

EFEKTIFITAS YOGA DENGAN KECEMASAN IBU HAMIL DI KLINIK PRATAMA MATAHARI

Yunida Turisna Octavia¹⁾, Julia Mahdalena Siahaan²⁾, Ernawati Barus³⁾,
Fakultas Pendidikan Vokasi^{1,2,3)}
Universitas Sari Mutiara, Indonesia

ABSTRAK

Kecemasan merupakan salah satu perubahan psikologis pada Trimester ketiga karena semakin dekatnya menuju proses persalinan. Mengakibatkan kecemasan berlebih pada kehamilan dapat memicu kejadian aborsi, kelahiran prematur, berat bayi lahir rendah, cacat janin, retardasi pertumbuhan janin, serta depresi postpartum. Tiga dari lima ibu hamil Trimester ketiga yang ditemui mengalami kecemasan mendekati persalinan yaitu adanya gangguan tidur. Ketika kehamilan memasuki Trimester ketiga ibu akan mengalami kecemasan yang semakin serius dan intensif dalam menghadapi proses kelahiran. Kecemasan dapat meningkatkan ketegangan pada pikiran, fisik, otot panggul dan otot segmen bawah rahim, ketegangan ini nantinya akan dapat mengganggu pada saat proses persalinan. Metode Penelitian ini menggunakan desain Cross Sectional. Populasi dan Sampel dalam penelitian ini adalah Ibu Hamil Trimester ketiga sebanyak 40 orang. Hasil penelitian ini adalah sebelum mengikuti yoga ditemukan sekitar 68.8 % tidak mengalami kecemasan, 25.0% mengalami kecemasan ringan, sedangkan kecemasan sedang 7.0% dan kecemasan berat 0 %. Setelah dilakukannya yoga pada ibu hamil menunjukkan pada responden setelah dilakukannya yoga ditemukan sekitar 88% tidak mengalami kecemasan, 12% mengalami kecemasan ringan, sedangkan kecemasan sedang dan kecemasan berat 0 %. Kesimpulan terdapat perbedaan kecemasan antara sesudah mengikuti yoga dengan sebelum mengikuti yoga dan ada efektifitas yoga terhadap menurunnya kecemasan ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Matahari Deli Serdang.

Kata Kunci : Yoga; Kecemasan; Kehamilan Trimester Ketiga

ABSTRACT

Anxiety is one of the psychological changes in the third trimester because it is getting closer to the delivery process. Causing excessive anxiety in pregnancy can lead to abortion, premature birth, low birth weight, fetal defects, fetal growth retardation, and postpartum depression. Three out of five third trimester pregnant women who were encountered experienced anxiety approaching labor, namely sleep disturbances. When pregnancy enters the third trimester, the mother will experience increasingly serious and intense anxiety in dealing with the birth process. Anxiety can increase the tension in the mind, body, pelvic muscles and lower uterine segment muscles, this tension will interfere with the delivery process. This research method uses a cross sectional design. The population and sample in this study were 40 third trimester pregnant women. The results of this study were that before participating in yoga, it was found that around 68.8% did not experience anxiety, 25.0% experienced mild anxiety, while 7.0% moderate anxiety and 0% severe anxiety. After doing yoga in pregnant women, the respondents after doing yoga found that around 88% did not experience anxiety, 12% experienced mild anxiety, while 0% had moderate anxiety and severe anxiety. In conclusion, there are differences in anxiety between after participating in yoga and before participating in yoga and there is an effectiveness of yoga in reducing the anxiety of third-trimester pregnant women at the Matahari Primary Clinic Deli Serdang.

Keywords: Yoga, Anxiety, Third Trimester Pregnancy

Alamat koresponden: Jl. Kapten Muslim No.79, Helvetia Tengah, Kec. Medan Helvetia, Kota Medan, Sumatera Utara

Alamat email: yunidastak15@gmail.com

PENDAHULUAN

Menurut PEMPROV Sumatra Utara Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia masih dikatakan tinggi, namun daerahnya telah berhasil menurunkan angka kematian ibu dan anak sepanjang 2019 dibandingkan dengan tahun sebelumnya. Capaian indikator kesehatan mulai membaik sepanjang 2019, kata Kepala Dinas Kesehatan Sumut Alwi Mujahit Hasibuan. Angka tersebut dapat dilihat dari penurunan kematian ibu dan anak yang dapat dilihat dari Angka Kematian Ibu (AKI). Sebanyak 179 dari 302.555 kelahiran hidup atau 59,16 per 100.000 kelahiran hidup Angka Kematian Ibu pada tahun 2019. Jika dilihat dari tahun 2018 Angka ini menurun mencapai 186 dari 305.935 kelahiran hidup atau 60,79 per 100.000 kelahiran hidup. Informasi dari RJPMD Provinsi Sumut angka tersebut dapat ditekan dari target kinerja AKI dimana ditetapkan sebesar 80,1 per 100.000 kelahiran hidup. Baik itu, jumlah kematian bayi neonatus yang berusia 0-28 hari yang ikut juga menurun. Sepanjang tahun 2019 angka kematian neonatus ditemukan sebanyak 611 kematian atau 2,02 per 1.000 kelahiran hidup. Angka itu menurun dibandingkan jumlah kematian neonatus tahun 2018, yaitu sebanyak 722 kematian atau 2,35 per 1.000 kelahiran hidup. Sementara tahun 2019, terdapat 730 kematian bayi atau 2,41 per 1.000 kelahiran hidup. Dimana ditandai adanya penurunan dari tahun 2018 sebanyak 869 atau 2,84 per 1.000 kelahiran hidup.

Menurut RJPMD Provinsi Sumatera Utara pada tahun 2019 Angka Kematian Bayi (AKB) diperhitungkan sebanyak 4,5 per 1.000 kelahiran hidup. Pemprov Sumut dalam mendukung penurunan angka kematian ibu dan bayi terkhusus bayi neonatus, dengan melakukan Memorandum of Understanding (MoU) dengan USAID-Jalin dan Kabupaten/Kota. Adapun lokus yang digunakan untuk menurunkan AKI-AKN di Asahan, Deli Serdang, Mandailing Natal, dan Nias Selatan, dengan melakukan penguatan sistem rujukan, serta pemberdayaan SDM. Apabila dilihat dari SUPAS atau Survei penduduk antar Simpus dalam profil kesehatan disebutkan bahwa AKI di Indonesia dari tahun 2015 sebesar 305 per 100.000 kelahiran hidup. Profil Kesehatan Indonesia yang diterbitkan Kemenkes RI menyebutkan ada beberapa penyebab kematian ibu di Indonesia diantaranya 40,8%, perdarahan 30,3%, hipertensi 27,1%, dan infeksi 7,3%. Dari data tersebut hipertensi termasuk salah satu penyebab AKI di Indonesia. Dalam kehamilan akibat dari kecemasan memberikan dampak yang tidak menguntungkan bagi ibu termasuk janinnya.

Kehamilan merupakan adanya perubahan yang dapat mewarisi penerus atau keturunan secara alami, dimana dengan tumbuhnya janin di dalam rahim ibu, besarnya janin sesuai usia kehamilan, pertumbuhan dan perkembangan dapat dipantau setiap dilakukan pemeriksaan kehamilan (Muhimah, 2010). Adanya perubahan secara drastis baik itu dari fisiologis dan psikis ibu hamil, sehingga adanya perubahan sehingga perlu penyesuaian diri dalam menghadapi situasi baru ini yang bisa saja menimbulkan rasa cemas. Ketika ibu hamil terdapat perubahan secara fisik diantaranya bentuk tubuh yang berubah lebih besar, muncul jerawat sekitar wajah maupun kulit yang mengelupas, (Mayangsari, 2011). Ketika ibu hamil merasa cemas mengakibatkan adanya perubahan menjelang kelahiran, adanya perubahan konsentrasi terhadap ikatan dengan pasangan hidup serta diikuti dengan adanya masalah keuangan dalam keluarga yang bisa menimbulkan rasa cemas. Rasa cemas juga dapat muncul pada saat kelahiran bayi dan mengalami perubahan yang disebut juga fase baru pada setiap calon ibu, (Mayangsari, 2011). Akibat dari meningkatnya hormon progesteron pada ibu hamil dapat mengakibatkan adanya rasa cemas. Selain itu, ketika hormon di dalam tubuh meningkat memberikan dampak buruk terhadap perasaan yang membuat ibu merasakan lelah yang sering, (Nurdiana, 2012).

Ketika meningkatnya hormon pada ibu hamil yang disebut dengan hormon adrenalin. Akibat dari hormon adrenalin memberikan efek perubahan biokimia dalam tubuh yang membuat terjadinya fisik pada ibu hamil terjadi ketegangan yang berakibatkan mudah marah, cemas, gelisah, serta tidak mampu memusatkan pikiran, bahkan pikiran untuk mengakhiri hidup. Adanya perubahan psikis pada ibu hamil yaitu perubahan yang memberikan dampak malas, emosional, mengakibatkan stress, hingga rasa kecemasan, (Pieter, 2010).

Akibat dari masa panjang saat menantikan kelahi lohnan yang penuh ketidak pastian dan menghadapi persalinan dapat juga mengakibatkan munculnya rasa cemas. Rasa takut ini biasanya sering dialami pada ibu yang pertama sekali hamil (primigravida) pada saat menghadapi persalinan. Adanya beban psikologis yang sangat berat dialami ibu hamil dapat mengakibatkan kehidupan janin mengalami kelainan yang dipengaruhi dengan adanya beban psikis tersebut, ketika gangguan itu muncul pada saat hamil muda bisa memberikan dampak buruk terhadap pertumbuhan janin yang menyebabkan terhambatnya pertumbuhan janin atau disebut juga IUGR (intra uterin growth restircition) hingga mengakibatkan gangguan terhadap denyut jantung janin dalam mendekati kelahiran. Ibu hamil sangat dianjurkan dalam menjaga pola kesehatan tubuh maupun janin sehingga perkembangannya baik dan memberikan dampak positif bagi emosi ibu dengan melakukan kegiatan olahraga baik itu dengan melakukan olahraga ringan seperti berjalan-jalan di pekarangan rumah, berenang, mengikuti senam hamil, mengikuti kegiatan hipnobrithing maupun yoga.

Satu gerakan seni yang dilakukan oleh bagian tubuh dan pernapasan disebut yoga. Yoga ini sebelumnya hanya dilakukan di negara India kemudian menyebar di Nusantara yang dapat diikuti dari berbagai kalangan baik itu ibu hamil juga. Pada Ibu Hamil dengan melakukan yoga memberikan dampak baik pada ibu dimana bisa terhubung dengan janin melalui latihan secara mendalam dan menumbuhkan kewaspadaan dalam menghadapi proses kelahiran. Dari segi fisiologis, efek stress dapat melibatkan sistem syaraf pusat bagian parasimpatetik (Domin, 2001). Peningkatan syaraf simpatetik dapat dihambat dengan melakukan senam yoga, hal ini bisa mengurangi jumlah hormon yang memberikan dampak buruk bagi ibu hamil. Saraf parasimpatetik fungsi kerjanya tidak searah dengan saraf simpatetik, dimana memberikan efek lambat atau mengakibatkan lemahnya kerja alat-alat internal tubuh. Memberikan dampak yang mengakibatkan penurunan detak jantung, irama nafas tidak teratur, tekanan darah yang meningkat, timbulnya ketegangan otot, adanya tingkat metabolisme, serta produksi hormon yang menimbulkan stres. Hormon yang menurun memberikan dampak baik pada seluruh tubuh yang fungsinya bisa lebih sehat dengan memberikan lebih banyak energi dalam penyembuhan (healing), pengebalan (restoration), dan kulit baru (rejuvenation), (Domin, 2001). Bisa dikatakan, seiring berjalannya waktu Ibu hamil akan merasa rileksasi yang menurunkan kecemasan.

Tujuan umum penelitian adalah mencari tahu keefektifan dari melakukan yoga yang bisa mengurangi kecemasan ketika ibu pada kehamilan trisemester ketiga serta tujuan khusus dari penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan ibu hamil pada trimester ketiga, mengetahui pelaksanaan yoga pada ibu hamil yang masuk trimester Ketiga dan mengetahui efektifitas yoga dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester Ketiga di Klinik Pratama Matahari.

Data yang diperoleh dari Pratama Matahari Deli Serdang di Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang, ditemukan ibu hamil primigravida sebanyak 40 orang yang berkunjung memeriksakan kehamilannya, dari hasil wawancara dengan 8 orang ibu hamil menyatakan bahwa rasa cemas ketika menghadapi persalinan dapat timbul ketika tidak dilaksanakan dengan baik sehingga menimbulkan pengaruh besar terhadap fisik maupun psikis ibu. Apabila kondisi

fisik ibu kurang baik, proses berpikir ibu, suasana hatinya maupun tindakannya dalam aktivitas keseharian memberikan dampak yang negatif.

Uraian diatas mendorong keinginan penulis untuk melakukan penelitian yang lebih lanjut tentang efektifitas yoga dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga di Klinik Pratama Matahari Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang.

METODE PENELITIAN

Adapun pilihan jenis yang dilakukan pada penelitian yaitu menggunakan penelitian dengan tehnik observasi analitik, yang menggunakan desain Cross Sectional. Penelitian dilaksanakan di Klinik Pratama Matahari yang berlokasi di Desa Tanjung Morawa Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang. Pelaksanaan penelitian dimulai dari bulan Agustus sampai bulan Oktober 2022. Dikatakan populasi apabila terdiri atas objek/subjek yang memiliki nilai dan karakteristik khusus (wilayah generalisasi) yang disusun oleh peneliti sehingga bisa digunakan dan kemudian bisa menarik kesimpulannya (Hidayat, 2011). Populasi penelitian ini adalah ibu hamil primigravida pada trimester ketiga yang ada di Klinik Pratama Matahari di Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang sejumlah 40 Orang. Ibu hamil primigravida sejumlah 40 orang merupakan sampel yang digunakan dari seluruh populasi. Variabel independen dalam penelitian ini adalah yoga. Variabel terikat (dependen) merupakan akibat atau variabel yang dipengaruhi karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2010). Variabel dependen dalam penelitian ini adalah efektifitas yoga terhadap kecemasan ibu trimester III menjelang persalinannya.

Dalam pengumpulan data digunakan lembar kuesioner untuk mengetahui sifat maupun karakter responden serta tingkat cemas pada ibu. Kuesioner merupakan daftar pertanyaan yang telah disusun secara matang, sehingga responden hanya memberikan jawaban (Notoadmojo,2010). Kuesioner yang berisikan karakteristik responden dimulai dari usia, Pendidikan, Pekerjaan. Kuesioner untuk mengetahui tingkat kecemasan pada ibu hamil menggunakan kuesioner dari Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) yang terdiri dari 14 kelompok gejala yang masing-masing kelompok dirinci lagi dengan gejala-gejala yang lebih spesifik. Masing-masing kelompok gejala diberi penilaian angka skor antara 0-4. Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu data primer dengan secara langsung melaksanakan pre tes sebelum melaksanakan yoga prenatal untuk mengukur kecemasan dan melaksanakan post tes setelah melaksanakan yoga prenatal dengan kuesioner HARS. Suatu proses yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data penting dengan dukungan dari kesimpulan yang dihasilkan dari skor instrument disebut juga validitas. Validitas merupakan keunggulan dari alat ukur yang digunakan dalam mengukur sasaran yang ditetapkan, sedangkan Reliabilitas dapat diartikan sebagai hasil dari pengukuran yang telah dilakukan dari berbagai aspek yang telah terpercaya, handal, konsisten, stabil. Hasil dari pengukuran terhadap kelompok subjek yang diperoleh dari sekelompok subjek relatif sama. Bisa dikatakan reliabilitas merupakan suatu hasil yang bisa menunjukkan alat ukur tersebut dapat dipercaya maupun digunakan. (Endra, 2017).

Untuk mengukur tingkat kecemasan digunakan kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Prsepsi tentang cara pengukuran dan dilakukan evaluasi telah dinilai dari persamaan peneliti dengan narasumber. Untuk uji validitas ini peneliti meminta izin kepada peneliti sebelumnya untuk menggunakan kuesionernya dan sudah disetujui oleh peneliti sebelumnya maka peneliti tidak melakukan uji lagi baik itu uji validitas maupun reliabilitas. Penelitian ini akan di uji etik di Komite Etik Penelitain USM-Indonesia mengingat penelitian kebidanan yang terlibat langsung dengan manusia, sehingga dari segi etika penelitian harus diperhatikan juga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Klinik Pratama Matahari terletak di Desa Tanjung Morawa Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang dengan jumlah ibu hamil yang mengikuti kelas senam yoga sebanyak 40

orang. Dalam penelitian ini peneliti mengambil responden pada ibu hamil sebanyak 40 Orang. Klinik Pratama Matahari adalah salah satu klinik yang berada di Desa Tanjung Morawa Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang, Provinsi Sumatera Utara.

Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan keikutsertaan yoga dan kecemasan Sebelum Melakukan Yoga di Klinik Pratama Matahari Desa Tanjung Morawa Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang.

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak Cemas	27	68.0%
Cemas Ringan	10	25.0%
Cemas Sedang	3	7.0%
Cemas Berat	0	0%
Total	40	100%

Tabel diatas menunjukkan pada responden di Klinik Pratama Matahari sebelum mengikuti yoga ditemukan sekitar 68% tidak mengalami kecemasan, 25% mengalami kecemasan ringan, sedangkan 7% kecemasan sedang dan kecemasan berat 0 %.

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan keikutsertaan yoga dan kecemasan Setelah Melakukan Yoga di Klinik Pratama Matahari Desa Tanjung Morawa Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak Cemas	36	88.0%
Cemas Ringan	4	12.0%
Cemas Sedang	0	7.0%
Cemas Berat	0	0%
Total	40	100%

Tabel 3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan kerasteristik Umur responden di Klinik Pratama Matahari Desa Tanjung Morawa Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang.

Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur		
<20 Tahun	12	30.5%
20-29 Tahun	26	63.5%
30-35 Tahun	3	6.0%
Total	40	100%

Tabel 4. Distribusi frekuensi responden berdasarkan kerasteristik Pendidikan responden di Klinik Pratama Matahari Desa Tanjung Morawa Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang.

Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Pendidikan		
SD	4	9.5%
SMP	8	20.0%
SMA	25	62.5%
SARJANA	3	8.0%
Total	40	100%

Tabel 5. Distribusi frekuensi responden berdasarkan kerasteristik Gestasi responden di Klinik Pratama Matahari Desa Tanjung Morawa Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang.

Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Gestasi		
Primigravida	2	6.5%
Multipara	38	93.5%
Total	40	100%

Hasil penelitian setelah dilakukannya yoga pada ibu hamil di Klinik Pratama Matahari menunjukkan pada responden setelah dilakukannya yoga ditemukan sekitar 88% tidak mengalami kecemasan, 12% mengalami kecemasan ringan, sedangkan kecemasan sedang dan kecemasan berat 0 %.

Analisa Bivariat

Tabel 6. Analisis Perbedaan Sebelum dan sesudah dilakukan Efektifitas Yoga dengan Kecemasan Pada ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama Matahari Desa Tanjung Morawa Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang.

Variabel	N	Median	Minimal/Maksimal	P.Volue
Kecemasan sebelum Yoga	40	0,45	0/2	0,677
Kecemasan setelah Yoga	40	0,15	0/1	0,362

Dari tabel di atas dengan menggunakan uji t text, dan disimpulkan adanya hubungan Efektifitas Yoga dengan Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama Matahari Desa Tanjung Morawa Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang. Dari hasil penelitian yang ditemukan di Klinik Pratama Matahari sebagian besar wanita pada kehamilan trimester III mengalami peningkatan kecemasan berkaitan dengan ketakutan melahirkan, dan trauma persalinan. (Ilmiasih, 2010) menyebutkan kecemasan pada ibu hamil sebelum dilakukan relaksasi lebih tinggi dibandingkan setelah dilakukan relaksasi. Hasil penelitian saya menggunakan responden ibu hamil yang mengalami kecemasan kemudian diberikan terapi yoga dan menunjukkan hasil yang signifikan dalam mengurangi kecemasan. Berdasarkan penelitian di atas tidak disebutkan pada tingkat mana kecemasan terjadi, dan dalam hasil penelitian ini tidak

ditemukan tingkat kecemasan sedang dan cemas berat setelah dilakukan yoga. Tidak adanya kecemasan sampai tingkat sedang dan berat dapat terjadi karena selain sesudah mengikuti yoga pada responden dan sebelum mengikuti yoga telah mendapatkan edukasi selama masa kehamilan dengan cukup baik dengan adanya kelas ibu hamil setiap hari Selasa dan Jumat memungkinkan kesiapan mental ibu primigravida lebih baik meskipun tidak melakukan yoga. Dari hasil penelitian dapat dijelaskan kepada ibu hamil untuk mempersiapkan diri ketika menghadapi berbagai informasi yang menyangkut tentang persalinan hal ini merupakan suatu cara yang dapat digunakan untuk menghadapi persalinan.

Ibu yang sudah mengetahui atau mendapatkan informasi tentang apa yang akan dialaminya dapat mengurangi rasa cemas. Kecemasan pada ibu hamil trimester III bisa terjadi akibat rasa takut yang timbul pada saat melahirkan nanti, dan opini yang berkembang di masyarakat bahwa melahirkan itu sakit, menakutkan merupakan faktor utama penyebab kecemasan ibu. Umur kehamilan yang semakin mendekati persalinan serta tingkat pendidikan ibu termasuk faktor penyebab kecemasan. Ibu primigravida yang belum mempunyai pengalaman juga merupakan penyebab terjadinya kecemasan.

Berdasarkan penelitian ibu hamil yang mengikuti yoga lebih sedikit yang mengalami kecemasan karena saat melakukan yoga dibutuhkan konsentrasi pada apa yang dilakukan tubuh sesuai dengan makna yoga yaitu untuk memberikan kesadaran apa yang dilakukan tubuh, dengan konsentrasi tersebut memberikan efek menenangkan, yoga merupakan metode relaksasi untuk membantu memusatkan perhatian konsentrasi pada apa yang dilakukan oleh tubuh yang akan memberikan efek menenangkan pikiran. Gerakan-gerakan merupakan perpaduan olah tubuh, relaksasi dan meditasi sehingga memberikan manfaat mengurangi kecemasan, bahwa yoga meningkatkan kekuatan dan mengurangi depresi, tekanan, kebingungan, kecemasan dan kemarahan. Dalam penelitian ini berdasarkan pengkajian diantara beberapa metode untuk mengurangi kecemasan didapatkan bahwa yoga memiliki hasil yang signifikan untuk memperbaiki kecemasan sehingga outcome pada ibu dan janinnya lebih baik. Hasil analisis pada penelitian ini memang tidak menunjukkan perbedaan berarti namun jika melihat jumlah responden Sebelum mengikuti yoga dan Sesudah mengikuti yoga dengan kecemasan maka dapat dilihat bahwa responden Sesudah mengikuti yoga lebih sedikit yang mengalami kecemasan dibandingkan dengan responden sebelum mengikuti yoga.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Efektifitas Yoga Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester ketiga di Klinik Pratama Matahari Deli Serdang, dapat disimpulkan bahwa Respon yang diteliti rata-rata usia 20-35 tahun, trimester III, primigravida, dan berpendidikan SMA sederajat, Terdapat perbedaan kecemasan antara sesudah mengikuti yoga dengan sebelum mengikuti yoga, Ada Efektifitas Yoga terhadap menurunnya kecemasan ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Matahari Deli Serdang

SARAN

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai evidenced based bagi tenaga kesehatan dalam melakukan pelayanan ke pasien sebagai suatu metode alamiah. Dalam melakukan penelitian diharapkan bisa lebih lanjut untuk meningkatkan keikutsertaan ibu mengikuti yoga pada ibu hamil melaikan mamp menurunkan kecemasan yang dialami ibu hamil Trimester III ketika menghadapi proses persalinan. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menunjang penelitian

tentang hubungan atau manfaat Yoga pada ibu hamil dengan variabel yang lain dan sebagai bahan belajar mahasiswa kesehatan khususnya dalam konteks non farmakologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinda, P. N., Choirunissa, R., & Azzahroh, P. (2022). Efektivitas Prenatal Yoga Dan Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil di Puskesmas Gang Sehat Kota Pontianak Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(2), 172-183.
- ARIANI, R. (2019). EFEKTIFITAS YOGA SELAMA KEHAMILAN TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA IBU NIFAS DI KLINIK EKA SRI WAHYUNI DAN KLINIK PRATAMA NIAR TAHUN 2018.
- Astuti, H. P., Pangesti, C. B., & Adi, G. S. (2022). EFEKTIVITAS PRENATAL MASSAGE DAN PRENATAL YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER III. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(2).
- Endra, F. (2017). *Pengantar Metodologi Penelitian (Statistika Praktis) (Pertama)*. Zifatama Jawa.
- Hamidiyanti, B. Y. F., & Pratiwi, I. G. (2020). Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Keluhan Fisik Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Kelurahan Dasan Cermen Wilayah Kerja Puskesmas Babakan Kecamatan Sandubaya. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 1(2), 52-55
- Dipuskesmas, P., Cempaka, K., Dan, P., & Kecamatan, P. (n.d.). ABSTRAK Program Studi Diploma IV Kebidanan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jakarta III Nuristiana rifaie Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Proses.
- Endra, F. (2017). *Pengantar Metodologi Penelitian (Statistika Praktis) (Pertama)*. Zifatama Jawa.
- Hamidiyanti, B. Y. F., & Pratiwi, I. G. (2020). Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Keluhan Fisik Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Kelurahan Dasan Cermen Wilayah Kerja Puskesmas Babakan Kecamatan Sandubaya. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 1(2), 52-55.
- Klinik, D., Sutra, B., Selatan, M., Maki, F. P., Pali, C., & Opod, H. (n.d.). Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III.
- Maharani, S., & Hayati, F. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 5(1), 161-167.
- Nabilla, T., & Dwiyaniti, E. (2022). EFEKTIVITAS YOGA DALAM MENGATASI KECEMASAN IBU HAMIL DAN DEPRESI POSTPARTUM: SYSTEMATIC REVIEW. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 5(1), 40-49.
- Patiyah, P., Carolin, B. T., & Dinengsih, S. (2021). Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kenyamanan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(2), 174-183.
- Rafika, R. (2018). Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 86-92.
- Salafas, E., Anisa, R., & Rusita, V. I. (2016). Efektifitas Hypno-EFT dan Pernafasan Yoga dalam Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil di BPM Ny. Sri Kustinah. *Bidan Prada*, 7(2).
- Sari, R. D. P., Sutarto, S., Utama, W. T., & Pratiwi, D. (2023). Rutinitas Senam Hamil dengan Melahirkan Spontan. *Jurnal Ilmu Medis Indonesia*, 2(2), 85-93.
- Sains Dan, F. (n.d.). PEDOMAN PENULISAN PROPOSAL DAN SKRIPSI.
- Sari, I. Y., Indrayani, T., & Carolin, B. T. (n.d.). EFEKTIFITAS ANTARA YOGA DAN SENAM HAMIL TERHADAP KECEMASAN IBU DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI PMB ETI RUHAYATI SERANG TAHUN 2020.
- Silvana, S., & Megasari, K. (2022). Terapi Pijat Mengurangi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *JUBIDA*, 1(1), 41-47.
- Shodiqoh, E. R., & Syahrul, F. (n.d.). PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN DALAM MENGHADAPI PERSALINAN ANTARA PRIMIGRAVIDA DAN MULTIGRAVIDA Anxiety Level Differences Between The Face Of Labour And Multigravida Primigravida.

- Situmorang, R. B., Rossita, T., & Rahmawati, D. T. (2020). Hubungan Senam Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(03), 178-183.
- Sulistiyaningsih, S. H., Rofika, A., Prodi,), Kebidanan, S., Bakti, S., Pati, U., Ki, J., Selo, A., 15 Pati, N., & Kebidanan, D. (2020). PENGARUH PRENATAL GENTLE YOGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III. In *Jurnal Kebidanan: Vol. XII (Issue 01)*.
- Sulistiyaningsih, S. H., & Rofika, A. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 34-45.
- Trismanjaya, V. H., & Rohana, T. S. (2019). Analisis Data Statistik Parametrik Aplikasi SPSS dan Statcal (Sebuah Pengantar Untuk Kesehatan). Yayasan Kita Penulis.
- Windayanti, H., Widayati, W., & Kristiningrum, W. (2021). PERBEDAAN KECEMASAN IBU HAMIL SEBELUM DAN SETELAH MELAKUKAN PRENATAL YOGA. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, 5(2), 32-38.
- Yuliani, D. R., Saragih, E., Astuti, A., Wahyuni, W., Ani, M., Muyassaroh, Y., ... & Azizah, N. (2021). Asuhan Kehamilan. Yayasan Kita Menulis.