. Apapun perilaku ibu hamil dianggap kurang

menyenangkan. Oleh karena itu, keadaan seperti ini sudah sepantasnya harus dimengerti suami dan jangan membalas kemarahan karena akan menambah perasaan tertekan. Perasaan tertekan akan berdampak buruk dalam perkembangan fisik dan psikis bayi.

4) Mudah Cemburu

Penyebab mudah cemburu akibat perubahan hormonal dan perasaan tidak percaya atas perubahan penampilan fisiknya. Ibu mulai meragukan kepercayaan terhadap suaminya, seperti ketakutan ditinggal suami atau suami pergi dengan wanita lain. Oleh sebab itu, suami harus memahami kondisi istri dengan melakukan komunikasi yang lebih terbuka dengan istri.

5) Meminta Perhatian Lebih

Perilaku ibu ingin meminta perhatian lebih sering mengganggu. Biasanya wanita hamil tiba-tiba menjadi manja dan ingin selalu diperhatikan. Perhatian yang diberikan suami walaupun sedikit dapat memicu tumbuhnya rasa aman dan pertumbuhan janin lebih baik.

6) Perasaan *Ambivalen*

Perasaan *ambivalen* sering muncul saat masa kehamilan trimester pertama. Perasaan ambivalen wanita hamil berhubungan dengan kecemasan terhadap perubahan selama masa kehamilan, rasa tanggung jawab, takut atas kemampuannya menjadi orang tua,

sikap penerimaan keluarga, masyarakat, dan masalah keuangan. Perasaan *ambivalen* akan berakhir seiring dengan adanya sikap penerimaan terhadap kehamilan.

7) Perasaan Ketidaknyamanan

Perasaan ketidaknyamanan sering terjadi pada trimester pertama seperti *nausea*, kelelahan, perubahan nafsu makan dan kepekaan emosional, semuanya dapat mencerminkan konflik dan depresi.

8) Depresi

Depresi merupakan kemurungan atau perasaan tidak semangat yang ditandai dengan perasaan yang tidak menyenangkan, menurunnya kegiatan, dan pesimis menghadapi masa depan. Penyebab timbulnya depresi ibu hamil ialah akibat perubahan hormonal yang berhubungan dengan otak, hubungan dengan suami atau anggota keluarga, kegagalan, dan komplikasi hamil.

9) Stres

Pemikiran yang negatif dan perasaan takut selalu menjadi akar penyebab reaksi stres. Ibu mengalami stres selama hamil mempengaruhi perkembangan fisiologis dan psikologis bayi. Sebaliknya, ibu hamil yang selalu berfikir positif membantu pembentukan janin, penyembuhan interna, dan memberikan nutrisi kesehatan pada bayi. Stres berlebihan yang tidak berkesudahan dapat menyebabkan kelahiran prematur, berat badan dibawah rata-rata, hiperaktif, dan mudah marah.

10) *Ansietas* (Kecemasan)

Ansietas merupakan istilah dari kecemasan, khawatir, gelisah, tidak tenang yang disertai dengan gejala fisik. *Ansietas* adalah respons emosional terhadap penilaian individu yang subjektif. Faktor penyebab terjadinya ansietas biasanya berhubungan dengan kondisi: kesejahteraan dirinya dan bayi yang akan dilahirkan, pengalaman keguguran kembali, rasa aman dan nyaman selama kehamilan, penemuan jati dirinya dan persiapan menjadi orang tua, sikap memberi dan menerima kehamilan, keuangan keluarga, support keluarga dan tenaga medis. Selain itu, gejala cemas ibu hamil dilihat dari mudah tersinggung, sulit bergaul dan berkomunikasi, stres, sulit tidur, palpitasi atau denyut jantung yang kencang, sering buang air kecil, sakit perut, tangan berkeringat dan gemetar, kaki dan tangan kesemutan, kejang otot, sering pusing, dan pingsan.

11) Insomnia

Sulit tidur merupakan gangguan tidur yang diakibatkan gelisah atau perasaan tidak senang, kurang tidur, atau sama sekali tidak bisa tidur. Sulit tidur sering terjadi pada ibu-ibu hamil pertama kali atau kekhawatiran menjelang kelahiran. Gejala-gejala insomnia dari ibu hamil dapat dilihat dari sulit tidur, tidak bisa memejamkan mata, dan selalu terbangun dini hari. Penyebab insomnia yaitu stres, perubahan pola hidup, penyakit, kecemasan, depresi, dan

lingkungan rumah yang ramai. Dampak buruk dari insomnia yaitu perasaan mudah lelah, tidak bergairah, mudah emosi, stres.

B. Persalinan

1. Pengertian Persalinan

Persalinan merupakan proses fisiologis pengeluaran janin, plasenta, dan ketuban melalui jalan lahir. Berbagai perubahan terjadi pada sistem reproduksi wanita dalam hitungan hari dan minggu sebelum persalinan dimulai. Persalinan secara alami adalah persalinan yang dilakukan pada proses persalinan dan kelahiran tanpa intervensi medis serta obat-obatan penghilang rasa sakit, namun juga membutuhkan dukungan (Indrayani, 2013).

Persalinan adalah proses pengeluaran hasil konsepsi yang dapat hidup dalam uterus melalui vagina ke dunia luar. Persalinan dan kelahiran normal adalah proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37-42 bulan), lahir spontan dengan presentasi yang berlangsung selama 18 jam, tanpa komplikasi baik ibu maupun janin (Walyani, 2016).

2. Faktor yang mempengaruhi persalinan

Menurut Rimandini (2014), faktor-faktor yang mempengaruhi persalinan ada enam faktor, yaitu:

a. Power (kekuatan yang mendorong janin keluar)

Power adalah tenaga atau kekuatan yang mendorong janin keluar.

Kekuatan tersebut meliputi his (kontraksi otot-otot rahim pada

persalinan) dan tenaga mengejan dimana otot-otot diafragma dan abdomen ibu berkontraksi dan mendorong keluar isi jalan lahir.

b. Passage (jalan lahir)

Faktor passage atau jalan lahir terdiri dari bagian keras (tulang-tulang panggul, rongga panggul) dan bagian lunak (otot-otot, jaringan-jaringan dan ligamen-ligamen).

c. Passager

Faktor passager yaitu janin yang bergerak disepanjang jalan lahir merupakan akibat interaksi beberapa faktor, yakni ukuran kepala janin, presentasi, letak, sikap dan posisi janin.

d. Psikologis Persalinan

Faktor psikologis persalinan merupakan hubungan saling mempengaruhi yang rumit antara dorongan psikologis dan fisiologis dalam diri wanita dengan pengaruh dorongan tersebut pada proses kelahiran bayi.

e. Posisi Ibu

Posisi ibu mempengaruhi adaptasi anatomi dan fisiologi persalinan. Faktor posisi yang mempengaruhi ibu saat bersalin yakni posisi berbaring, berbaring miring dan jongkok.

f. Penolong

Peran penolong adalah memantau dengan seksama dan memberikan dukungan serta kenyamanan pada ibu baik dari segi emosi atau perasaan maupun fisik.

3. Perubahan Fisiologis dan Psikologis dalam Menghadapi Persalinan

1) Perubahan Fisiologis

a) Tekanan darah

Pada saat kontraksi terjadi peningkatan sistolik rata-rata 15 mmHg dan diastolik rata-rata 5–10 mmHg.

b) Metabolisme

Peningkatan aktivitas metabolik terlihat dari peningkatan suhu tubuh, denyut nadi, pernapasan, curah jantung dan cairan yang hilang.

c) Suhu

Peningkatan suhu yang normal yaitu tidak lebih dari $0,50^{\circ}\text{C}$ – 10°C yang mencerminkan peningkatan metabolisme selama persalinan.

d) Denyut nadi

Frekuensi denyut nadi di antara kontraksi sedikit lebih tinggi dibanding selama periode menjelang persalinan.

e) Pernapasan

Pada saat persalinan pernapasan mengalami sedikit peningkatan namun masih dalam batas normal.

f) Perubahan pada ginjal

Poliuria sering terjadi selama persalinan. Kondisi ini dapat diakibatkan peningkatan lebih lanjut curah jantung selama

persalinan dan kemungkinan peningkatan laju filtrasi glomerulus dan aliran plasma ginjal.

g) Perubahan pada saluran cerna

Absorpsi lambung terhadap makanan padat jauh berkurang. Apabila kondisi ini diperburuk oleh penurunan lebih lanjut sekresi asam lambung selama persalinan, maka saluran cerna bekerja dengan lambat sehingga waktu pengosongan lambung tetap seperti biasa (Kurniarum, 2016).

2) Perubahan Psikologis

Menurut (Kurniarum, 2016) berikut perubahan psikologis ibu hamil dalam menghadapi persalinan:

Pada persalinan Kala I selain pada saat kontraksi uterus, umumnya ibu dalam keadaan santai, tenang dan tidak terlalu pucat. Kondisi psikologis yang sering terjadi pada wanita dalam persalinan kala I adalah :

a) Kecemasan dan ketakutan pada dosa-dosa atau kesalahan-kesalahan sendiri. Ketakutan tersebut berupa rasa takut jika bayi yang akan dilahirkan dalam keadaan cacat, serta takhayul lain. Walaupun pada jaman ini kepercayaan pada ketakutan-ketakutan gaib selama proses reproduksi sudah sangat berkurang sebab secara biologis, anatomis, dan fisiologis kesulitan-kesulitan pada peristiwa partus bisa dijelaskan dengan alasan-alasan

patologis atau sebab abnormalitas (keluarbiasa). Tetapi masih ada perempuan yang diliputi rasa ketakutan akan takhayul.

- b) Timbulnya rasa tegang, takut, kesakitan, kecemasan dan konflik batin. Hal ini disebabkan oleh semakin membesarnya janin dalam kandungan yang dapat mengakibatkan calon ibu mudah capek, tidak nyaman badan, dan tidak bisa tidur nyenyak, sering kesulitan bernafas dan macam-macam beban jasmaniah lainnya diwaktu kehamilannya.
- c) Sering timbul rasa jengkel, tidak nyaman dan selalu kegerahan serta tidak sabaran sehingga harmoni antara ibu dan janin yang dikandungnya menjadi terganggu. Ini disebabkan karena kepala bayi sudah memasuki panggul dan timbulnya kontraksi-kontraksi pada rahim sehingga bayi yang semula diharapkan dan dicintai secara psikologis selama berbulan-bulan itu kini dirasakan sebagai beban yang amat berat.
- d) Ketakutan menghadapi kesulitan dan resiko bahaya melahirkan bayi yang merupakan hambatan dalam proses persalinan
- e) Adanya harapan harapan mengenai jenis kelamin bayi yang akan dilahirkan. relasi ibu dengan calon anaknya terpecah, sehingga popularitas AKU-KAMU (aku sebagai pribadi ibu dan kamu sebagai bayi) menjadi semakin jelas.
- f) Sikap bermusuhan terhadap bayinya
- g) Kegelisahan dan ketakutan menjelang kelahiran bayi

Perubahan Psikologis Kala II dalam menghadapi persalinan, Pada masa persalinan seorang wanita ada yang tenang dan bangga akan kelahiranbayinya, tapi ada juga yang merasa takut. Adapun perubahan psikologis yang terjadi adalah sebagai berikut:

- a) Panik dan terkejut pada saat pembukaan lengkap
- b) Bingung dengan adanya apa yang terjadi pada saat pembukaan lengkap
- c) Frustrasi dan marah
- d) Tidak memperdulikan apa saja dan siapa saja yang ada di kamar bersalin
- e) Rasa lelah dan sulit mengikuti perintah
- f) Fokus pada dirinya sendiri

C. Kecemasan

1. Definisi Kecemasan

Kecemasan menurut bahasa Latin “*angustus*” artinya kaku dan “*ango, anci*” artinya mencekik, kecemasan *ansietas* atau *anxiety* adalah gangguan dari perasaan ketakutan (kekhawatiran) yang dirasakan dalam pikiran, tetapi tidak mengalami gangguan dalam menilai realistik atau *reality testing ability*, masih dalam keadaan baik, kepribadian masih tetap utuh atau tidak mengalami penyimpangan pribadi atau *spilliting personality*, yang mempengaruhi sifat dan perilaku tetapi masih dalam hal yang wajar (Nixson, 2016).

Kecemasan adalah suatu perasaan takut akan terjadinya sesuatu yang disebabkan oleh antisipasi bahaya dan merupakan sinyal yang membantu individu untuk bersiap mengambil tindakan menghadapi ancaman. Pengaruh tuntutan, persaingan, serta bencana yang terjadi dalam kehidupan dapat membawa dampak terhadap kesehatan fisik dan psikologi. Salah satu dampak psikologis yaitu *ansietas* atau kecemasan (Sutejo, 2018).

2. Tanda dan Gejala Kecemasan

Menurut (Robin, 2015) dikatakan bahwa pada orang yang cemas akan muncul beberapa respon, adapun respon yang ditimbulkan seperti :

a. Respon fisiologis individu terhadap kecemasan, yaitu:

1) Kardiovaskuler

Respon dari sistem kardiovaskuler dapat berupa palpitasi, jantung berdebar, peningkatan tekanan darah atau dapat juga terjadi penurunan, rasa mau pingsan, dan denyut nadi yang menurun.

2) Pernapasan

Gejala yang timbul dari respon pernapasan yaitu, napas menjadi cepat dan dangkal, napas pendek, tekanan pada dada, pembengkakan pada tenggorokan, sensasi tercekik, dan terengah-engah.

3) Neuromuskuler

Gejala yang timbul akibat respon dari neuromuskuler dapat berupa refleks meningkat, reaksi kejutan, mata berkedip-kedip, tremor,

gelisah, wajah tegang, kelemahan umum, kaki goyang, dan gerakan yang janggal.

4) Gastrointestinal

Gejala dari gastrointestinal dapat berupa kehilangan nafsu makan, menolak makan, rasa tidak nyaman pada abdomen, mual, dan diare.

5) Traktus urinarius

Gejalanya dapat berupa sering berkemih, tidak dapat menahan BAK.

6) Kulit

Gejala pada kulit berupa wajah kemerarahan, berkeringat setempat (telapak tangan), gatal, rasa panas dan dingin pada kulit, wajah pucat, dan berkeringat seluruh tubuh.

b. Respon perilaku

Gejala yang ditimbulkan dari respon perilaku dapat berupa gelisah, ketegangan fisik, tremor, gugup, bicara dengan cepat, kurang koordinasi, cenderung mendapat cedera, menarik diri dari hubungan interpersonal, menghalangi, dan menghindar dari masalah.

c. Kognitif

Konsentrasi terganggu dan pelupa, salah dalam memberikan penilaian, sulit berfikir, menurunnya kreatifitas dan produktifitas, bingung, sangat waspada, kesadaran diri meningkat, kehilangan objektifitas, takut kehilangan kontrol, takut pada gambaran visual, takut cedera atau kematian.

d. Afektif

Respon gejala yang ditunjukkan yaitu, mudah terganggu, tidak sabar, gelisah dan tegang, ketakutan, gugup, dan gangguan tidur.

3. Faktor yang mempengaruhi Kecemasan pada Ibu Hamil

Menurut (Trsetiyaningsih, 2011 & Jannah, 2012) mengemukakan bahwa terdapat faktor – faktor yang berpengaruh terhadap kecemasan Ibu Hamil yakni:

a. *Stressor internal*

Merupakan *stressor* yang berasal dari dalam diri ibu sendiri. Adanya beban psikologis yang ditanggung ibu dapat menyebabkan gangguan perkembangan bayi dalam kandungan. *Stressor internal* meliputi kecemasan yang dialami dalam diri ibu hamil tersebut, misalnya kurang percaya diri, perubahan penampilan, perubahan peran sebagai orang tua, sikap ibu terhadap kehamilan, persalinan, dan kehilangan pekerjaan.

b. *Stressor eksternal*

Merupakan pemicu stres yang berasal dari luar diri ibu, seperti: status social, *relationship*, kasih sayang, *support* mental, *broken home*, dan respon negatif dari lingkungan

c. Dukungan keluarga

Pada setiap tahap usia kehamilan, ibu akan mengalami perubahan baik fisik maupun psikologis. Ibu harus melakukan adaptasi pada setiap perubahan yang terjadi. Ibu hamil sangat

mebutuhkan dukungan yang intensif dari keluarga dengan cara menunjukkan perhatian dan kasih sayang.

d. Kekerasan pada masa lalu

Kekerasan yang terjadi dapat membahayakan ibu dan bayinya. Efek psikologi yang muncul adalah gangguan rasa nyaman pada ibu. Sewaktu-waktu ibu akan mengalami perasaan terancam yang akan berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi

e. *Partner abuse*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa korban kekerasan terhadap perempuan adalah wanita yang telah bersuami. Setiap bentuk kekerasan yang dilakukan oleh pasangan harus selalu diwaspadai oleh tenaga kesehatan jangan sampai membahayakan kesehatan ibu dan bayi yang dikandung. Efek psikologis yang muncul adalah gangguan rasa aman dan nyaman pada pasien. Sewaktu waktu pasien akan mengalami perasaan terancam yang akan berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan janinnya.

f. Faktor Lingkungan dan Adat Istiadat

1) Adat Istiadat

Ada beberapa Kebiasaan, adat istiadat yang merugikan kesehatan ibu hamil. Keadaan ini jangan sampai menyinggung "kearifan lokal" yang sudah berlaku di daerah tersebut.

2) Fasilitas kesehatan

Adanya fasilitas kesehatan yang memadai akan sangat menentukan kualitas pelayanan kepada ibu hamil dan akan sangat menentukan atau berpengaruh terhadap upaya penurunan angka kesehatan ibu (AKI).

3) Status ekonomi

Tingkat sosial ekonomi terbukti sangat berpengaruh terhadap kondisi kesehatan fisik dan psikologis ibu hamil.

4) Tingkat pendidikan

Penguasaan pengetahuan erat kaitannya dengan kualitas perawatan bayi sangat berkaitan erat dengan tingkat pengetahuan seseorang. Penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin baik pula pengetahuannya tentang sesuatu.

5) Pekerjaan

Pekerjaan seseorang akan menggambarkan aktivitas dan tingkat kesejahteraan ekonomi yang akan didapatkan.

4. Tingkat Kecemasan

Tingkat kecemasan menurut (Nixson, 2016) :

a. Cemas ringan

Cemas ini termasuk normal sehingga seseorang waspada dan meningkatkan lahan persepsinya.

1) Respon fisiologis

Sesekali napas pendek, nadi dan tekanan darah naik, gejala ringan pada lambung, muka berkerut dan bibir bergetar

2) Respon kognitif

Lapang persepsi meluas, mampu menerima rangsangan yang kompleks, konsentrasi pada masalah, menyelesaikan masalah secara efektif.

3) Respon perilaku dan emosi

Tidak dapat duduk tenang, tremor halus pada tangan, suara kadang kadang meninggi.

b. Cemas sedang

Cemas ini memungkinkan seseorang memusatkan perhatian pada hal penting dan mempersempit lapang persepsinya

1) Respon fisiologis

Sering napas pendek, nadi dan tekanan darah naik, mulut kering, *anoreksia*, diare/konstipasi dan gelisah.

2) Respon kognitif

Lapang persepsi menyempit, rangsang luar tidak mampu diterima, berfokus pada apa yang menjadi perhatiannya.

3) Respon perilaku dan emosi

Gerakan tersentak-sentak (meremas tangan), bicara banyak dan lebih cepat, perasaan tidak nyaman.

c. Cemas berat

Cemas ini sangat mengurangi lahan persepsi dan memusatkan sesuatu yang spesifik dan tidak dapat berpikir pada :

- 1) Respon fisiologis: sering napas pendek, nadi dan tekanan darah naik, berkeringat, sakit kepala dan penglihatan kabur
- 2) Respon kognitif: lapang persepsi sangat menyempit, tidak mampu menyelesaikan masalah
- 3) Respon perilaku dan emosi: perasaan ancaman meningkat, verbalisasi cepat.

d. Panik

Panik berhubungan dengan ketakutan dan terror karena kehilangan kendali. Orang yang panik tidak mampu melakukan suatu walaupun dengan pengarahan, panik mengakibatkan disorganisasi kepribadian, dengan panik terjadi peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain dan lain-lain.

- 1) Respon fisiologis
Napas pendek, rasa tercekik dan berdebar, sakit dada, pucat, hipotensi
- 2) Respon kognitif
Lapang persepsi menyempit, tidak dapat berpikir lagi
- 3) Respon perilaku dan emosi
Agitasi, mengantuk, dan marah, ketakutan dan berteriak-teriak, persepsi kacau.

5. Kecemasan pada Ibu Hamil

Kecemasan selama kehamilan menurut Sriastuti (2017) adalah:

a. Trimester pertama

Pada trimester pertama ini sering dikatakan sebagai masa penentuan, penegasan bahwa sedang mengandung anaknya, perubahan pada harapan-harapan sebelumnya seperti rancangan karier, kebebasan individu dan seorang ibu akan menghinggapi perasaan seseorang wanita saat hamil. Perubahan tersebut akan menyebabkan wanita menjadi cemas, ketakutan hingga panik.

b. Trimester kedua

Pada trimester kedua ini dikatakan sebagai “periode penerimaan”. Pada trimester II ini ibu umumnya akan merasa lebih baik dan terlepas dari ketidaknyamanan biasanya dialami selama kehamilan. Pada masa ini wanita cenderung untuk memikirkan kesehatan kandungannya, keadaan janinnya dan akan berangan-angan bagaimana kelahirannya nanti.

c. Trimester ketiga

Pada Trimester ketiga disebut “periode menunggu, penantian dan waspada”, Karena di trimester III ini ibu biasanya tidak sabar menunggu kelahiran bayinya. Pada trimester ketiga banyak kecemasan yang dirasakan ibu hamil, seperti khawatir bagaimana hidupnya dan bayinya, kapan akan melahirkan, mimpi–mimpinya tentang perhatian dan kekhawatirannya dan Ibu hamil akan lebih sering bermimpi tentang bayinya, tentang anak-anak, proses persalinan, khawatir bagaimana

kehilangan bayi, serta ibu akan mulai merasa cemas akan rasa sakit dan bahaya fisik yang akan timbul saat proses persalinannya nanti (Kusuma, 2014).

6. Alat Ukur Kecemasan

Skala pengukuran kecemasan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) yang diperkenalkan pertama kali oleh Max Hamilton sudah banyak digunakan untuk berbagai penelitian tentang kecemasan berfungsi untuk mengukur tingkat kecemasan seseorang apakah ringan, sedang, berat atau sangat berat dapat diukur dengan menggunakan alat ukur yang dikenal dengan nama HARS (Kusuma, 2014).

Kuesioner HARS untuk mengukur tingkat kecemasan ini adalah kuesioner yang telah baku sehingga tidak diperlukan uji validitas dan reabilitas dengan nilai validitas dan reabilitas 0.93. Menurut (Kusumadewi, 2018) HRS-A terdiri dan masing-masing kelompok gejala diberikan nilai 0-4 dengan penilaian dan derajat penilaian kecemasan :

- a. Nilai 0 : tidak ada gejala atau keluhan
- b. Nilai 1 : gejala ringan (satu gejala dari pilihan yang ada).
- c. Nilai 2 : gejala sedang (separuh dari gejala yang ada).
- d. Nilai 3 : gejala berat (lebih dari separuh dari gejala yang ada).
- e. Nilai 4 : gejala berat sekali (semua gejala yang ada).

Penilaian derajat kecemasan score :

- | | |
|---------|-----------------------|
| < 14 | : tidak ada kecemasan |
| 14 – 20 | : kecemasan ringan |

- 21 – 27 : kecemasan sedang
28 – 41 : kecemasan berat
42 – 44 : kecemasan berat sekali/panic

Alat ukur HARS terdiri dari 14 kelompok gejala dan masing-masing kelompok menurut (Robin, 2015):

- a. Perasaan cemas: cemas, firasat buruk, takut akan pikiran sendiri dan mudah tersinggung.
- b. Keteganga: merasa tegang, lesu, tidak dapat beristirahat dengan tenang, mudah terkejut, mudah menangis, gemetar dan gelisah.
- c. Perasaan takut: takut pada gelap, pada orang asing, ditinggal sendiri, takut pada binatang besar, pada keramaian lalu lintas dan pada kerumunan orang banyak.
- d. Gangguan tidur: sulit untuk memulai tidur, terbangun di malam hari, tidur tidak nyenyak, bangun dengan lesu/tidak segar, mimpi buruk dan mimpi yang menakutkan.
- e. Gangguan kecerdasan: sulit konsentrasi, mudah lupa.
- f. Perasaan depresi: terjadi hilangnya minat untuk beraktivitas, tidak tertarik melakukan hal yang biasanya disukai, sedih, terbangun pada dini hari dan perasaan berubah-ubah sepanjang hari.
- g. Gejala somatik/ fisik (otot): sakit dan nyeri pada otot, kaku, kedutan otot, merasa gigi gemerutuk dan suara tidak stabil.
- h. Gejala somatik/ fisik (sensorik): telinga berdenging, penglihatan kabur, muka memerah atau pucat, merasa lemas.

- i. Gejala kardiovaskuler (jantung dan pembuluh darah): takikardi (jantung berdenyut dengan cepat), berdebar, nyeri di dada, denyut nadi cepat, rasa lesu/ lemas seperti mau pingsan dan detak jantung menghilang/ berhenti sekejap.
- j. Gejala respiratori (pernapasan): rasa tertekan atau sempit di dada, rasa tercekik, sering menarik napas dan napas pendek/ sesak.
- k. Gejala gastrointestinal (pencernaan): sulit menelan, perut terasa melilit, gangguan pada pencernaan, nyeri saat sebelum dan sesudah makan, rasa terbakar di perut, rasa penuh atau kembung, mual, muntah, konsistensi BAB lembek, sulit BAB (konstipasi) dan berat badan berkurang.
- l. Gejala urogenital (perkemihan dan kelamin): sering buang air kecil, tidak dapat menahan BAK, tidak haid, darah haid berlebihan ataupun sedikit, masa haid bertambah panjang atau pendek, haid beberapa kali dalam sebulan, menjadi dingin (frigid, ejakulasi dini, ereksi melemah, ereksi hilang dan impotensi.
- m. Gejala autonom: mulut kering, muka memerah, mudah berkeringat, kepala pusing kepala terasa berat, kepala terasa sakit dan bulu-bulu berdiri.
- n. Tingkah laku/ sikap: terlihat gelisah, tidak tenang, jari gemetar, kening/dahi berkerut, wajah terlihat tegang, otot tegang/ mengeras, napas pendek dan cepat dan wajah merah.

D. Senam Prenatal Yoga

1. Pengertian Senam Yoga Prenatal

Yoga berasal dari India sekitar 4000 tahun yang lalu. Nama yoga diambil dari kata yang artinya kesatuan dalam bahasa sansekerta. Yoga memang merupakan falsafah hidup holistik yang tertua yang dikenal manusia. Yoga menciptakan kesadaran fisik dan perasaan rileksasi yang dalam, ditambah pikiran yang jernih dan emosi yang stabil (Bingan, 2019).

Yoga berpotensi untuk menciptakan keseimbangan di sepanjang dimensi emosional, mental fisik dan spiritual. Yoga merupakan sistem komprehensif yang menggunakan postur fisik (asana), latihan pernapasan (pranayama), konsentrasi dan meditasi (dharana dan dhyana). Yoga dapat meningkatkan kesehatan fisik, dimana hipotalamus dan hipofise serta saraf simpatik dipicu untuk mengeluarkan hormon kortikosteroid dan katekolamin (epineprin dan norepineprin) yang dapat mengurangi efek stres. Yoga sangat ideal untuk kehamilan karena menjadi sarana bagi wanita untuk melatih fisik dan spiritual serta mengembangkan kepercayaan diri dan kesadaran diri, salah satunya terhadap stres (Irianti dkk, 2013).

Latihan yoga telah terbukti bermanfaat bagi wanita yang menderita kecemasan, depresi, stres, nyeri punggung, dan gangguan tidur. Yoga hamil merupakan latihan yang menggabungkan prinsip-prinsip yoga, berguna meningkatkan kelenturan, kekuatan tubuh dan pengaturan kekuatan pernapasan. Kelenturan otot ini sangat diperlukan saat

menghadapi persalinan ibu yang biasanya dilanda kecemasan dan panik (Amalia dkk, 2020).

2. Prinsip Senam *Prenatal* Yoga

Menurut (Pratigny, 2014) prinsip-prinsip senam *Prenatal* Yoga adalah:

a. Napas dengan penuh kesadaran

Napas yang daam dan teratur menyembuhkan dan menenangkan. Melalui teknik pernapasan yang benar, sang ibu akan lebih dapat mengontrol pikiran dan tubuhnya.

b. Gerakan yang lembut dan perlahan

Gerakan yang lembut dan mengalir akan membuat tubuh ibu lebih luwes sekaligus kuat. Gerakan *Prenatal* Yoga fokus pada otot-otot dasar panggul, otot panggul, pinggul, paha dan punggung.

c. Relaksasi dan Meditasi

Dengan relaksasi dan meditasi seluruh tubuh dan pikiran ibu dalam kondisi yang relaks, tenang dan damai.

d. Ibu dan Bayi

Prenatal Yoga meluangkan waktu spesial dan meningkatkan *bonding* antar ibu dan calon bayi. Jika ibu bahagia dan relaks bayi pun akan merasakan hal yang sama.

3. Manfaat Senam *Prenatal* Yoga

Menurut (Pratigny, 2014) manfaat senam prenatal yoga adalah:

a. Fisik

1) Meningkatkan energi, vitalitas dan daya tahan tubuh

- 2) Melepaskan stres dan cemas
- 3) Meningkatkan kualitas tidur
- 4) Menghilangkan ketegangan otot
- 5) Mengurangi keluhan fisik secara umum selama kehamilan, seperti nyeri punggung, nyeri panggul hingga pembengkakan bagian tubuh.
- 6) Membantu proses penyembuhan dan pemulihan setelah melahirkan

b. Mental dan Emosi

- 1) Menstabilkan emosi ibu yang cenderung fluktuatif
- 2) Memperkuat tekad dan keberanian
- 3) Meningkatkan rasa percaya diri dan fokus
- 4) Membangun afirmasi positif dan kekuatan pikiran saat melahirkan

c. Spiritual

- 1) Menenangkan dan menenangkan pikiran melalui relaksasi dan meditasi
- 2) Memberikan waktu yang tenang untuk menciptakan ikatan batin antara ibu dengan bayi
- 3) Menanamkan rasa kesabaran, intuisi dan kebijaksanaan

Yoga pada kehamilan bermanfaat dalam menjaga kesehatan dan emosi dan fisik. Ketika seorang wanita hamil melakukan latihan secara teratur (3 kali setiap minggu selama 10 minggu kehamilan), dapat menjaga elastisitas dan kekuatan ligamen panggul, pinggul dan otot kaki sehingga mengurangi rasa nyeri yang timbul saat persalinan, mengurangi kecemasan,

memberikan ruang untuk janin lahir, meningkatkan kenyamanan ibu 2 jam pasca salin dan mengurangi resiko persalinan lama (Irianti dkk, 2015).

Otot-otot sekitar panggul akan dibuat lebih kuat akan lebih kuat dan elastis sehingga peredaran darah menjadi lancar sehingga mengurangi nyeri panggul dan dan punggung selama kehamilan serta memperlancar proses persalinan. Yoga pun melatih dalam pengaturan ritme napas, sehingga membiasakamn untuk bernapas pendek dan cepat secara teratur sebagai persiapan selama proses persalinan (Irianti dkk, 2015).

Selain itu yoga dapat meningkatkan berat badan lahir, menurunkan kejadian prematuritas dan PJT. Selain manfaat fisik, dampak yoga terhadap emosi adalah mengurangi kelelahan sehinga meningkatkan stamina, membantu meningkatkan konsentrasi, dan mengurangi stres sebesar 32%. Hal yang terpenting dalam yoga adalah membantu ibu menikmati kehamilan dan memahami kebutuhan yang tepat untuk janinnya (Irianti dkk, 2015).

4. Persiapan *Prenatal* Yoga

Menurut (Pratigny, 2014) persiapan *prenatal* yoga adalah:

- a. Kenakan Pakaian yang longgar dan nyaman
- b. Berlatih tanpa alas kaki diatas yoga *mat*
- c. Jaga perut agar tidak kenyang dan tidak terlalu lapar
- d. Berlatih di pagi hari atau sore hari saat perut kosong. Lakukan 1-2 jam setelah makan

- e. Gunakan bantal, guling atau kursi sebagai sebagai alat bantu melakukan prosedur yoga
 - f. Minum air yang banyak setelah berlatih
5. Teknik Senam *Prenatal* Yoga

Menurut (Pratignyo, 2014) teknik senam *prenatal* yoga

a. Kesadaran Napas

Pernapasan adalah elemen terpenting dalam praktik *yoga*. Setiap postur yang dilakukan seiring dengan napas yang perlahan, lembut dan penuh kesadaran. Gerakan *yoga* yang selaras dengan nafas ini mempunyai efek menyembuhkan dan menenangkan. Napas juga merupakan jembatan antara tubuh dan pikiran. Dalam *yoga* ibu hamil ada 5 napas yang dilakukan yaitu napas alami, napas perut, napas penuh, napas kontraksi dan napas melahirkan.

1) Napas Alami



Gambar 2.2 Napas Alami (Pratignyo, 2014)

Instruksi:

- a) Duduk bersila dengan nyaman dan pejamkan mata
- b) Perlahan, mulai amati dan rasakan napas dari dalam tubuh

- c) Perhatikan lubang hidung dan rasakan udara masuk keluar melalui lubang hidung
- d) Perhatikan tenggorokan dan rasakan udara mengalir di dalam tenggorokan
- e) Perhatikan daerah dada dan rasakan udara mengalir di paru-paru. Rasakan dada mengembang dan mengempis
- f) Perhatikan perut dan bawah perut. Rasakan perut mengembang dan mengempis
- g) Amati dan hayati seluruh proses napas alami. Mulai dari lubang hidung sampai ke perut. Biarkan napas mengalir apa adanya.
- h) Setelah selesai, Perlahan buka mata.

2) Napas Perut



Gambar 2.3 Napas Perut (Pratignyo, 2014)

Instruksi :

- a) Duduk bersila dengan nyaman dan pejamkan mata
- b) Perlahan mulai amati dan rasakan napas dalam tubuh

- c) Letakkan kedua tangan didepan perut dan rasakan kehadiran bayi di dalam rahim
 - d) Saat menghirup napas, rasakan perut mengembang, mendorong tangan kearah luar. Hanya perut yang mengembang, dada dan perut tetap rileks dan diam
 - e) Saat menghembuskan napas, rasakn perut kembali mengempis dan relaks
 - f) Ulangi napas perut beberapa kali
- 3) Napas penuh



Gambar 2.4 Napas Penuh (Pratigny, 2014)

Instruksi :

- a) Duduk bersila dengan nyaman dan pejam kan mata
- b) Perlahan mulai amati dan rasakan napas dalam tubuh
- c) Rentangkan kedua tangan keatas. Tarik napas rasakan perut mengembang, kemudian dada mengembang dan terakhir kedua bahu sedikit terangkat
- d) Buang napas, rasakan bahu relaks, dada mengempis dan terakhir perut perlahan mengempis
- e) Ulangi napas penuh 5-8 kali

4) Napas saat Kontraksi



Gambar 2.5 Napas Kontraksi (Pratignyo, 2014)

Instruksi: Lakukan latihan napas sejak awal kehamilan sehingga saat proses persalinan sudah terbiasa dan terlatih menggunakannya.

5) Napas Persalinan

a) Napas benang mas

Instruksi:

- (1) Tarik napas penuh dan dalam melalui hidung dan buang napas melalui mulut perlahan
- (2) Visualiasikan seolah-olah terdapat sekumpulan benang emas yang berputar diatas bibir. Rasakan seolah napas anda adalah benang emas halus berputar spiral dengan setiap hembusan napas
- (3) Bawa perhatian lebih jauh dan lebih jauh dengan setiap pernapasan

b) Napas mendesis/berdesir

Instruksi:

- (1) Tarik napas panjang dan penuh melalui hidung
- (2) Buang napas sambil membuat suara mendesis ‘ssshhh’ melalui gigi anda. Rasakan setiap kali anda buang napas, perhatian anda semakin jauh keluar dari tubuh anda
- (3) Bawa perhatian penuh dan fokus mental anda di setiap desis/desiran napas. Semakin panjang dan semakin kuat embusan napas, semakin efektif untuk menangkal rasa sakit. Napas ini benar-benar akan membantu anda untuk melewati masa kontraksi

b. Pemanasan

Pemanasan sangat penting sebelum berlatih prenatal yoga. Jika tidak melakukan pemanasan, otot-otot tubuh akan kaget dan akibatnya tubuh merasa nyeri atau pegal setelah latihan. Pemanasan yang dilakukan dengan kesadaran napas akan membuat tubuh relaksasi dan aktif sehingga tubuh siap melakukan gerakan-gerakan yoga.

1) Pemanasan leher

Manfaat :

- a) Meredakan ketegangan diarah leher
- b) Melancarkan energi diarah leher dan kepala



Gambar 2.6 Pemanasan Leher (Pratignyo, 2014)

Instruksi:

- a) Duduk bersila dengan nyaman dan luruskan tulang punggung
- b) Letakkan kedua tangan diatas lutut
- c) Tengok kepala ke arah kanan. Tahan posisi dan bernapas rileks 3-5 kali
- d) Tengok kepala ke arah kiri. Tahan posisi dan bernapas rileks 3-5 kali



Gambar 2.7 Pemanasan Leher (Pratignyo, 2014)

Instruksi:

- a) Rebahkan kepala ke samping kanan. Tahan posisi dan bernapas rileks 3-5 kali
- b) Rebahkan kepala ke samping kiri. Tahan posisi dan bernapas rileks 3-5 kali

Gerakan 3



Gambar 2.8 Pemanasan Leher (Pratignyo, 2014)

Instruksi:

- a) Tundukkan kepala seluruhnya kebawah dan rasakan peregangan leher bagian belakang
 - b) Perlahan putar pergelangan leher dan kepala kiri, belakang kanan dan kembali kedepan. Lakukan sebanyak 3-4 kali
 - c) Putar leher dan kepala ke arah sebaliknya. Lakukan sebanyak 3-4 kali.
 - d) Tundukkan kepala seluruhnya kebawah dan bernapas normal
 - e) Angkat kepala kembali ketengah dan rileks
- c. Peregangan dan pemuntaran samping tubuh

Manfaat

- 1) Meredakan ketegangan tubuh di daerah tulang belakang, pinggang dan panggul
- 2) Mempelancar energi tubuh dan memperdalam kapasitas napas



Gambar 2.9 Peregangan dan pemuntaran samping tubuh (Pratignyo, 2014)

Instruksi:

- a) Duduk bersila dengan nyaman
- b) Buang napas, regangkan tubuh ke samping dan pandangan keatas. Tahan lembut posisi ini dan bernafas normal 3-5 kali.

Ulangi sisi lainnya



Gambar 2.10 Peregangan dan pemuntaran samping tubuh (Pratignyo, 2014)

Instruksi:

- a) Kembali duduk bersila menghadap kedepan
- c) Buang napas, perlahan memutar tubuh kesamping kanan. Tahan lembut posisi ini dan bernafas normal 3-5 kali. Ulangi sisi lainnya
- d. Peregangan bahu dan pundak

Manfaat:

- 1) Mengurangi ketegangan di Pundak, bahu dan dada
- 2) Memperancarkan energi tubuh dan memperdalam kapasitas napas



Gambar 2.11 Peregangan bahu dan pundak (Pratignyo, 2014)

Instruksi:

- a) Duduk bersila dengan nyaman
 - b) Letakkan kedua tangan dipundak dan kedua siku bersentuhan
 - c) Tarik napas, putar lengan keatas dan kedua siku menghadap keatas
 - d) Buang napas, lalu putar lengan ke belakang
 - e) Ulangi gerakan 3-5 kali
- e. Gerakan inti prenatal yoga

- 1) Postur anak (*child pose*)

Manfaat:

- a) Merasakan napas perut secara langsung
- b) Memperdalam kapasitas napas
- c) Membantu posisi bayi didalam perut agar berada pada posisi yang benar
- d) Membuat tubuh dan pikiran lebih rileks



Gambar 2.12 Gerakan inti prenatal yoga (Pratignyo, 2014)

Instruksi:

- a) Duduk diatas tumit dan regangkan lutut kearah kesamping
 - b) Bungkukkan badan kedepan, tekuk kedua lengan, dan rebahkan kepala ke lengan atas atau alas
 - c) Pejamkan mata dan perdalam napas
 - d) Bernapas perlahan dan teratur sebanyak 5-8 kali
- 2) Postur peregangan kucing (*cat stretch*)

Manfaat:

- a) Memperkuat dan melenturkan tulang punggung
- b) Mengatasi nyeri punggung, nyeri panggul dan nyeri didaerah tulang selangkangan
- c) Memperkuat lengan dan pergelangan tangan
- d) Meregangkan leher dan bahu



Gambar 2.13 Postur peregangan kucing (*cat stretch*) (Pratignyo, 2014)

Intruksi:

- a) Letakkan kedua telapak tangan dan lutut diatas alas. Posisi lutut sejajar panggul dan telapak tangan sejajar bahu. Regangkan jari-jari tangan
 - b) Tarik napas, Lihat kedepan, serta naikkan tulang ekor dan panggul keatas. Kedua tangan tetap lurus
 - c) Embuskan napas, tundukkan kepala dan pandangan kearah perut. Posisi punggung melengkung ke dalam
 - d) Ulangi latihan 5-8 kali secara perlahan dan lembut
 - e) Setelah selesai, istirahat sejenak dengan posisi postur anak. Bernapas daam beberapa kali sebelum lanjut ke postur berikutnya.
- f. Postur Peregangan kucing mengalir (*flowing cat stretch*)

Manfaat:

- 1) Meregangkan tubuh bagian depan dan belakang
- 2) Memperdalam kapasitas napas
- 3) Memperkuat otot-otot panggul
- 4) Melenturkan otot-otot panggul

-

-



Gambar 2.14 Postur Pergerakan kucing mengalir (Pratigny, 2014)

Instruksi:

- 1) Letakkan telapak tangan dan lutut diatas alas. Posisi lutut sejajar panggul dan telapak tangan sejajar bahu. Regangkan jari-jari tangan
- 2) Turunkan kedua siku kealas (postur 1), tarik napas dan dorong/julurkan badan perlahan kedepan (postur 2)
- 3) Buang napas, lekukkan punggung dan panggul kedalam dan tundukkan kepala arahkan pandangan keperut (postur 3)
- 4) Perlahan mundur kebelakang, pantat kearah tumit dan kedua siku kembali diletakkan ke alas (postur 1) lanjutkan gerakan pada postur 2 dan 3
- 5) Ulangi gerakan 1, 2 dan 3 sebanyak 5-8 kali

g. Postur Harimau (*Tiger Stretch*)

Manfaat:

- 1) Meningkatkan energi dan vitalitas tubuh
- 2) Melenturkan tulang punggung dan otot punggung

- 3) Menguatkan kaki dan sendi panggul
- 4) Menguatkan otot perut
- 5) Membantu melancarkan pencernaan
- 6) Membantu melancarkan aliran darah



Gambar 2.15 Postur Harimau (*Tiger Stretch*) (Pratignyo, 2014)

Instruksi:

- 1) Letakkan telapak tangan dialas dan sejajar bahu, sedangkan lutut sejajar panggul. Regangkan jari-jari tangan
 - 2) Tarik napas, rentangkan kaki kiri ke belakang sejajar panggul. Arahkan pandangan kedepan
 - 3) Embus napas dan tekuk lutut. Lekukkan tubuh kearah dalam
 - 4) Tarik napas, kembali rentangkan kaki dan buang napas. Tekuk lutut kearah dalam
 - 5) Ulangi gerakan 5-8 kali
 - 6) Lakukan dengan sisi kanan. Ulangi gerakan 5-8 kali
 - 7) Lakukan dengan sisi kanan. Ulangi gerakan 5-8 kali
- h. Postur Berdiri (*Standing pose*)

Manfaat:

- 1) Membantu melatih keseimbangan tubuh

- 2) Memperkuat otot-otot kaki dan otot panggul
- 3) Mengurangi sakit pinggang dan nyeri punggung



Gambar 2.16 Postur Berdiri (*Standing pose*) (Pratignyo, 2014)

Instruksi:

- 1) Regangkan kedua kaki sejajar panggul sehingga tubuh stabil dan seimbang. Berat badan bertumpu secara seimbang pada seluruh kaki
- 2) Luruskan tulang punggung dengan posisi bahu relaks, kedua tangan lurus disamping tubuh dengan telapak tangan menghadap ke dalam
- 3) Bernapas perlahan, dalam dan teratur. Rasakan sensasi pada seluruh tubuh mulai dari ujung kepala hingga ujung kaki

i. Postur Segitiga (*Triangle pose*)

Manfaat:

- 1) Memperdalam kapasitas napas
- 2) Memperkuat tubuh bagian samping

- 3) Meredakan sakit punggung
- 4) Melancarkan sirkulasi darah
- 5) Memperkuat seluruh otot paha
- 6) Membantu melancarkan pencernaan
- 7) Melenturkan otot punggung



Gambar 2.17 Postur Segitiga (*Triangle pose* (Pratignyo, 2014))

Instruksi:

- 1) Regangkan kedua kaki kesamping lebih lebar dari bahu
 - 2) Arahkan kaki 90° kearah kanan. Rentangkan kedua lengan sejajar dengan bahu
 - 3) Embuskan napas, condongkan tubuh kesamping kanan. Jaga agar lutut kanan tidak tertekuk dan bernapas normal perlahan
 - 4) Tahan lembut posisi ini dan bernapas normal perlahan 5-8 kali
 - 5) Perlahan tegakkan tubuh kembali
 - 6) Lakukan dengan sisi lainnya
- j. Postur berdiri merentang tubuh bagian samping (*side angel stretch*)

Manfaat:

- 1) Memperkuat dan melenturkan otot paha, pinggul dan pinggang
- 2) Melenturkan otot lengan dan bahu
- 3) Memperdalam kapasitas napas



Gambar 2.18 Postur berdiri merentang tubuh bagian samping (Pratignyo, 2014)

Instruksi:

- 1) Regangkan kedua kaki kesamping lebih besar daripada bahu
- 2) Arahkan telapak kaki kanan ke kanan dan tekuk lutut
- 3) Letakkan tangan kanan diatas paha
- 4) Luruskan tangan kiri keatas
- 5) Arahkan pandangan keatas atau kedepan
- 6) Tahan lembut posisi ini dan bernapas normal perlahan 5-8 kali
- 7) Ulangi sisi lainnya

k. Postur pejuang I (*Warrior I pose*)

Manfaat:

- 1) Memperkuat pergelangan kaki, lutut dan paha
- 2) Memperkuat dada, pundak dan punggung
- 3) Memperdalam kapasitas napas
- 4) Melatih keseimbangan tubuh

- 5) Meningkatkan stamina dan daya tahan tubuh
- 6) Meningkatkan energi dan konsentrasi



Gambar 2.19 Postur pejuang I (*Warrior I pose*) (Pratigny, 2014)

Instruksi:

- 1) Berdiri tegak lurus, perlahan etakkan kaki kiri ke belakang
 - 2) Tarik napas dan rentangkan kedua tangan keatas, kedua telapak tangan menghadap satu sama lain
 - 3) Buang napas, tekuk lutut kanan sejajar tumit. Pandangan melihat depan atau atas
 - 4) Tahan lembut posisi ini dan bernapas normal 3-5 kali
 - 5) Tarik napas, luruskan kaki kanan
 - 6) Buang napas dan posisikan kedua tangan kebawah di samping tubuh
 - 7) Lakukan dengan sisi lainnya
1. Postur pejuang II (*Warrior II pose*)

Manfaat:

- 1) Memperkuat otot paha, betis dan tumit
- 2) Melenturkan otot di sekitar bahu
- 3) Meningkatkan stamina dan daya tahan tubuh

4) Meningkatkan energi dan konsentrasi



Gambar 2.20 Postur pejuang II (*Warrior II pose*) (Pratignyo, 2014)

Instruksi:

- 1) Berdiri tegak lurus perlahan letakkan kaki kiri kebelakang
- 2) Rentangkan kedua tangan kesamping sejajar dengan bahu. Kedua telapak tangan menghadap kebawah
- 3) Buang napas dan tekuk lutut kanan sejajar dengan tumit. Tahan lembut posisi ini dan bernapas normal 3-5 kali.
- 4) Tarik napas dan luruskan kaki kanan kembali. Buang napas kedua tangan kembali kesamping tubuh
- 5) Lakukan dengan sisi lainnya

m. Postur kupu-kupu (*Buterfly pose*)

Manfaat:

- 1) Melenturkan sendi dan otot bagian paha dalam
- 2) Melancarkan pencernaan dan aliran darah ke rahim



Gambar 2.21 Postur kupu-kupu (*Butterfly pose*) (Pratignyo, 2014)

Instruksi: Duduk dengan menyatu kedua telapak kaki. Ayunkan kedua paha keatas dan kebawah. Lakukan 10-20 kali.

n. Postur jongkok (*Squatting pose*)

Manfaat:

- 1) Memperkuat otot-otot paha dan melenturkan otot dasar panggul
- 2) Melancarkan sirkulasi darah ke kaki dan pencernaan



Gambar 5.3 Postur jongkok (*Squatting pose*) (Pratignyo, 2014)

Instruksi

- 1) Berjongkok dengan nyaman, kedua telapak kaki menempel pada alas. Satukan kedua tangan dan kedua siku didalam lutut mendorong kearah luar
 - 2) Jika posisi ini terasa sulit letakkan bantal dibawah bokong dan panggul dengan bantal menempel pada panggul belakang
- o. Postur bersandar dinding

Manfaat:

- 1) Memberi ruang untuk bernapas lebih dalam
- 2) Memperlancar aliran oksigen ke rahim
- 3) Memperkuat lengan, bahu dan punggung
- 4) Melancarkan aliran darah pada kaki



Gambar 2.22 Postur bersandar dinding (Pratignyo, 2014)

Instruksi:

- 1) Letakkan kedua telapak tangan di dinding dan tarik kedua kaki ke belakang

- 2) Perlahan, tundukkan bahu dan punggung kebawah sejajar dengan kedua lengan. Telapak tangan menekan dinding dan pandangan melihat kebawah
- 3) Tahan lembut posisi ini, ulangi 3-5 kali

p. Postur memutar panggul pada dinding

Manfaat:

- 1) Melenturkan otot-otot panggul dan pinggul
- 2) Memberi ruang pada ibu hamil untuk bergerak luas



Gambar 2.23 Postur memutar panggul pada dinding (Pratignyo, 2014)

Instruksi:

- 1) Memutar panggul perlahan kearah depan, kanan belakang dan kiri.
Lakukan 3-5 kali putaran. Ulangi arah sebaliknya

q. Postur memutar pinggul dengan *gym ball*

Manfaat:

- 1) Melenturkan otot-otot panggul dan pinggul
- 2) Meredakan ketegangan pada tulang panggul bawah
- 3) Mengatasi nyeri pegal linu pada panggul dan pinggang

- 4) Diusia kehamilan trimester III, gerakan memutar panggul akan memudahkan kepala bayi dalam kandungan turunkan panggul

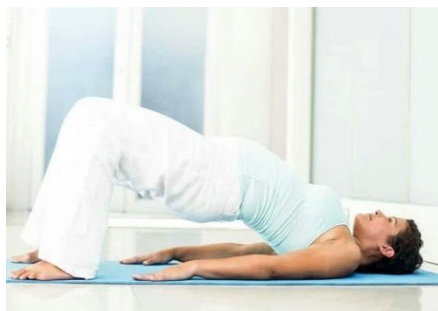


Gambar 2.25 Postur memutar pinggul dengan *gym ball* (Pratignyo, 2014)

Instruksi:

- 1) Duduk dengan nyaman diatas *gym ball* tepat ditengah-tengah bola. Kedua kaki menapak dialas, letakkan kedua tangan diatas paha
- 2) Putar pinggul kedepan, kanan, belakang dan kiri secara perlahan. Lakukan sambil bernapas dalam sebanyak 5-10 putaran
- 3) Ulangi arah sebaliknya Relaksasi

r. Latihan Kegel



Gambar 2.26 Latihan Kegel (<https://dedaunan.com/inilah-8-gerakan-senam-ibu-hamil-yang-aman-untuk-dilakukan/>)

Latihan ini berfungsi untuk menguatkan sekaligus melenturkan otot-otot dasar panggul (*Pelvic floor muscles*). Otot ini membentang dari tulang kemaluan hingga ke dasar tulang ekor. Selama Kehamilan, otot dasar panggul menopang semua isi rahim termasuk plasenta, air ketuban dan janin bayi.

Manfaat:

- 1) Meningkatkan vitalitas ibu hamil
- 2) Mencegah saluran urine yang lemah
- 3) Merelaksasikan otot dasar panggul saat melahirkan
- 4) Memulihkan kembali otot dasar panggul setelah melahirkan

(Pratignyo, 2014)

s. Relaksasi

Manfaat: Relaksasi sangat bermanfaat untuk memperdalam napas, menurunkan adrenalin, meredakan ketegangan otot tubuh, menambah daya tahan tubuh, melancarkan aliran darah, melancarkan aliran darah, mengeluarkan endorfin, mengurangi stress dan ketegangan, serta memberi rasa tenang, nyaman dan tentram sehingga ibu lebih siap menghadapi persalinan.



Gambar 2.27 Relaksasi (Pratignyo, 2014)

E. Pengaruh senam *prenatal* yoga terhadap kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi Persalinan

Ibu primigravida yang pertama kali menghadapi kehamilan, ketika menghadapi proses persalinan cenderung mengalami ketidaksiapan baik fisik maupun psikologi, hal ini dikarenakan proses persalinan adalah sesuatu hal baru yang akan dialaminya, kecemasan merupakan perasaan tidak nyaman yang biasanya berupa perasaan gelisah, takut atau khawatir yang merupakan manifestasi dari faktor psikologis dan fisiologis (Yuniarti & Eliana, 2020).

Salah satu hormon 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 ibu hamil akan mengalami bentuk-bentuk perubahan psikis yaitu perubahan emosional, cenderung malas, sensitif, gampang cemburu, minta perhatian lebih, perasaan tidak nyaman, depresi, stress, dan mengalami kecemasan sehingga tidak siap menghadapi persalinan (Yuniarti & Eliana, 2020).

Kecemasan akan dirasakan berbeda selama kehamilan dan kecemasan trimester ketiga lebih tinggi dibanding trimester sebelumnya. Kehamilan dengan kecemasan akan mempengaruhi lingkungan intrauterine dan perkembangan janin. Kecemasan berpeluang meningkatkan 3 kali ketakutan dalam persalinan dan berpeluang 1,7 kali meningkatkan kejadian sectio cesarea (Putri, 2019).

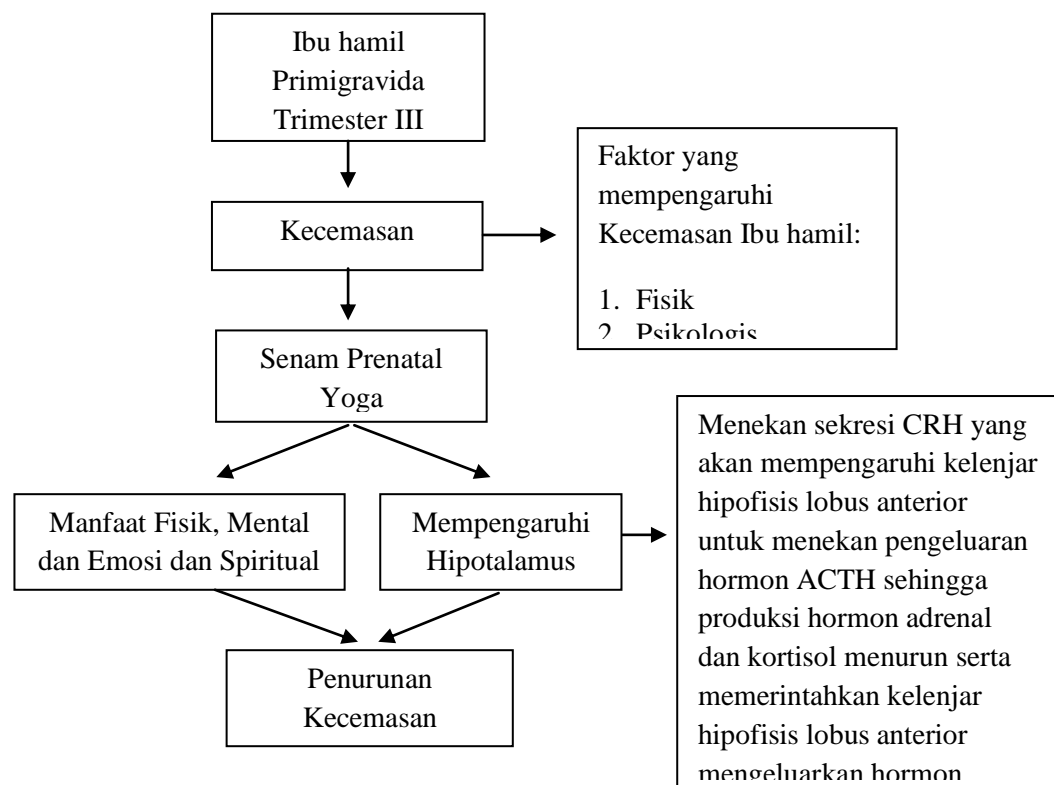
Kecemasan dalam kehamilan terbukti dapat dikurangi melalui latihan fisik. Salah satu latihan fisik yang direkomendasikan adalah yoga karena biaya rendah, mudah untuk dilakukan dan sangat bermanfaat untuk kebugaran fisik dan psikologi. Melakukan latihan yoga pada saat hamil akan mempersiapkan tubuh maupun pikiran untuk siap dan tegar menghadapi masa persalinan (Maharani & Hayati, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian (Kusaka *et al.*, 2016) yoga efektif untuk meningkatkan suasana hati selama kehamilan, Penelitian (Battle *et al.*, 2015) Yoga *prenatal* merupakan pendekatan yang layak untuk mengatasi depresi prenatal, Penelitian (Davis *et al.*, 2015) Yoga dikaitkan dengan tingkat kredibilitas dan kepuasan yang tinggi sebagai intervensi untuk depresi dan kecemasan selama kehamilan, Penelitian (Newham *et al.*, 2014) menunjukkan Yoga antenatal berguna untuk mengurangi kecemasan wanita terhadap persalinan dan mencegah peningkatan gejala depresi, Penelitian (Aryani dkk, 2018) ada pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga dalam menghadapi kecemasan, Penelitian (Sulistyaningsih & Ana, 2020) menunjukkan ada pengaruh *prenatal gentle* yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan, Penelitian (Ashari dkk, 2019) menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara intervensi senam prenatal yoga dalam menurunkan kejadian kecemasan pada ibu hamil trimester III Penelitian (Bingan, 2020) menunjukkan terjadi penurunan kecemasan saat hamil setelah melakukan *prenatal gentle* yoga, Penelitian (Maharani & Hayati, 2020)

prenatal gentle yoga berparuh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan dan Penelitian (Yuniarti & Eliana, 2020) menunjukkan ada pengaruh kesiapan ibu primigravida dalam menghadapi persalinan setelah senam prenatal yoga.

F. Kerangka Teori

Bagan 2.1 Kerangka Teori



Sumber Modifikasi: (Prawiraharjo, 2014), (Bethsaida & Pieter, 2013), (Indra,2017), (Pratignyo,2014), (Amalia,dkk 2020)

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain dan Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan metode studi kepustakaan atau *literatur review* dengan desain penelitian *Quasi Experiment* dan *Randomized Controlled Trial (RCT)*. Penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari *treatment* pada subjek yang diselidiki (Arikunto, 2016).

Quasi Experiment dan *Randomized Controlled Trial (RCT)* dalam rancangan ini dilakukan pengelompokan anggota kelompok kontrol sebagai kelompok yang sesuai kriteria inklusi tidak diberi intervensi sedangkan kelompok intervensi sebagai kelompok yang sesuai dengan kriteria inklusi diberi intervensi.

Populasi dalam penelitian ini adalah Ibu hamil Primigravida trimester III dengan kecemasan yang diberi intervensi senam *prenatal* yoga untuk menurunkan kecemasan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh intervensi senam *prenatal* yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III

B. Strategi Pencarian *Literature*

1. Protokol dan Registrasi

Rangkuman menyeluruh dalam bentuk *literature review* mengenai Pengaruh senam *prenatal* yoga terhadap kesiapan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan. Protokol dan evaluasi dari *literature*

review akan menggunakan *Preferred Report Items for systematic Reviews and Meta-analyses (PRISMA) checklist* untuk menentukan penyeleksian studi yang telah ditemukan dan disesuaikan dengan tujuan dari *literatur review*.

2. **Database Pencarian**

Literature review yang merupakan rangkuman menyeluruh beberapa penelitian yang ditentukan berdasarkan tema tertentu. Pencarian *literature* dilakukan pada bulan Agustus-September 2020. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder yang diperoleh dari bukan dari pengamatan langsung, akan tetapi diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu. Sumber data sekunder yang didapatkan berupa artikel jurnal bereputasi baik Nasional maupun Internasional dengan tema “Pengaruh senam *prenatal* yoga terhadap kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan” Pencarian dalam *literature review* ini menggunakan lima *database* dengan kriteria kualitas tinggi dan sedang, yaitu Scient Direct, SINTA, Garuda, Goggle Scholar dan Repository Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

3. **Kata Kunci**

Pencarian artikel atau jurnal menggunakan *keyword* dan *boolean operator* (*And, Or Not or And Not*) yang digunakan untuk memperluas atau menspesifikasikan pencarian, sehingga mempermudah dalam penentuan artikel atau jurnal yang digunakan. Kata kunci dalam *literatur*

review ini disesuaikan dengan *Medical Subject Heading (MeSH)* dan terdiri dari sebagai berikut:

Tabel 1.1 Kata Kunci *Literature*

<i>Prenatal Yoga</i>	<i>Kecemasan</i>	<i>Ibu Hamil</i>	<i>Primigravida</i>
<i>Prenatal Yoga</i>	<i>Anxiety</i>	<i>Pregnant Women</i>	Primigravida
<i>OR</i>	<i>OR</i>	<i>OR</i>	<i>OR</i>
<i>Prenatal Gentle Yoga</i>	<i>Anxiety</i>	<i>Pregnancy</i>	Primigravida
<i>OR</i>	<i>OR</i>	<i>OR</i>	
<i>Yoga</i>	<i>Depression</i>	<i>Pregnancy</i>	
<i>OR</i>	<i>OR</i>	<i>OR</i>	
<i>Yoga</i>	<i>Kecemasan</i>	<i>Ibu Hamil</i>	
<i>OR</i>	<i>OR</i>		
<i>Prenatal Gentle Yoga</i>	<i>Pregnancy Anxiety</i>		

C. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Strategi yang digunakan untuk mencari artikel menggunakan PICOS *framework*, yang terdiri dari:

1. *Population/problem* yaitu populasi atau masalah yang akan dianalisis sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam *literatur review*
2. *Intervention* yaitu suatu tindakan penatalaksanaan terhadap kasus perorangan atau masyarakat serta pemaparan tentang penatalaksanaan studi sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam *literatur review*

3. *Comparison* yaitu intervensi atau penatalaksanaan lain yang digunakan sebagai pembanding, jika tidak bisa menggunakan kelompok kontrol dalam studi yang terpilih
4. *Outcome* yaitu hasil atau uaran yang diperoleh pada studi terdahulu yang sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam *litertaur review*
5. *Study Design* yaitu desain penelitian yang akan digunakan dalam artikel yang akan direview

Tabel 1.2 Format PICOS dalam Literature Review

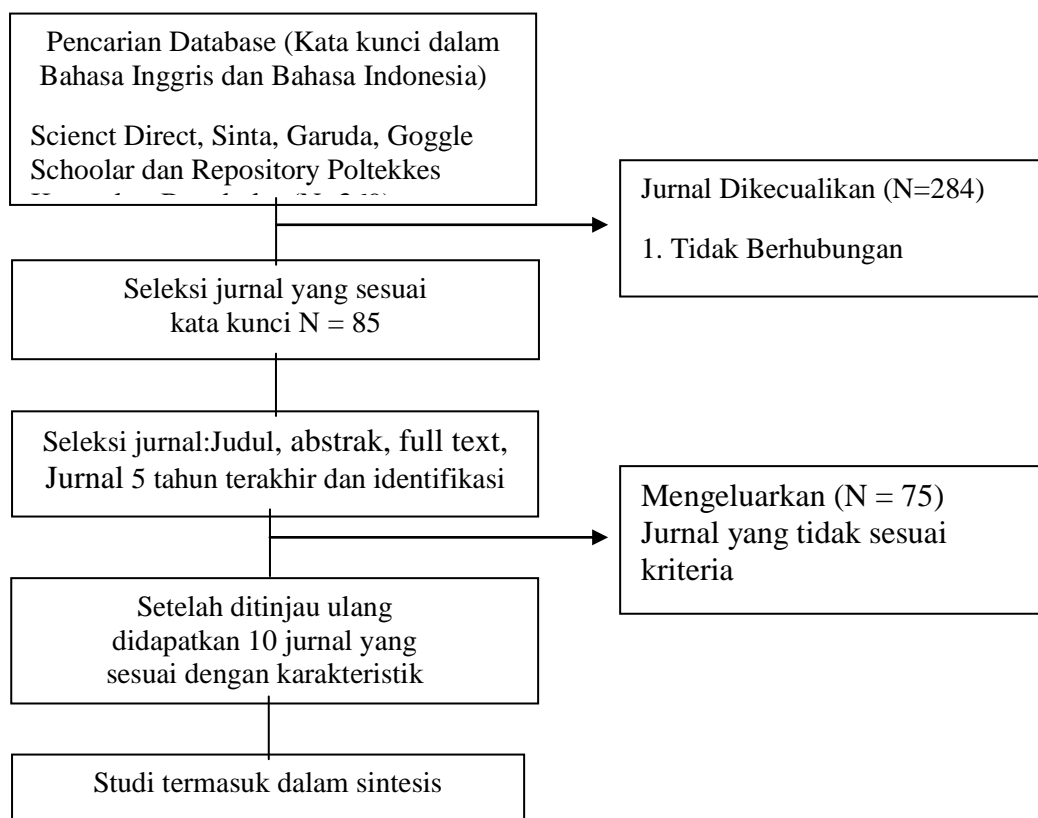
Kriteria	Inklusi	Ekklusi
<i>Population</i>	Ibu hamil Primigravida Trimester III dengan Kecemasan	Ibu Hamil Multigravida
<i>Intervention</i>	<i>Prenatal Yoga</i>	Selain <i>Prenatal Yoga</i>
<i>Comparators</i>	<i>No comparators</i>	
<i>Outcomes</i>	Ada Pengaruh senam <i>Prenatal yoga</i> terhadap kecemasan Ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan	Tidak ada Pengaruh senam <i>Prenatal yoga</i> terhadap kecemasan Ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan
<i>Study Design and Publication type</i>	<i>Quasi Experiment Pre Post dan Randomized Controlled Trial (RCT)</i>	Selain <i>Quasi Experiment Pre Post dan Randomized Controlled Trial (RCT)</i>
<i>Publication years</i>	<i>Post -2014</i>	<i>Pre-2014</i>
<i>Language</i>	Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia	Selain Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia

D. Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas

1. Hasil pencarian dan seleksi studi

Berdasarkan hasil pencarian *literature* melalui publikasi di lima *database* dan menggunakan kata kunci yang sudah disesuaikan dengan

MeSH, peneliti mendapatkan 369 Artikel sesuai dengan kata kunci tersebut. Hasil pencarian yang sudah didapatkan kemudian diperiksa duplikasi, ditemukan terdapat 85 artikel yang sama sehingga dikeluarkan 284 artikel yang tidak berhubungan dan teks tidak lengkap, Peneliti kemudian melakukan skrining berdasarkan judul, abstrak, *full text*, seleksi jurnal 5 tahun terakhir yang disesuaikan dengan tema *litertaur review* dikeluarkan 75 jurnal yang tidak sesuai dengan kriteria. Asesement yang dilakukan berdasarkan kelayakan terhadap kriteria kelayakan terhadap kriteria inklusi dan eksklusi didapatkan sebanyak 10 artikel yang bisa dipergunakan dalam *litertaur review*. Hasil artikel studi digambarkan dalam diagram Flow dibawah ini:



Gambar 3.1 Diagram Flow Literature Review berdasarkan PRISMA 2009 (Polit & Beck 2013)

2. Penilaian Kualitas

Analisis kualitas metodologi dalam setiap studi (n=10) dengan *checklist* daftar penilaian dengan beberapa pertanyaan untuk penilaian dengan beberapa pertanyaan untuk menilai kualitas dari studi. Penilaian kriteria diberi nilai 'ya', 'tidak', 'tidak jelas' atau 'tidak berlaku' dan setiap kriteria dengan skor 'ya' diberi satu poin dan nilai lainnya adalah nol. Setiap skor studi kemudian dihitung dan dijumlahkan. *Critical appraisal* untuk menilai studi yang memenuhi syarat dilakukan oleh para peneliti. Jika skor penelitian setidaknya 50% memenuhi *critical appraisal* dengan nilai titik *cut-off* yang telah disepakati oleh peneliti, studi dimasukkan ke dalam kriteria inklusi. Peneliti mengecualikan studi berkualitas rendah untuk menghindari bias dalam validitas hasil dan rekomendasi usulan.

Resiko bias dalam literatur review ini menggunakan asmen pada metode penelitian masing-masing studi, yang terdiri dari (Nursalam, 2020):

1. Teori: Teori yang tidak sesuai, sudah kadaluarsa dan kredibilitas yang kurang
2. Desain: Desain kurang sesuai dengan tujuan penelitian
3. Sampel: Ada 4 hal yang harus diperhatikan yaitu populasi, sampel, sampling dan besar variabel yang tidak sesuai dengan kaidah pengambilan sampel
4. Variabel: Variabel yang ditetapkan kurang sesuai dari segi jumlah, pengontrolan variabel perancu dan variabel lainnya

5. Instrumen: Instrumen yang digunakan tidak memiliki sensitivitas, spesifikasi dan validitas-reliabilitas
6. Analisis Data: Analisis data tidak sesuai dengan kaidah analisis yang sesuai dengan standar

BAB IV

HASIL, ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik Studi

Hasil pencarian studi terdapat 10 jurnal (6 Jurnal Nasional dan 4 Jurnal Internasional) terindeks yang memenuhi kriteria inklusi. Sub pembahasan berdasarkan topik *literatur review* yaitu pengaruh senam *prenatal* yoga terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Desain penelitian dalam *literatur review* ini adalah *Quasi Experiment* dan *Randomized Controlled Trial* (RCT) penelitian yang dimasukkan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh *treatment* terhadap subjek yang diselidik.

Secara keseluruhan setiap penelitian membahas tentang pengaruh senam *prenatal* yoga terhadap kecemasan ibu hamil. Studi yang sesuai dengan tinjauan sistematis ini rata-rata dilakukan di Indonesia sebanyak 6 jurnal, Amerika Utara 1 jurnal, Amerika Serikat 1 jurnal, Jepang 1 jurnal dan Manchester, Inggris 1 jurnal.

Jurnal yang memenuhi kriteria inklusi adalah: Amerika Utara; Battle *et al.*, (2015) terindeks Scopus (Elsevier), Amerika Serikat; Davis *et al.*, (2015) terindeks Scopus (Elsevier), Jepang; Kusaka *et al.*, (2016) terindeks Scopus (Elsevier), Manchester, Inggris Newham *et al.*, (2014) terindeks Scopus (Elsevier), Indonesia; Aryani dkk, (2018) terindeks (Goggle scholar, SINTA 4, Crossef, Garuda, Base Indonesia, One Search), Indonesia; Ashari dkk, (2019) (Goggle Scholar, SINTA 2, Indeks Copernicus, Crossef, Road,

Garuda, Dimensions, One Search, ISJD, Neliti, Base); Indonesia; Bingan, (2020) terindeks (Goggle Scholar, SINTA 3, Garuda, DOAJ, ISJD), Indonesia; Maharani & Hayati, (2020) terindeks (Goggles Scholar, SINTA 4, DOAJ, Garuda, Worldcat, Dimensions, Road, One Search, ISJD, PKP Indeks, Open Aire), Indonesia; Sulistiyarningsih & Ana, (2020) terindeks (Goggle Scholar, SINTA 5, Garuda, Crossef, IPI) dan Indonesia; Yuniarti & Eliana, (2020) terindeks (Goggle Scholar, SINTA 4, Garuda, Dimensions, One Search).

Tabel 4.1 Hasil Pencarian Literatur

No	Peneliti dan Tahun	Studi Desain, Sampel, Variabel, Instrumen, Analisis	Pengaruh Yoga terhadap Kecemasan	Ringkasan Hasil
1.	(Battle <i>et al.</i> , 2015)	Studi Desain: <i>Quasi Experiment</i> dengan desain <i>one grup pretest posttest</i> Sampel: 34 Ibu hamil Instrumen: Kuesioner Variabel: Kecemasan Antenatal Analisis: <i>Paired t-test</i>	Penurunan kecemasan kehamilan angka kecemasan awal 10 setelah diberikan intervensi menjadi 5	Intervensi yoga <i>prenatal</i> layak untuk dilakukan dan dapat diterima. Tidak ada cedera terkait studi atau masalah keamanan lainnya yang diamati selama uji coba. Rata-rata, peserta keparahan depresi menurun secara signifikan terutama pada akhir intervensi berdasarkan ukuran penilaian depresi yang dinilai dan dilaporkan sendiri.
2.	(Davis <i>et al.</i> , 2015)	Studi Desain: <i>Randomized Controlled Trial (RCT)</i> Sampel: 46 Ibu Hamil Instrumen: Kuesioner Variabel: Kecemasan dan Depresi Kehamilan Analisis: Chi Square	Penurunan kecemasan dan Depresi kehamilan dengan penurunan (b $\frac{1}{4}$ 0,53, SE $\frac{1}{4}$ 0.20, hal $\frac{1}{4}$. 011)	Yoga <i>prenatal</i> adalah intervensi yang layak dan dapat diterima untuk wanita hamil dengan gejala kecemasan dan depresi
3.	(Kusaka <i>et al.</i> , 2016)	Studi Desain: <i>Randomized Controlled Trial (RCT)</i> Sampel: 79 Ibu Hamil Instrumen: Kuesioner Variabel: Kecemasan Analisis: <i>Paired t-test</i>	Penurunan kecemasan (77,2%) ketegangan-kecemasan menjadi (60,0%) depresi 77,2%	<i>Prenatal</i> yoga dapat menurunkan kecemasan dan suasana hati subjektif juga meningkat dengan yoga.

(57,1%)				
4.	(Newham <i>et al.</i> , 2014)	Studi Desain: <i>Randomized Controlled Trial (RCT)</i> Sampel: 59 Ibu Hamil Instrumen: Kuesioner Variabel: Kecemasan dan Depresi Kehamilan Analisis: <i>Chi Square</i>	Penurunan Kecemasan dan depresi signifikan (-1 [-9 sampai 4]; $P < .05$)	Yoga <i>antenatal</i> berpengaruh dalam penurunan kecemasan dalam menghadapi persalinan dan berpotensi mencegah gejala depresi
5.	(Aryani dkk., 2018)	Studi Desain: <i>Quasi Experiment</i> dengan desain <i>one grup pretest posttest</i> Sampel: 32 Ibu Hamil Instrumen: Lembar observasi <i>Anxiety scale for pregnant (ASP)</i> Variabel: Kecemasan Analisis: <i>Paired t-test</i>	Penurunan tingkat Kecemasan <i>prenatal gentle yoga</i> dengan nilai sig (-2 tailed) = 0,000. Bahwa $0,000 < 0,05$	Keseluruhan penelitian ini menunjukkan bahwa <i>prenatal gentle yoga</i> membantu ibu dalam mengurangi kecemasan
6.	(Ashari dkk., 2019)	Studi Desain: <i>Quasi Experiment</i> dengan desain <i>the non randomized pretest posttest with control group design</i> Sampel: 120 Ibu Hamil Instrumen: Kuesioner Variabel: Kecemasan Analisis: Pengujian <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> dan <i>Mann Whitney U Test</i>	Penurunan tingkat kecemasan skor rerata yang signifikan ($p=0,000$) sedangkan untuk kelompok kontrol perbedaan skor rerata tidak signifikan ($p=0,162$)	Intervensi senam yoga yang dilakukan pada tahap <i>prenatal</i> ibu hamil berpengaruh terhadap turunnya tingkat kecemasan pada ibu hamil yang memasuki fase trimester ketiga
7.	(Bingan, 2019)	Studi Desain: <i>Quasi Experiment</i> dengan desain <i>one grup pretest posttest</i> Sampel: 31 Ibu hamil Instrumen: Kuesioner Variabel: Kecemasan Analisis: <i>Paired t-test</i>	Penurunan tingkat kecemasan <i>Didapatkan p-value</i> lebih kecil dari α (0,05)	<i>Prenatal gentle yoga</i> bisa menjadi solusi dalam mengurangi ketidaknyaman pada ibu hamil trimester III salah satunya adalah kecemasan yang sering dialami pada ibu hamil trimester III
8.	(Maharani & Hayati, 2020)	Studi Desain: <i>Quasi Experiment</i> dengan desain satu kelompok subjek Sampel: 32 Ibu hamil Instrumen: Kuesioner baku <i>Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)</i> Variabel: Kecemasan Analisis: <i>Paired T-test</i> tidak berpasangan	Penurunan tingkat Kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan dengan <i>p-value</i> $<0,001$.	Rata-rata ibu hamil sebelum melakukan <i>prenatal gentle yoga</i> memiliki kecemasan berat, Rata-rata ibu hamil setelah melakukan <i>prenatal gentle yoga</i> memiliki kecemasan ringan sehingga <i>prenatal gentle yoga</i> mempengaruhi penurunan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan.
9.	(Sulistiyani ngsih &	Studi Desain: <i>Pre-eksperimental design</i> dengan rancangan <i>one grup</i>	Penurunan tingkat	<i>Prenatal gentle yoga</i> berpengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu

Ana, 2020)	<i>pretest posttest design</i> Sampel: 30 Ibu Hamil Instrumen: Lembar Observasi menggunakan <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i> (HARS) Variabel: Kecemasan Analisis: Uji Shapiro-Wilk untuk mengetahui kenormalan data dengan hasil data berdistribusi tidak normal sedangkan analisis data dilakukan menggunakan uji <i>Wilcoxon</i>	kecemasan <i>prenatal gentle yoga</i> dengan nilai <i>sig (-2 tailed) = 0,000</i> sehingga $0,000 < 0,05$	hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan.
10. (Yuniarti & Eliana, 2020)	Studi Desain: <i>Quasi Experiment</i> dengan desain <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> Sampel: 30 Ibu Hamil Instrumen: Kuesioner Variabel: Kecemasan, Kesiapan Analisis: <i>Independent sampel test wilcoxon</i>	Penurunan kecemasan, sebelum intervensi kecemasan 19,67 setelah intervensi menurun menjadi 10,80, analisis bivariat memperoleh nilai $p: 0,005 < \alpha 0,05$	Senam prenatal yoga berpengaruh terhadap kecemasan dan kesiapan ibu hamil primigravida dalam menghadapi persalinan

E. Karakteristik Responden Studi

Responden dalam studi adalah ibu hamil primigravida trimester III, Jumlah responden 30-120 ibu hamil, Usia responden antara 20-35 tahun, Pendidikan terakhir (SD, SMP, SMA, Perguruan Tinggi), dan sebagian besar ibu hamil tidak bekerja.

F. Analisis

Kecemasan dan depresi antenatal berhubungan dengan *outcome* kesehatan mental yang merugikan (Newham *et al.*, 2014) jika tidak ditangani, kecemasan dan depresi antenatal dapat berdampak negatif pada ibu dan bayi (Battle *et al.*, 2015). Rasa cemas yang dialami oleh ibu hamil disebabkan

karena meningkatnya hormon progesteron. Selain membuat ibu hamil merasa cemas, peningkatan hormon itu juga menyebabkan gangguan perasaan membuat ibu merasa lebih cepat lelah (Bingan, 2020).

Stres akan mengaktifkan sistem syaraf simpatis dan sistem hormon tubuh kita seperti katekolamin, epinefrin, norepinefrin, glukokortikoid, kortisol dan kortison. Sistem hipotalamus-hipofisisadrenal (HPA) merupakan bagian penting dalam sistem neuroendokrin yang berhubungan dengan stres. Hipotalamus akan mensekresi faktor pelepas kortikotropin (ACTH) yang menstimulasi hipotalamus anterior untuk memproduksi glukokortikoid, terutama kortisol. Kortisol berperan dalam adaptasi tubuh terhadap stres, termasuk kecemasan (Maharani & Hayati, 2020).

Senam *prenatal* yoga merupakan intervensi yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan dan depresi pada ibu hamil (Newham *et al.*, 2014) Hasil Penelitian Battle *et al.*, (2015) menunjukkan penurunan kecemasan kehamilan angka kecemasan awal 10 setelah diberikan intervensi menjadi 5, Hasil penelitian Davis *et al.*, (2015) menunjukkan penurunan kecemasan dan Depresi kehamilan dengan penurunan ($b \frac{1}{4} 0,53$, $SE \frac{1}{4} 0.20$, $hal \frac{1}{4}. 011$), Hasil penelitian Kusaka *et al.*, (2016) menunjukkan penurunan kecemasan (77,2%) ketegangan-kecemasan menjadi (60,0%) depresi 77,2% (57,1%), Hasil penelitian (Newham *et al.*, 2014) Penurunan kecemasan dan depresi signifikan (-1 [-9 sampai 4]; $P < .05$)

Hasil Penelitian Aryani dkk, (2018) menunjukkan Penurunan tingkat kecemasan *prenatal gentle yoga* dengan nilai sig (-2 tailed) = 0,000, bahwa $0,000 <$

0,05, Hasil penelitian Ashari dkk, (2019) menunjukkan penurunan tingkat kecemasan skor rerata yang signifikan ($p=0,000$) sedangkan untuk kelompok kontrol perbedaan skor rerata tidak signifikan ($p=0,162$), Hasil penelitian Bingan, (2020) menunjukkan Penurunan tingkat kecemasan *didapatkan p-value* lebih kecil dari α (0,05), Hasil penelitian Maharani & Hayati, (2020) menunjukkan penurunan tingkat kecemasan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan dengan *p-value* $<0,001$.

Prenatal yoga cocok untuk ibu hamil dibandingkan dengan aktivitas fisik lainnya karena yoga memiliki intensitas latihan yang relatif rendah, risiko jatuh tidak disengaja rendah, kontak keras dengan orang lain rendah, (Kusaka *et al.*, 2016) responden juga melaporkan kredibilitas dan kepuasan yang tinggi terhadap *prenatal* yoga dan tidak melaporkan hasil yang merugikan secara langsung selama mengikuti *prenatal* yoga (Davis *et al.*, 2015).

Senam *prenatal* yoga merupakan strategi yang menjanjikan untuk pengobatan depresi dan kecemasan kehamilan (Battle *et al.*, 2015) Dalam senam *prenatal* yoga terdapat proses penyatuan yang mencakup berbagai aspek yaitu relaksasi yang dapat mempengaruhi psikologis pada seseorang yang melakukannya sehingga ibu hamil lebih rileks dan teknik ini juga digunakan untuk mengendalikan kecemasan (Maharani & Hayati, 2020).

Mengatur postur tubuh (*asanas*) latihan ini dapat meningkatkan kualitas fisik, meningkatkan fleksibilitas otot dan meningkatkan daya tahan tubuh selain itu *asanas* juga mempengaruhi kelenjar endokrin untuk menurunkan hormon stres dan meningkatkan sekresi hormon relaksasi sehingga dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil (Sulistiyarningsih & Ana, 2020).

Olah napas (*pranayama*) pernapasan dalam dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, terutama dengan meregangkan jaringan paru dan saraf vegal. Hal ini menyebabkan respon fisiologis ditandai dengan penurunan denyut jantung, tekanan darah, tingkat metabolisme, dan konsumsi oksigen. Pernapasan dalam juga meningkatkan neuroplastisitas, yang didefinisikan sebagai reorganisasi jalur saraf sebagai respon adaptif sehingga dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil (Aryani dkk, 2018).

Meditasi (*dhyana*) bentuk meditasi yang dilakukan selama senam ini yaitu berupa imaginasi terbimbing, ibu hamil dianjurkan mengatur posisi yang paling relaks, kemudian diminta untuk memejamkan mata dan mengikuti imaginasi yang diarahkan oleh petugas. Meditasi (*dhyana*) dalam hal ini dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan sehingga dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran secara alami dan membantu memastikan bayi yang sehat (Ashari dkk, 2019).

Hasil penelitian Yuniarti & Eliana, (2020) Rata-rata kesiapan sebelum intervensi senam biasa 11,47, sedangkan senam prenatal yoga rata rata kesiapan 19,67. Rata-rata kesiapan setelah intervensi senam biasa 12,69, sedangkan senam prenatal yoga rata-rata kesiapan 10,80. Senam *prenata* yoga dapat dijadikan salah satu pilihan olahraga yang baik dan aman dalam mengatasi masalah yang dialami selama masa kehamilan, sehingga pada saat persalinan kondisi ibu bisa jauh lebih siap baik dari segi fisiologis maupun psikologis (Sulistiyarningsih & Ana, 2020).

G. PEMBAHASAN

Hasil dari 10 studi penelitian yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh senam *prenatal* yoga terhadap kecemasan ibu hamil primigravida dalam menghadapi persalinan dalam *literatur review* ini ditemukan senam *prenatal* yoga berpengaruh dalam penurunan kecemasan pada ibu hamil. Hal ini menunjukkan bahwa senam *prenatal* yoga merupakan intervensi yang layak diberikan untuk ibu hamil yang mengalami kecemasan.

Hasil penelitian Battle *et al*, (2015) menunjukkan penurunan kecemasan dan depresi dari waktu ke waktu menggunakan *Quick Inventory of Depressive Symptomatology* (QIDS) dan *Edinburgh Postnatal Depression* angka kecemasan awal sebelum diberikan intervensi adalah 10 dan setelah diberikan intervensi selama 10 minggu angka kecemasan menurun menjadi 5. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi *prenatal* yoga layak untuk dilakukan dan dapat diterima oleh ibu hamil. Tidak ada cedera terkait studi atau masalah keamanan lainnya yang diamati selama uji coba. Rata-rata kecemasan dan depresi peserta menurun secara signifikan terutama pada akhir intervensi.

Hal ini sesuai dengan teori (Irianti dkk, 2015) yang mengatakan yoga kehamilan bermanfaat dalam menjaga kesehatan dan emosi dan fisik. Ketika seorang wanita hamil melakukan latihan secara teratur (3 kali setiap minggu selama 10 minggu kehamilan), dapat menjaga elastisitas dan kekuatan ligamen panggul, pinggu dan otot kaki sehingga mengurangi rasa nyeri yang timbul saat persalinan dan mengurangi kecemasan. Berdasarkan hasil penelitian peneliti berpendapat bahwa *prenatal* yoga akan memberikan dampak pada kecemasan

dan depresi pada kehamilan apabila dilakukan dengan gerakan yang tepat dan durasi yang tepat.

Hasil Penelitian Davis *et al*, (2015) menunjukkan *prenatal* yoga adalah intervensi yang layak, aman, dan dapat diterima untuk wanita hamil dengan gejala depresi dan kecemasan. Hasil pengukuran kecemasan menggunakan *State Trait Anxiety Inventory* (STAI) didapatkan tingkat retensi dalam kelompok perlakuan tinggi (87%), dan peserta menghadiri rata-rata (72%) kelas dan melaporkan tingkat kredibilitas dan kepuasan yang tinggi dengan kelas yoga.

Hal ini sesuai dengan teori Irianti dkk, (2015) yang mengatakan bahwa yang terpenting dalam *prenatal* yoga adalah membantu ibu menikmati kehamilannya dan memahami kebutuhan yang tepat untuk janinya. Berdasarkan hasil penelitian peneliti berpendapat bahwa kehamilan adalah suatu hal fisiologis yang dialami oleh seorang wanita, pada kehamilan akan terjadi perubahan baik fisik maupun psikologis yang menyebabkan kekhawatiran dan kecemasan pada ibu hamil terutama ibu hamil primigravida, senam *prenatal* yoga merupakan salah satu solusi *self help* dalam mengatasi kecemasan sehingga ibu dapat menikmati kehamilannya.

Hasil penelitian Kusaka *et al*. (2016) menunjukkan penurunan kecemasan setelah diberikan intervensi prenatal yoga dengan menggunakan skor POMS, *Trait-Anxiety*, *Depression*, *Anger-Hostility*, *Fatigue*, dan *Confusion* secara signifikan menurun setelah kelas yoga pada waktu 1 dan 2. Persentase wanita yang menunjukkan penurunan dimensi mood negatif POMS pada waktu 1 adalah sebagai berikut: (77,2%) ketegangan-kecemasan, (65,9%) depresi,

77,2% kemarahan-permusuhan, (81,8%) kelelahan dan (79,5%) kebingungan. Persentase pada waktu 2 adalah sebagai berikut: (60,0%) kecemasan tegang, (57,1%) depresi, (48,6%) kemarahan, (74,3%) kelelahan dan (68,6%) kebingungan. Skor Median Vigor juga meningkat secara signifikan. Ukuran efek yoga pada skala suasana hati sedang hingga besar. Persentase wanita yang menunjukkan peningkatan skor vigor POMS masing-masing adalah (70,5%) dan 62,9% pada waktu 1 dan 2.

Hal ini sesuai dengan teori Sutejo, (2018) Kecemasan adalah suatu perasaan takut akan terjadinya sesuatu yang disebabkan oleh antisipasi bahaya dan merupakan sinyal yang membantu individu untuk bersiap mengambil tindakan menghadapi ancaman. Pengaruh tuntutan, persaingan, serta bencana yang terjadi dalam kehidupan dapat membawa dampak terhadap kesehatan fisik dan psikologi. Salah satu dampak psikologis yaitu *ansietas* atau kecemasan. Berdasarkan hasil penelitian peneliti berpendapat bahwa kecemasan berlebihan selama kehamilan dapat menyakiti hubungan Ibu-Bayi dan mengurangi kemampuan ibu untuk memainkan peran oleh karena itu kecemasan harus diatasi dan senam *prenatal* yoga merupakan salah satu solusi *self help*.

Hasil penelitian Newham *et al*, (2014) menunjukkan yoga antenatal berguna untuk mengurangi kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan dan mencegah peningkatan gejala depresi. Hasil pengukuran kecemasan menggunakan *State Trait Anxiety Inventory-Trait* (STAI-T) dan *State* (STAI-S) penurunan kecemasan dan depresi signifikan (-1 [-9 sampai 4]; $P < .05$).

Hal ini sesuai dengan teori Pratigny, (2014) yang mengatakan berlatih yoga selain bermanfaat untuk mengolah fisik, mental & emosi dan spiritual. Berdasarkan hasil penelitian maka peneliti berpendapat terjadi penurunan tingkat kecemasan secara statistik menunjukkan bahwa yoga mampu menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil. Ibu hamil juga tetap memerlukan latihan fisik yang cukup yang akan membantu mencapai kesehatan yang optimal di sepanjang kehamilan dan stamina yang prima untuk menghadapi persalinan

Hasil Penelitian Aryani dkk, (2018) hasil pengukuran kecemasan menggunakan *Anxiety scale for pregnant* (ASP) menunjukkan *prenatl* yoga berpengaruh signifikan dengan nilai sig (-2 tailed) = 0,000. Bahwa $0,000 < 0,05$ yang menunjukkan ada pengaruh pelaksanaan *prenatal gentle* yoga terhadap kecemasan ibu hamil primigravida dalam menghadapi persalinan.

Hal ini sesuai dengan teori (Janiwarty & Pieter, 2013), Primigravida adalah seorang wanita yang hamil untuk pertama kali Bagi ibu primigravida (ibu pertama kali hamil) kehamilan merupakan pengalaman pertama kali dalam periode kehidupannya. Situasi tersebut dapat menyebabkan perubahan drastis baik pada fisik ibu maupun psikologis (Bethsaida & Pieter, 2013). Berdasarkan hasil penelitian peneliti berpendapat bahwa kecemasan kehamilan terutama pada ibu hamil primigravida timbul dikarenakan memikirkan apakah dirinya mampu untuk melakukan persalinan, bagaimana keadaan bayinya nanti, dan apakah dirinya mampu merawat bayinya.

Hasil Penelitian Ashari dkk, (2019) Senam *prenatal* yoga sangat berperan penting dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil yang memasuki masa kehamilan trimester ketiga. Penelitian ini membuktikan bahwa pada awal penelitian banyak ibu hamil mengalami kecemasan sedang yaitu 50,0% pada kelompok intervensi dan 40,0% pada kelompok kontrol. Setelah dilakukan intervensi sebanyak dua kali untuk setiap ibu hamil menggunakan Kuesioner terjadi perubahan besar pada tingkat kecemasan untuk kelompok intervensi terjadi perbedaan penurunan skor rerata yang signifikan ($p=0,000$) sedangkan untuk kelompok kontrol perbedaan skor rerata tidak signifikan ($p=0,162$).

Hal ini sesuai dengan teori Irianti, (2015) yang mengatakan yoga dapat meningkatkan kesehatan fisik, dimana hipotalamus dan hipofise serta saraf simpatik dipicu untuk mengeluarkan hormon kortikosteroid dan katekolamin (epineprin dan norepineprin) yang dapat mengurangi efek stres. Yoga sangat ideal untuk kehamilan karena menjadi sarana bagi wanita untuk melatih fisik dan spiritual serta mengembangkan kepercayaan diri dan kesadaran diri, salah satunya terhadap stres. Berdasarkan hasil penelitian peneliti berpendapat bahwa melakukan latihan senam *prenatal* yoga di trimester III memiliki dampak positif dalam menurunkan kecemasan ibu hamil.

Hasil penelitian Bingan, (2019) alat ukur kecemasan yang digunakan kuesioner. berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji dependen *T-test*. Dapat diketahui bahwa *p-value* tersebut lebih kecil dari α (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa *prenatal gentle* yoga berpengaruh terhadap

penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III. Sehingga *prenatal gentle* yoga bisa menjadi solusi dalam mengurangi ketidaknyaman pada ibu hamil trimester III salah satunya adalah kecemasan yang sering dialami pada ibu hamil trimester III.

Hal ini sesuai dengan teori Pratigny, (2014) yang mengatakan senam prenatal *gentle* yoga ibu hamil telah diberi persiapan baik secara fisik, mental dan spritual berupa pengetahuan dan teknik untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi kehamilan hingga proses persalinan. Berdasarkan hasil penelitian peneliti berpendapat sebelum menghadapi persalinan ibu hamil perlu mempersiapkan persiapan fisik, mental dan spiritual, prenatal *gentle* yoga dapat memberikan manfaat tersebut untuk ibu hamil sehingga ibu hamil lebih siap menghadapi persalinan.

Hasil penelitian Maharani & Hayati, (2020) menggunakan alat ukur krcemasan alat ukur kecemasan yang digunakan kuesioner. Rata-rata ibu hamil sebelum melakukan *prenatal gentle* yoga memiliki kecemasan berat, Rata-rata ibu hamil setelah melakukan *prenatal gentle* yoga memiliki kecemasan ringan sehingga ada pengaruh *prenatal gentle* yoga terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan dengan *p-value* <0,001.

Hal ini sesuai dengan teori Irianti dkk, (2015) yang mengatakan yoga berpotensi untuk menciptakan keseimbangan di sepanjang dimensi emosional, mental fisik dan spiritual. Yoga merupakan sistem komprehensif yang menggunakan postur fisik (*asana*), latihan pernapasan (*pranayama*), konsentrasi dan meditasi (*dharana* dan *dhyana*). Berdasarkan hasil penelitian

peneliti berpendapat penurunan tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan sebelum dan setelah dilakukan *prenatal gentle* yoga dipengaruhi oleh kemampuan ibu hamil dalam mengendalikan kecemasan yang didapat dari latihan *prenatal* yoga secara berkala, dikarenakan dalam prenatal yoga diajarkan teknik relaksasi berupa afirmasi positif, latihan fisik, teknik pernafasan, konsentrasi dan meditasi.

Hasil penelitian Sulistiyaningsih & Ana, (2020) menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) sebagai alat ukur kecemasan menunjukkan pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan *prenatal gentle* yoga dengan nilai $sig (-2\text{ tailed}) = 0,000$ sehingga $0,000 < 0,05$ sehingga *prenatal gentle* yoga efektif menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan.

Hal ini sesuai dengan teori Pratigny, (2014) yang mengatakan dengan melakukan senam *prenatal* yoga dapat menenangkan dan mengheningkan pikiran melalui relaksasi dan meditasi, memberikan waktu yang tenang untuk menciptakan ikatan batin antara ibu dengan bayi dan menanamkan rasa kesabaran, intuisi dan kebijaksanaan. Berdasarkan hasil penelitian peneliti berpendapat penurunan kecemasan yang dipengaruhi oleh *prenatal gentle* yoga ini akibat dari rasa nyaman yang dirasakan ibu hamil selama mengikuti kelas, sehingga akan membuat otot-otot rileks, pikiran tenang, dan meningkatkan kemampuan berkonsentrasi.

Hasil penelitian Yuniarti & Eliana, (2020) menggunakan instrumen HARS menunjukkan penurunan kecemasan, sebelum intervensi kecemasan

19,67 setelah intervensi menurun menjadi 10,80, analisis bivariat memperoleh nilai $p: 0,005 < \alpha 0,05$. Senam yoga *prenatal* pengaruh terhadap kesiapan ibu primigravida dalam menghadapi persalinan.

Hal ini sesuai dengan teori Pratigny, (2014) Dalam gerakan senam *prenatal* yoga terdapa relaksasi sangat bermanfaat untuk memperdalam napas, menurunkan adrenalin, meredakan ketegangan otot tubuh, menambah daya tahan tubuh, melancarkan aliran darah, melancarkan aliran darah, mengeluarkan endofrin, mengurangi stress dan ketegangan, serta memberi rasa tenang, nyaman dan tentram sehingga ibu lebih siap menghadapi persalinan. Berdasarkan hasil penelitian peneliti berpendapat setelah melaksanakan senam *prenatal* yoga ibu hamil lebih siap dalam menghadapi persalinan karena dalam gerakan-gerakan senam *prenatal* yoga dapat membuat ibu lebih rileks sehingga tingkat kecemasan menurun.

BAB V

KESIMPULAN

H. Kesimpulan

1. Berdasarkan 10 jurnal yang telah di *review* didapatkan hasil bahwa intervensi senam *prenatal* yoga berpengaruh dalam mengurangi tingkat kecemasan dan depresi pada kehamilan.
2. Berdasarkan 10 jurnal yang telah di *review* didapatkan bahwa setelah diberikan intervensi senam *prenatal* yoga ibu hamil lebih siap menghadapi persalinan.
3. Berdasarkan 10 jurnal yang telah di *review* didapatkan bahwa senam *prenatal* yoga berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan dan depresi ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan.

I. Saran

1. Bagi Akademik

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan sarana informasi atau pengetahuan tentang alternatif penatalaksanaan senam *prenatal* yoga terhadap ibu hamil primigravida trimester III dengan kecemasan.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan sarana informasi atau pengetahuan bagi tenaga kesehatan khususnya praktik mandiri bidan untuk membuat kelas *prenatal* yoga yang dapat memberikan efek fisik dan psikologis selama kehamilan terutama dalam mengurangi kecemasan dan depresi kehamilan.

3. Bagi Penelitian

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan data dasar untuk dilakukan pengembangan dan juga dapat menambah informasi atau referensi bagi peneliti-peneliti dan masyarakat terutama penelitian yang berkaitan dengan “Pengaruh senam *prenatal* yoga terhadap kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*: Rineka Cipta
- Ashari, dkk. 2018. Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *JURNAL MKMI*, Vol. 15 No. 1, Maret 2019
- Aryani, R. Z., Handayani, R., Handayani, R., & Susilowati, D. (2018). Pengaruh Pelaksanaan Prenatal Gentle Yoga Terhadap Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Klinik Bidan Kita Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 3(2), 78–83. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v3i2.85>
- Astuti, I. P., & Hadisaputro, S. (2019). *Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Kehamilan Dan Depresi: Tinjauan Sistematis*. 4, 518–526.
- Battle CL, Uebelacker LA, Magee SR, et al. Potential for Prenatal Yoga to Serve as an Intervention to Treat Depression During Pregnancy. *Women's Health Issues* 2015; 25: 134–141.
- Bethsaida Janiwarty & Herri Zan Pieter, 2013, Pendidikan Psikologi untuk Bidan Suatu Teori dan Terapannya, Yogyakarta: ANDI
- Bingan, E. C. S. (2019). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 466. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i3.1505>
- Dartiwen, Nurhayati Yati. 2019. *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. Yogyakarta: ANDI
- Davis Kyle *et.al.* (2015) A randomized controlled trial of yoga for pregnant women with symptoms of depression and anxiety. <https://dedaunan.com/inilah-8-gerakan-senam-ibu-hamil-yang-aman-untuk-dilakukan/>
- Indra, A. 2017. *Asuhan Ibu dalam Masa Kehamilan*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Indrayani, Djami M.E.U. 2013. *Asuhan Persalinan dan bayi Baru Lahir*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Irianti, Bayu dkk. 2014. *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Jakarta: Sagung Seto
- Janiwarty, B dan Pieter, H. Z. 2013. *Pendidikan Psikologi untuk Bidan Suatu Teori dan Terapannya*, Yogyakarta: Rapha Publishing

- Khalajzadeh, M., Shojae, M., Mirfaizi, M., Pendidikan, D., Keolahragaan, I., & Universitas, K. (2012). *trimester kehamilan. 1*(3), 85–89.
- Kurniarum, Ari. (2016) Asuhan Kebidanan Persalinan dan BBL Komprehensif. Ed 1, Pusdik SDM Kesehatan
- Kurnia, S. N. 2009. *Etika Profesi Kebidanan*. Yogyakarta: Panji Pustaka
- Kusaka, et al. (2016). *Immediate stress reduction effects of yoga during pregnancy. Women and Birth*
- Kusuma, D. (2014). Hubungan Ketidaknyamanan dan Kecemasan terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil di Puskesmas Helvetia Medan. *Jurnal Fakultas Keperawatan USU*. Medan
- Kusuma Dewi Rahma dan Weni Tri Purnami. 2018. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Kediri. *JPH RECODE Oktober 2018; 2* (1): 76-82
- Maharani, S., & Hayati, F. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan. *Jurnal Endurance*, 5(1), 161. <https://doi.org/10.22216/jen.v5i1.4524>
- Newham JJ, Wittkowski A, Hurley J, Aplin JD, Westwood M. Effects of antenatal yoga on maternal anxiety and depression: a randomized controlled trial. *Depress Anxiety* 2014;31(8):631–40.
- Nixson, 2016. *Terapi Reminiscence: Solusi Pendekatan sebagai Upaya Tindakan Keperawatan dalam Menurunkan Kecemasan, Stress, dan Depresi*. Jakarta: Trans Info Media
- Notoadmojo, S. 2018. *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Rineka Cipta. Yogyakarta
- Nursalam, (2020). *Penulisan Literatur Review dan Systematic Review pada Pendidikan Kesehatan: Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga*
- Pieter, Herri Zan dan Lubis, Namora Lumongga. (2010). *Pengantar Psikologi dalam Keperawatan*. Jakarta : Kencana
- Polit, D. F. Beck, C. T. (2013). *Nursing pesearch: generating and assessing evidence for nursing practice* .Ed.9 Philadelphia.wolters kluwer health/lippincott williams&wilkins
- Pratigny, T. 2014. *Yoga Ibu Hamil*. Jakarta: Pustaka Bunda
- Prawirohardjo, Sarwono. 2014. *Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo*. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo

- Putri, M. (2019). Pengaruh Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii Di Puskesmas Rawang Pasar IV Kecamatan Rawang Panca Arga Kabupaten Asahan Tahun 2019. *Excellent Midwifery Journal*, 8(5), 55
- Rimandini, E. . 2014. Asuhan Kebidanan Persalinan (Intranatal Care). Trans Info Media
- Riza Amalia, R. dan D. R. Y. (2019). Jurnal sains kebidanan. *Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida Trimester III*, 1(1), 25–29.
- Robin, G. 2015. Hubungan Kecemasan Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil TM III. Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. Bandar Lampung
- Sutejo. 2018. Keperawatan Jiwa, Konsep dan Praktik Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa. Gangguan Jiwa dan Psikososial. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Sriastuti. 2017. Asuhan Ibu dalam Masa Kehamilan. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Sulistiyaningsih, Sri Hadi dan Ana Rofika. 2020. Pengaruh *Prenatal Gentle* Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, Vol. XII, No. 01, Juni 2020
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Definisi dan Indikator Diagnostik*. Jakarta: Dewan Pengurus PPNI
- Utami, P. 2012. Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Pasien Primigravida Dan Multigravida Pada Kehamilan TM III Di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Surakarta. *Jurnal FK Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Surakarta
- Walyani, Elisabeth Siwi dan Endang Purwoastuti. 2016. Konsep dan Asuhan Kebidanan Maternal dan Neonatal. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Yuniarti dan Eliana. 2020. Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Primigravida Dalam Menghadapi Persalinan di BPM Kota Bengkulu. *Jurnal Media Kesehatan*, Volume 13 Nomor 1, Juni 2020, hlm. 09-17

**L
A
M
P
I
R
A
N**



KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU
JURUSAN KEBIDANAN







Jalan Indra Giri No.03 Padang Harapan Kota Bengkulu Telp. (0736) 341212



LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Pembimbing I : Yuniarti, SST., M.Kes
NIP : 198006052001122001
Nama Mahasiswa : Annisa Istiqomah
NIM : P0 5140419008
Judul SKRIPSI : Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III dalam menghadapi persalinan

No	Hari/Tanggal	Topik	Saran	Paraf Pembimbing
1.	29 Juli 2020	Konsul Judul	1. Ganti Judul 2. Cari Jurnal pendukung Nasiona dan Internasional	 (Yuniarti, SST., M.Kes)
2.	30 Juli 2020	Konsul Judul	1. Cari panduan <i>literatur review</i> 2. Pelajari <i>literatur review</i> 3. Cari contoh jurnal <i>literatur review</i> 4. ACC Judul	 (Yuniarti, SST., M.Kes)
3.	13 Agustus 2020	Konsul Proposal Skripsi	1. Perbaiki Penulisan 2. Perbaiki Latar Belakang, Tujuan Penelitian, Keaslian Penelitian, 3. Cari Jurnal	 (Yuniarti, SST., M.Kes)
4.	31 Agustus 2020	Konsul Perbaikan Proposal Skripsi	1. Tajamkan latar belakang fokuskan ke kecemasan dan Yoga 2. Perbaiki Instrumen Penelitian 3. Narasikan 10 Jurnal di BAB I dan II	 (Yuniarti, SST., M.Kes)
5.	15 September 2020	Konsul Perbaikan Proposal Skripsi	1. Perbaiki Latar Belakang dan Rumusan Masalah 2. Perbaikan Penulisan 3. Gunakan Mendeley 4. Lengkapi Persiapan Ujian	 (Yuniarti, SST., M.Kes)
6.	24 September 2020	Konsul Perbaikan dan dan Persiapan Ujian	1. ACC Proposal Skripsi 2. Pelajari dan Kuasai Materi 3. Persiapan Ujian	 (Yuniarti, SST., M.Kes)

7.	25 Oktober 2020	Konsul BAB IV dan V	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gunakan Mendeley 2. Perhatikan Penulisan 3. Masukkan jurnal terindeks dimana di karakteristik studi 	 (Yuniarti, SST., M.Kes)
8.	05 November 2020	Konsul BAB IV dan V	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pelajari Literatur <i>review</i> 2. Analisa berdasarkan tujuan 	 (Yuniarti, SST., M.Kes)
9.	10 November 2020	Konsul BAB IV dan V	<ol style="list-style-type: none"> 1. Masukkan jurnal terindek SINTA berapa 2. Buat Ringkasan jurnal di lampiran 	 (Yuniarti, SST., M.Kes)
10	23 November 2020	Konsul BAB IV dan V	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pembahasan membahas Hasil penelitian dibandingkan dengan teori dan berikan pendapat peneliti 	 (Yuniarti, SST., M.Kes)
11.	26 November 2020	Konsul BAB IV dan V	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kesimpulan menjawab tujuan 2. Saran menjawab manfaat 3. Susun Abstrak 4. ACC Skripsi 	 (Yuniarti, SST., M.Kes)
12.	30 November 2020	Konsul skripsi kelengkapan ujian	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kuasai materi 2. Persiapkan Ujian 	 (Yuniarti, SST., M.Kes)



KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU
JURUSAN KEBIDANAN







Jalan Indra Giri No.03 Padang Harapan Kota BengkuluTelp. (0736) 341212



LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Pembimbing II : Rialike Burhan, SST., M.Keb
NIP : 198107102002122001
Nama Mahasiswa : Annisa Istiqomah
NIM : P0 5140419008
Judul SKRIPSI : Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III dalam menghadapi persalinan; *Literatur Review*

No	Hari/Tanggal	Topik	Saran	Paraf Pembimbing
1.	30 Juli 2020	Konsul Judul	1. Tentukan Variabel Penelitian dan Tujuan Penelitian 2. Cari Jurnal Nasional & Internasional 3. ACC Judul	 (Rialike Burhan,SST,M.Keb)
2.	07 Agustus 2020	Diskusi via Zoom	1. Cari panduan literatur review 2. Pelajari literatur review 3. Cari contoh jurnal literatur review	 (Rialike Burhan,SST,M.Keb)
3.	07 September 2020	Konsul Proposal Skripsi	1. Perbaiki Penulisan 2. Cari berbagai sumber untuk BAB II 3. Cantumkan sumber terkait copyright 4. Lengkapi Persiapan Ujian	 (Rialike Burhan,SST,M.Keb)
4.	22 September 2020	Konsul Perbaikan Proposal Skripsi	1. Perbaiki Penulisan 2. ACC Proposal Skripsi	 (Rialike Burhan,SST,M.Keb)
5.	24 September 2020	Diskusi via Zoom	1. Sharing terkait proposal skripsi dan Persiapan Ujian	 (Rialike Burhan,SST,M.Keb)
6.	01 Oktober 2020	Konsul Persiapan Ujian Skripsi	1. Pelajari dan Kuasai materi 2. Persiapan Ujian	 (Rialike

				Burhan,SST,M.Keb)
7.	25 Oktober 2020	Konsul BAB IV dan V	1. Perbaiki BAB IV & V	 (Rialike Burhan,SST,M.Keb)
8.	05 November 2020	Konsul BAB IV dan V	1. Pelajari Desain penelitian yang diambil 2. Perbaiki Penulisan	 (Rialike Burhan,SST,M.Keb)
9.	10 November 2020	Konsul BAB IV dan V	1.Masukkan penurunan kecemasan di hasil pencarian literatur 2. Analisis berdasarkan tujuan	 (Rialike Burhan,SST,M.Keb)
10.	23 November 2020	Konsul BAB IV dan V	1. Pembahasan membahas Hasil penelitian dibandingkan dengan teori dan berikan pendapat peneliti	 (Rialike Burhan,SST,M.Keb)
11.	26 November 2020	Konsul BAB IV dan V	1. Perbaiki penulisan 2. Gunakan Mendeley 3. Susun Abstrak 4. ACC Skripsi	 (Rialike Burhan,SST,M.Keb)
12.	30 November 2020	Konsul skripsi kelengkapan ujian	1. Kuasai materi 2. Persiapkan Ujian	 (Rialike Burhan,SST,M.Keb)

**DAFTAR PENILAIAN JURNAL UNTUK *QUASI EXPERIMENT* DENGAN
DESAIN *ONE GRUP PRETEST POSTTEST***

“Potensi Yoga *Prenatal* untuk berperan sebagai intervensi untuk mengobati depresi selama Kehamilan”

Peninjau : Annisa Istiqomah

Tangga/Bulan/Tahun:

25 Februari 2015

Penulis : Cynthia L. Battle, PhD, Lisa A. Uebelacker, PhD, Susanna R. Magee, MD,
MPH, Kaeli A. Sutton, BA, Ivan W. Miller, PhD

Nomor Catatan : 1

No	Pertanyaan	Iya	Tidak	Tidak jelas	Tidak dapat diterapkan
1	Apakah jelas dalam penelitian ini apa 'penyebab' dan apa 'efek' (yaitu tidak ada kebingungan tentang variabel mana yang lebih dulu)	√			
2	Dimana para partisipan termasuk dalam setiap perbandingan yang serupa	√			
3	Di mana para peserta termasuk dalam setiap perbandingan yang menerima perawatan / perawatan serupa, selain pemaparan atau intervensi yang diminati	√			
4	Apakah ada kelompok control		√		
5	Apakah ada beberapa pengukuran dari hasil sebelum dan sesudah intervensi / paparan	√			
6	Adakah tindak lanjut lengkap dan jika tidak, apakah perbedaan antara kelompok dalam hal tindak lanjut mereka dijelaskan dan dianalisis secara memadai	√			
7	Adakah hasil dari peserta yang termasuk dalam setiap perbandingan yang diukur dengan cara yang sama	√			
8	Adakah hasil diukur dengan cara yang andal	√			
9	Adalah analisis statistik yang sesuai	√			

DAFTAR PENILAIAN JURNAL UNTUK *RANDOMIZED CONTROLLED TRIAL (RCT)*

“Yoga untuk wanita hamil dengan gejala depresi dan kecemasan”

Peninjau: Annisa Istiqomah

Tanggal/Bulan/Tahun:

22 April 2015

Penulis : Kyle Davis, Sherryl H. Goodman, Jenn Leiferman, Mary Taylor, Sona

Dimidjian

Nomor catatan:2

No	Pertanyaan	Iya	Tidak	Tidak jelas	Tidak dapat diterapkan
1	Apakah jelas dalam penelitian ini apa 'penyebab' dan apa 'efek' (yaitu tidak ada kebingungan tentang variabel mana yang lebih dulu)	√			
2	Dimana para partisipan termasuk dalam setiap perbandingan yang serupa	√			
3	Di mana para peserta termasuk dalam setiap perbandingan yang menerima perawatan / perawatan serupa, selain pemaparan atau intervensi yang diminati	√			
4	Apakah ada kelompok control		√		
5	Apakah ada beberapa pengukuran dari hasil sebelum dan sesudah intervensi/paparan	√			
6	Adakah tindak lanjut lengkap dan jika tidak, apakah perbedaan antara kelompok dalam hal tindak lanjut mereka dijelaskan dan dianalisis secara memadai	√			
7	Adakah hasil dari peserta yang termasuk dalam setiap perbandingan yang diukur dengan cara yang sama	√			
8	Adakah hasil diukur dengan cara yang andal	√			
9	Adalah analisis statistik yang sesuai	√			

DAFTAR PENILAIAN JURNAL UNTUK *RANDOMIZED CONTROLLED TRIAL (RCT)*

“Efek pengurangan stres langsung dari yoga selama kehamilan”

Peninjau : Annisa Istiqomah

Tahun: 2016

Penulis : Momoko Kusaka, Masayo Matsuzaki, Mie Shiraishi, Megumi Haruna

Nomor catatan:3

No	Pertanyaan	Iya	Tidak	Tidak jelas	Tidak dapat diterapkan
1	Apakah jelas dalam penelitian ini apa 'penyebab' dan apa 'efek' (yaitu tidak ada kebingungan tentang variabel mana yang lebih dulu)	√			
2	Dimana para partisipan termasuk dalam setiap perbandingan yang serupa	√			
3	Di mana para peserta termasuk dalam setiap perbandingan yang menerima perawatan / perawatan serupa, selain pemaparan atau intervensi yang diminati	√			
4	Apakah ada kelompok control		√		
5	Apakah ada beberapa pengukuran dari hasil sebelum dan sesudah intervensi / paparan	√			
6	Adakah tindak lanjut lengkap dan jika tidak, apakah perbedaan antara kelompok dalam hal tindak lanjut mereka dijelaskan dan dianalisis secara memadai	√			
7	Adakah hasil dari peserta yang termasuk dalam setiap perbandingan yang diukur dengan cara yang sama	√			
8	Adakah hasil diukur dengan cara yang andal	√			
9	Adalah analisis statistik yang sesuai	√			

DAFTAR PENILAIAN JURNAL UNTUK *RANDOMIZED CONTROLLED TRIAL (RCT)* “Pengaruh Yoga Antenatal Pada Ibu Kecemasan Dan Depresi”

Peninjau :Annisa Istiqomah

Bulan/Tahun:

30 April 2014

Penulis : James J. Newham, Ph.D, Anja Wittkowski, Clin. Psy. D, Janine Hurley, John

D. Aplin, Ph.D & Melissa Westwood, Ph.D.1,2

Nomor catatan:4

No	Pertanyaan	Iya	Tidak	Tidak jelas	Tidak dapat diterapkan
1	Apakah jelas dalam penelitian ini apa 'penyebab' dan apa 'efek' (yaitu tidak ada kebingungan tentang variabel mana yang lebih dulu)	√			
2	Dimana para partisipan termasuk dalam setiap perbandingan yang serupa	√			
3	Di mana para peserta termasuk dalam setiap perbandingan yang menerima perawatan / perawatan serupa, selain pemaparan atau intervensi yang diminati	√			
4	Apakah ada kelompok control		√		
5	Apakah ada beberapa pengukuran dari hasil sebelum dan sesudah intervensi / paparan	√			
6	Adakah tindak lanjut lengkap dan jika tidak, apakah perbedaan antara kelompok dalam hal tindak lanjut mereka dijelaskan dan dianalisis secara memadai	√			
7	Adakah hasil dari peserta yang termasuk dalam setiap perbandingan yang diukur dengan cara yang sama	√			
8	Adakah hasil diukur dengan cara yang andal	√			
9	Adalah analisis statistik yang sesuai	√			

**DAFTAR PENILAIAN JURNAL UNTUK *QUASI EXPERIMENT* DENGAN
DESAIN *ONE GRUP PRETEST POSTTEST***

“Pengaruh Pelaksanaan Prenatal Gentle Yoga Terhadap Kecemasan Menjelang
Persalinan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Klinik Bidan Kita
Klaten”

Peninjau :Annisa Istiqomah

Tanggal/Bulan/Tahun:

27 Agustus 2018

Penulis : Ritsma Zunira Aryani, Rohmi Handayani, Dewi Susilowati

Nomor catatan:5

No	Pertanyaan	Iya	Tidak	Tidak jelas	Tidak dapat diterapkan
1	Apakah jelas dalam penelitian ini apa 'penyebab' dan apa 'efek' (yaitu tidak ada kebingungan tentang variabel mana yang lebih dulu)	√			
2	Dimana para partisipan termasuk dalam setiap perbandingan yang serupa	√			
3	Di mana para peserta termasuk dalam setiap perbandingan yang menerima perawatan / perawatan serupa, selain pemaparan atau intervensi yang diminati	√			
4	Apakah ada kelompok control		√		
5	Apakah ada beberapa pengukuran dari hasil sebelum dan sesudah intervensi / paparan	√			
6	Adakah tindak lanjut lengkap dan jika tidak, apakah perbedaan antara kelompok dalam hal tindak lanjut mereka dijelaskan dan dianalisis secara memadai	√			
7	Adakah hasil dari peserta yang termasuk dalam setiap perbandingan yang diukur dengan cara yang sama	√			
8	Adakah hasil diukur dengan cara yang andal	√			
9	Adalah analisis statistik yang sesuai	√			

**DAFTAR PENILAIAN JURNAL UNTUK *QUASI EXPERIMENT* DENGAN
DESAIN *THE NON RANDOMIZED PRETEST POSTTEST WITH CONTROL
GROUP DESIGN***

Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III

Peninjau : Annisa Istiqomah

Tanggal/Bulan/Tahun: 1

Maret 2019

Penulis : Ashari, Gabriellyn Sura Pongsibidang, Andi Mikhrunnisai

Nomor catatan:6

No	Pertanyaan	Iya	Tidak	Tidak jelas	Tidak dapat diterapkan
1	Apakah jelas dalam penelitian ini apa 'penyebab' dan apa 'efek' (yaitu tidak ada kebingungan tentang variabel mana yang lebih dulu)	√			
2	Dimana para partisipan termasuk dalam setiap perbandingan yang serupa	√			
3	Di mana para peserta termasuk dalam setiap perbandingan yang menerima perawatan / perawatan serupa, selain pemaparan atau intervensi yang diminati	√			
4	Apakah ada kelompok control	√			
5	Apakah ada beberapa pengukuran dari hasil sebelum dan sesudah intervensi / paparan	√			
6	Adakah tindak lanjut lengkap dan jika tidak, apakah perbedaan antara kelompok dalam hal tindak lanjut mereka dijelaskan dan dianalisis secara memadai	√			
7	Adakah hasil dari peserta yang termasuk dalam setiap perbandingan yang diukur dengan cara yang sama	√			
8	Adakah hasil diukur dengan cara yang andal	√			
9	Adalah analisis statistik yang sesuai	√			

**DAFTAR PENILAIAN JURNAL UNTUK *QUASI EXPERIMENT* DENGAN
DESAIN *ONE GRUP PRETEST POSTTEST***

“Pengaruh *Prenatal Gentle* Yoga dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil
Trimester III”

Peninjau : Annisa Istiqomah

Tanggal/Bulan/Tahun: 3

November 2019

Penulis : Eline Charla S. Bingan

Nomor catatan:7

No	Pertanyaan	Iya	Tidak	Tidak jelas	Tidak dapat diterapkan
1	Apakah jelas dalam penelitian ini apa 'penyebab' dan apa 'efek' (yaitu tidak ada kebingungan tentang variabel mana yang lebih dulu)	√			
2	Dimana para partisipan termasuk dalam setiap perbandingan yang serupa	√			
3	Di mana para peserta termasuk dalam setiap perbandingan yang menerima perawatan / perawatan serupa, selain pemaparan atau intervensi yang diminati	√			
4	Apakah ada kelompok control	√			
5	Apakah ada beberapa pengukuran dari hasil sebelum dan sesudah intervensi / paparan	√			
6	Adakah tindak lanjut lengkap dan jika tidak, apakah perbedaan antara kelompok dalam hal tindak lanjut mereka dijelaskan dan dianalisis secara memadai	√			
7	Adakah hasil dari peserta yang termasuk dalam setiap perbandingan yang diukur dengan cara yang sama	√			
8	Adakah hasil diukur dengan cara yang andal	√			
9	Adalah analisis statistik yang sesuai	√			

**DAFTAR PENILAIAN JURNAL UNTUK *QUASI EXPERIMENT* DENGAN
DESAIN SATU KELOMPOK SUBJEK**

“Pengaruh *Prenatal Gentle Yoga* Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi
Persalinan”

Peninjau : Annisa Istiqomah

Tanggal/Bulan/Tahun: 1

Maret 2019

Penulis : Sri Maharani, Fatihatul Hayati

Nomor catatan:8

No	Pertanyaan	Iya	Tidak	Tidak jelas	Tidak dapat diterapkan
1	Apakah jelas dalam penelitian ini apa 'penyebab' dan apa 'efek' (yaitu tidak ada kebingungan tentang variabel mana yang lebih dulu)	√			
2	Dimana para partisipan termasuk dalam setiap perbandingan yang serupa	√			
3	Di mana para peserta termasuk dalam setiap perbandingan yang menerima perawatan / perawatan serupa, selain pemaparan atau intervensi yang diminati	√			
4	Apakah ada kelompok control		√		
5	Apakah ada beberapa pengukuran dari hasil sebelum dan sesudah intervensi / paparan	√			
6	Adakah tindak lanjut lengkap dan jika tidak, apakah perbedaan antara kelompok dalam hal tindak lanjut mereka dijelaskan dan dianalisis secara memadai	√			
7	Adakah hasil dari peserta yang termasuk dalam setiap perbandingan yang diukur dengan cara yang sama	√			
8	Adakah hasil diukur dengan cara yang andal	√			
9	Adalah analisis statistik yang sesuai	√			

**DAFTAR PENILAIAN JURNAL UNTUK *PRE-EKSPERIMENTAL DESIGN*
DENGAN RANCANGAN *ONE GRUP PRETEST POSTTEST DESIGN***

“Pengaruh *Prenatal Gentle* Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida
Trimester III”

Peninjau : Annisa Istiqomah

Tanggal/Bulan/Tahun: 1

Juni 2020

Penulis : Sri Hadi Sulistiyaningsih, Ana Rofika

Nomor catatan:9

No	Pertanyaan	Iya	Tidak	Tidak jelas	Tidak dapat diterapkan
1	Apakah jelas dalam penelitian ini apa 'penyebab' dan apa 'efek' (yaitu tidak ada kebingungan tentang variabel mana yang lebih dulu)	√			
2	Dimana para partisipan termasuk dalam setiap perbandingan yang serupa	√			
3	Di mana para peserta termasuk dalam setiap perbandingan yang menerima perawatan / perawatan serupa, selain pemaparan atau intervensi yang diminati	√			
4	Apakah ada kelompok control		√		
5	Apakah ada beberapa pengukuran dari hasil sebelum dan sesudah intervensi / paparan	√			
6	Adakah tindak lanjut lengkap dan jika tidak, apakah perbedaan antara kelompok dalam hal tindak lanjut mereka dijelaskan dan dianalisis secara memadai	√			
7	Adakah hasil dari peserta yang termasuk dalam setiap perbandingan yang diukur dengan cara yang sama	√			
8	Adakah hasil diukur dengan cara yang andal	√			
9	Adalah analisis statistik yang sesuai	√			

**DAFTAR PENILAIAN JURNAL UNTUK *PRE-EKSPERIMENTAL DESIGN*
DENGAN RANCANGAN *ONE GRUP PRETEST POSTTEST DESIGN***

“Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Primigravida Dalam
Menghadapi Persalinan Di BPM Kota Bengkulu”

Peninjau : Annisa Istiqomah

Tanggal/Bulan/Tahun: 1

Juni 2020

Penulis : Yuniarti dan Eliana

Nomor catatan:10

No	Pertanyaan	Iya	Tidak	Tidak jelas	Tidak dapat diterapkan
1	Apakah jelas dalam penelitian ini apa 'penyebab' dan apa 'efek' (yaitu tidak ada kebingungan tentang variabel mana yang lebih dulu)	√			
2	Dimana para partisipan termasuk dalam setiap perbandingan yang serupa	√			
3	Di mana para peserta termasuk dalam setiap perbandingan yang menerima perawatan / perawatan serupa, selain pemaparan atau intervensi yang diminati	√			
4	Apakah ada kelompok control	√			
5	Apakah ada beberapa pengukuran dari hasil sebelum dan sesudah intervensi / paparan	√			
6	Adakah tindak lanjut lengkap dan jika tidak, apakah perbedaan antara kelompok dalam hal tindak lanjut mereka dijelaskan dan dianalisis secara memadai	√			
7	Adakah hasil dari peserta yang termasuk dalam setiap perbandingan yang diukur dengan cara yang sama	√			
8	Adakah hasil diukur dengan cara yang andal	√			
9	Adalah analisis statistik yang sesuai	√			

RINGKASAN 10 JURNAL

NO	Judul Penelitian/ Peneliti/Tahun	Tujuan Penelitian	Studi Desain, Sampel, Variabel, Instrumen, Analisis	Hasil Penelitian	Alat ukur Kecemasan	Negara	Jurnal	Terindeks
1.	Potensi Yoga Prenatal untuk Berperan sebagai Intervensi untuk Mengobati Depresi Selama Kehamilan Cynthia L. Battle, PhD, Lisa A. Uebelacker, PhD, Susanna R. Magee, MD, MPH, Kaeli A. Sutton, BA, Ivan W. Miller, PhD 2015	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan intervensi yoga prenatal untuk wanita yang mengalami depresi klinis menggunakan struktur kelas dan konten yang sesuai dengan yoga prenatal yang diajarkan di masyarakat, dan untuk mengevaluasi penerimaan, kelayakan, dan efek pendahuluan.	Studi Desain: <i>Quasi Experiment</i> dengan desain <i>one grup pretest posttest</i> Sampel: 34 Ibu hamil Instrumen: Kuesioner Variabel: Kecemasan Antenatal Analisis: <i>Paired t-test</i>	Intervensi yoga <i>prenatal</i> layak untuk dilakukan dan dapat diterima. Tidak ada cedera terkait studi atau masalah keamanan lainnya yang diamati selama uji coba. Rata-rata, peserta keparahan depresi menurun secara signifikan terutama pada akhir intervensi berdasarkan ukuran penilaian depresi yang dinilai dan dilaporkan sendiri.	<i>Quick Inventory of Depressive Symptomatology (QIDS)</i> dan <i>Edinburgh Postnatal Depression</i>	Amerika Utara	Whi.journal.com	Scopus (Elsevier)
2.	Uji coba yoga terkontrol secara acak untuk wanita hamil dengan gejala depresi dan kecemasan Kyle Davis, Sherryl H. Goodman, Jenn Leiferman, Mary Taylor, Sona Dimidjian 2015	Untuk mengetahui manfaat prenatal sebagai aktivitas fisik dan preferensi wanita hamil untuk perawatan non farmakologis.	Studi Desain: <i>Randomized Controlled Trial (RCT)</i> Sampel: 46 Ibu Hamil Instrumen: Kuesioner Variabel: Kecemasan dan Depresi Kehamilan Analisis: Chi Square	Yoga <i>prenatal</i> adalah intervensi yang layak dan dapat diterima untuk wanita hamil dengan gejala kecemasan dan depresi	<i>State Trait Anxiety Inventory (STAI)</i>	Amerika Serikat	www.elsevier.com/locate/ctcp	Scopus (Elsevier)
3.	Efek pengurangan stres langsung dari yoga selama	Untuk memverifikasi efek langsung yoga pada respons stres selama	Studi Desain: <i>Randomized Controlled Trial (RCT)</i> Sampel: 46 Ibu Hamil	Yoga <i>prenatal</i> adalah intervensi yang layak dan dapat diterima untuk wanita	<i>Profiles of mood states (POMS)</i>	Jepang	www.elsevier.com	Scopus (Elsevier)

	kehamilan Momoko Kusaka, Masayo Matsuzaki, Mie Shiraishi, Megumi Haruna 2016	kehamilan	Instrumen: Kuesioner Variabel: Kecemasan dan Depresi Kehamilan Analisis: Chi Square	hamil dengan gejala kecemasan dan depresi				
4	Efek <i>prenatal</i> yoga terhadap kecemasan dan depresi ibu hamil James J. Newham, Ph.D, Anja Wittkowski, Clin. Psy. D, Janine Hurley, John D. Aplin, Ph.D, and Melissa Westwood, Ph.D. 2014	Untuk mengetahui efek <i>antenatal</i> yoga terhadap kecemasan ibu hamil	Studi Desain: <i>Randomized Controlled Trial (RCT)</i> Sampel: 59 Ibu Hamil Instrumen: Kuesioner Variabel: Kecemasan dan Depresi Kehamilan Analisis: <i>Chi Square</i>	Yoga antenatal adalah berpengaruh dalam penurunan kecemasan dalam menghadapi persalinan dan berpotensi mencegah gejala depresi	<i>State Trait Anxiety Inventory-Trait (STAI-T) dan State (STAI-S)</i>	Manchester, Inggris	www.elsevier.com	Scopus (Elsevier)
5.	Pengaruh Pelaksanaan Prenatal Gentle Yoga Terhadap Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Klinik Bidan Kita Klaten Ritsma Zunira Aryani, Rohmi	Tujuan untuk mengetahui nilai-nilai anxietyscore sebelum dan sesudah yoga Prenatal lembut dan untuk mengetahui dampak dari yoga Prenatal lembut pelaksanaan pada kecemasan sebelum pengiriman primigravida trimester ketiga wanita hamil di bidan kita Clinic, Klaten.	Studi Desain: <i>Quasi Experiment</i> dengan desain <i>one grup pretest posttest</i> Sampel: 32 Ibu Hamil Instrumen: Lembar observasi <i>Anxiety scale for pregnant (ASP)</i> Variabel: Kecemasan Analisis: <i>Paired t-test</i>	Keseluruhan penelitian ini menunjukkan bahwa <i>prenatal gentle yoga</i> membantu ibu dalam mengurangi kecemasan	<i>Anxiety scale for pregnant (ASP)</i>	Indonesia	Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional	-Goggle scholar, -SINTA 4 -Crossef, -Garuda -Base Indonesia -One Search

	Handayani, Dewi Susilowati 2018							
6.	<p>Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III</p> <p>Ashari, Gabriellyn Sura Pongsibidang, Andi Mikhrunnisai 2019</p>	Tujuan untuk mengetahui pengaruh senam prenatal yoga terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III	<p>Studi Desain: <i>Quasi Experiment</i> dengan desain <i>the non randomized pretest posttest with control group design</i></p> <p>Sampel: 120 Ibu Hamil</p> <p>Instrumen: Kuesioner</p> <p>Variabel: Kecemasan</p> <p>Analisis: Pengujian <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> dan <i>Mann Whitney U Test</i></p>	Intervensi senam yoga yang dilakukan pada tahap <i>prenatal</i> ibu hamil berpengaruh terhadap turunnya tingkat kecemasan pada ibu hamil yang memasuki fase trimester ketiga	Kuesioner	Indonesia	Jurnal Kebidanan	<ul style="list-style-type: none"> -Goggle Scholar -SINTA 2 -Indeks Copernicus - Crossef -Road -Garuda -Dimensions -One Search -ISJD -Neliti -Base
7.	<p>Pengaruh <i>Prenatal Gentle</i> Yoga dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III</p> <p>Eline Charla S. Bingan 2019</p>	Tujuan untuk mengetahui pengaruh <i>prenatal gentle</i> yoga dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III	<p>Studi Desain: <i>Quasi Experiment</i> dengan desain <i>one grup pretest posttest</i></p> <p>Sampel: 31 Ibu hamil</p> <p>Instrumen: Kuesioner</p> <p>Variabel:Kecemasan</p> <p>Analisis: <i>Paired t-test</i></p>	<i>Prenatal gentle</i> yoga bisa menjadi solusi dalam mengurangi ketidaknyaman pada ibu hamil trimester III salah satunya adalah kecemasan yang sering dialami pada ibu hamil trimester III	Kuesioner	Indonesia	Jurnal Kesehatan	<ul style="list-style-type: none"> -Goggle Scholar -SINTA 3 -Garuda -DOAJ -ISJD
8.	<p>Pengaruh <i>Prenatal Gentle Yoga</i> Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan</p> <p>Sri Maharani, Fatihatul Hayati</p>	Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh prenatal gentle yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan.	<p>Studi Desain: <i>Quasi Experiment</i> dengan desain satu kelompok subjek</p> <p>Sampel: 32 Ibu hamil</p> <p>Instrumen: Kuesioner baku <i>Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)</i></p> <p>Variabel: Kecemasan</p> <p>Analisis: <i>Paired T-test</i> tidak berpasangan</p>	Rata-rata ibu hamil sebelum melakukan prenatal gentle yoga memiliki kecemasan berat, Rata-rata ibu hamil setelah melakukan prenatal gentle yoga memiliki kecemasan ringan sehingga <i>prenatal gentle</i> yoga mempengaruhi penurunan kecemasan ibu hamil dalam	<i>Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)</i>	Indonesia	Jurnal <i>Endurance: Kajian Ilmiah Problem Kesehatan</i>	<ul style="list-style-type: none"> -Goggle Scholar -SINTA 4 -Garuda - Crossef -IPI

	2020			menghadapi persalinan.				
9.	<p>Pengaruh <i>Prenatal Gentle</i> Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III</p> <p>Sri Hadi Sulistiyarningsih dan Ana Rofika 2020</p>	<p>Tujuan penelitian ini adalah apakah ada pengaruh pelaksanaan prenatal gentle yoga terhadap tingkat penurunan kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan</p>	<p>Studi Desain: <i>Pre-eksperimental design</i> dengan rancangan <i>one grup pretest posttest design</i></p> <p>Sampel: 30 Ibu Hamil</p> <p>Instrumen: Lembar Observasi menggunakan <i>Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)</i></p> <p>Variabel: Kecemasan</p> <p>Analisis: Uji Shapiro-Wilk untuk mengetahui kenormalan data dengan hasil data berdistribusi tidak normal sedangkan analisis data dilakukan menggunakan uji <i>Wilcoxon</i></p>	<p>Ada pengaruh <i>prenatal gentle</i> yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan.</p>	<p><i>Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)</i></p>	Indonesia	<p><i>Excellent Midwifery Journal</i></p>	<p>-Goggle Scholar</p> <p>-SINTA 5</p> <p>-Garuda,</p> <p>-Crossef</p> <p>-IPI</p>
10	<p>Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Primigravida Dalam Menghadapi Persalinan Di Bpm Kota Bengkulu</p> <p>Yuniarti & Eliana 2020</p>	<p>Tujuan dari penelitian ini dapat mempengaruhi praktik yoga prenatal pada kesiapan tenaga kerja di primigravida yang menghadapi BPM di Kota Bengkulu. pada tahun 2015.</p>	<p>Studi Desain: <i>Quasi Experiment</i> dengan desain <i>pretest</i> dan <i>posttest</i></p> <p>Sampel: 30 Ibu Hamil</p> <p>Instrumen: Kuesioner</p> <p>Variabel: Kecemasan, Kesiapan</p> <p>Analisis: <i>Independent sampel test wilcoxon</i></p>	<p>Senam prenatal yoga berpengaruh terhdap kecemasan dan kesiapan ibu hamil primigravida dalam menghadapi persalinan</p>	Kuesioner	Indonesia	Jurnal Media Kesehatan	<p>-Goggle scholar</p> <p>-SINTA 4</p> <p>-Garuda</p> <p>-Dimensions</p> <p>-One Search</p>