

Efektivitas Kelas Prenatal Yoga Dengan Media Booklet Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil

Alvi Nur Puspita Putri^{1*}, Ririn Indriani², Koekoeh Hardjito³, Sumy Dwi Antono⁴

¹Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Kediri, Poltekkes Kemenkes Malang, Jl. Besar Ijen No.77C, Oro-oro Dowo, Malang, Jawa Timur 65119 p17321211011_alvinp@poltekkes-malang.ac.id , 081336977790

²Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Kediri, Poltekkes Kemenkes Malang, Jl. Besar Ijen No.77C, Oro-oro Dowo, Malang, Jawa Timur 65119, ririnindrianimiori79@gmail.com , 08179809482

³Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Kediri, Poltekkes Kemenkes Malang, Jl. Besar Ijen No.77C, Oro-oro Dowo, Malang, Jawa Timur 65119, koekoehhardjito@gmail.com , 085784749729

⁴Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Kediri, Poltekkes Kemenkes Malang, Jl. Besar Ijen No.77C, Oro-oro Dowo, Malang, Jawa Timur 65119, hajifathoni@gmail.com ,082244911562

Abstrak

Selama kehamilan, ibu hamil sering mengalami berbagai keluhan, seperti kecemasan menjelang proses persalinan, kekhawatiran terhadap kesehatan janin, serta kecemasan dalam menjalani peran baru sebagai orang tua. Kecemasan dan depresi selama kehamilan menjadi masalah sebesar mencapai 12,5-42%. Di Indonesia, lebih dari 20% ibu hamil mengalami kecemasan dalam tingkat yang bervariasi. Kecemasan dan depresi dapat mengalami penyebab kematian tidak langsung atau komplikasi kehamilan dan persalinan, baik untuk ibu maupun bayi. Sebagai metode pengobatan non-farmakologis, yoga selama kehamilan dapat membantu mempersiapkan proses persalinan, mengurangi rasa nyeri, merilis stres dan kecemasan menjadi energi positif sehingga meningkatkan keseimbangan emosi. Penelitian ini menggunakan booklet sebagai media edukasi yang memuat manfaat prenatal yoga, teknik pernapasan, dan latihan fisik yang dapat dilakukan secara mandiri selama kehamilan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan pada ibu hamil sebelum dan sesudah kelas prenatal yoga menggunakan booklet. Jenis penelitian ini menggunakan metode pre-eksperimen dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design* dengan satu kelompok subjek. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner DASS-21 melalui pengukuran sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian ini dilaksanakan di Mamina Baby Spa Kota Kediri bulan Februari-Maret 2025 dengan jumlah sampel sebanyak 24 ibu hamil primigravida. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* yang menunjukkan *p-value Test* menunjukkan $p\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan perbedaan tingkat kecemasan pada ibu hamil sebelum dan sesudah kelas prenatal yoga menggunakan booklet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelas prenatal yoga dengan dukungan booklet efektif menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil dan dapat menjadi intervensi non-farmakologis yang aman untuk meningkatkan kesehatan mental selama kehamilan.

Kata kunci: Kehamilan, Prenatal Yoga, Kecemasan, Booklet.

Abstract

During pregnancy, expectant mothers often experience various complaints, such as anxiety about the delivery process, concerns about the health of the fetus, and anxiety about taking on the new role of parent. Anxiety and depression during pregnancy are a problem affecting 12.5-42% of women. In Indonesia, more than 20% of pregnant women experience varying degrees of anxiety. Anxiety and depression can lead to indirect causes of death or complications during pregnancy and childbirth, both for the mother and the baby. As a non-pharmacological treatment method, yoga during pregnancy can help prepare for childbirth, reduce pain, release stress and anxiety into positive energy, thereby improving emotional balance. This study used a booklet as an educational medium containing the benefits of prenatal yoga, breathing techniques, and physical exercises that can be done independently during pregnancy. The purpose of this study was to determine the difference in anxiety levels in pregnant women before and after prenatal yoga classes using the booklet. This study used a pre-experimental method with a One Group Pretest-Posttest Design with one group of subjects. Data were collected using the DASS-21 questionnaire through measurements before and after the intervention. This study was conducted at Mamina Baby Spa in Kediri City in February-March 2025 with a sample size of 24 primigravida pregnant women. Data analysis used the Wilcoxon Signed Rank Test, which showed a p-value of 0.001 ($p < 0.05$), indicating a significant difference in anxiety levels among pregnant women before and after prenatal yoga classes using booklets. The results of the study indicate that prenatal yoga classes supported by booklets are effective in reducing anxiety levels in pregnant women and can be a safe non-pharmacological intervention to improve mental health during pregnancy.

Keywords: Pregnancy, Prenatal Yoga, Anxiety, Booklet.

Alamat Korespondensi Penulis:

Alvi Nur Puspita Putri

Email : p17321211011_alvinp@poltekkes-malang.ac.id

Alamat : Jl. Besar Ijen No.77C, Oro-oro Dowo, Malang, Jawa Timur 65119

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu fase yang penuh tantangan baik dari segi fisik maupun psikologis bagi seorang wanita. Banyak ibu hamil mengalami kecemasan yang disebabkan oleh perubahan hormon, kekhawatiran akan proses persalinan, dan persiapan menjadi orang tua [1]. Selama masa kehamilan, ibu hamil sering kali mengalami berbagai bentuk kecemasan, seperti kecemasan tentang proses persalinan, kesehatan janin, dan peran baru sebagai orang tua. Tingkat kecemasan yang tinggi pada ibu hamil dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental ibu serta perkembangan janin [2]. Kecemasan yang tidak dikelola dengan baik selama kehamilan dapat meningkatkan risiko komplikasi seperti hipertensi, persalinan prematur, dan gangguan perkembangan pada bayi. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang efektif untuk membantu ibu hamil mengelola kecemasan mereka selama masa kehamilan [3].

Kecemasan, kekhawatiran tentang kehamilan, dan menghadapi persalinan adalah beberapa contoh gangguan psikologis yang dapat menyebabkan stres [4]. Selain itu ibu hamil dapat mengalami rasa tidak nyaman seperti kesulitan bernapas, kesulitan tidur, peradangan dan pertumbuhan jaringan gusi, peningkatan frekuensi buang air kecil, tekanan dan rasa tidak nyaman pada perineum, nyeri punggung dan masalah sembelit karena perubahan ini [5]. Selain itu, *varises*, kelelahan, kontraksi, kram kaki, pembengkakan pergelangan kaki, perubahan suasana hati dan peningkatan kecemasan [6]. Ibu hamil mungkin khawatir tentang kehidupan bayinya di masa depan, seperti apakah bayinya akan lahir dengan cara yang tidak normal, apakah bayinya akan dilahirkan secara normal, atau apakah organ vitalnya akan mengalami

cedera karena tendangan bayi. Akibatnya, mereka mungkin ragu untuk melakukan aktivitas apa pun karena kecemasan yang mereka rasakan [7]. *Maternal Perinatal Death Notification* (MPDN), sistem pencatatan kematian ibu Kementerian Kesehatan, jumlah kematian ibu pada tahun 2022 mencapai 4.005 dan di tahun 2023 meningkat menjadi 4.129 [8]. Angka Kematian Ibu (AKI) di Kota Kediri pada tahun 2020 sebanyak 46 jiwa dan meningkat pada tahun 2022 mencapai 154 jiwa. Pada tahun 2022 AKI di Kota Kediri turun menjadi 25 jiwa [9]. Salah satu penyebab kematian ibu adalah komplikasi saat persalinan atau saat nifas. Kecemasan dan depresi selama kehamilan menjadi masalah patologis, dengan tingkat 12,5-42%, dan diperkirakan akan menjadi penyebab penyakit kedua terbesar pada tahun 2020 [10]. Data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), prevalensi kecemasan pada ibu hamil cukup tinggi, terutama di negara berkembang, termasuk Indonesia. Di Indonesia, studi menunjukkan bahwa lebih dari 20% ibu hamil mengalami kecemasan dalam tingkat yang bervariasi [11]. Direktorat Kesehatan Keluarga tahun 2020 menyebutkan bahwa prevalensi perempuan hamil yang mengalami kecemasan saat menghadapi persalinan di negara berkembang diperkirakan mencapai 100.000 sampai 1.000 lebih per kelahiran. Angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai 373.000 dimana sebanyak 107.000 atau 28,7% diantaranya kecemasan sedang terjadi pada ibu hamil menjelang proses persalinan [12]. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Mamina Baby Spa yaitu terdapat ibu hamil trimester II maupun di trimester III yang mengeluh mengalami kecemasan akan kehamilan dan menjelang persalinan. Hal ini menekankan perlunya intervensi yang efektif untuk

mengurangi kecemasan selama kehamilan dan mempromosikan kesejahteraan ibu dan bayi. Salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil adalah *Prenatal Yoga*. Metode non-farmakologis dapat membantu mengurangi kecemasan ibu saat kehamilan hampir berakhir [13]. Prenatal yoga, aromaterapi, terapi uap, dan terapi sentuhan adalah beberapa contoh tindakan nonfarmakologis yang dapat mengurangi kecemasan dan membuat ibu hamil lebih nyaman selama trimester ketiga kehamilan [14]

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa secara signifikan *prenatal yoga* mengurangi rasa takut akan persalinan di antara para peserta yang menghadiri kelas selama satu jam atau rutin mengikuti kelas dibandingkan dengan mereka yang tidak ($p < 0.01$) [15]. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Rahmawati, dkk dengan hasil penelitian mereka, yang menunjukkan bahwa prenatal yoga memiliki pengaruh terhadap rasa tenang ibu hamil. Karena itu, yoga adalah salah satu pilihan untuk mengurangi kecemasan ibu hamil [16]

METODE PENELITIAN

Bagian Bagian Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *Pre-Experimental Design* dengan rancangan *one group pretest-posttest design* menggunakan satu kelompok subjek untuk mengevaluasi tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi Kelas Prenatal Yoga menggunakan media booklet. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 25 responden, dengan 24 responden sebagai sampel yang diambil menggunakan *Simple Random Sampling*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kelas prenatal yoga menggunakan booklet. Sedangkan variabel terikat adalah Tingkat kecemasan pada ibu hamil.

Instrumen yang digunakan berupa menggunakan kuesioner DASS-21 menggunakan format skala *Likert*. Pengumpulan data dilakukan melalui *pretest*, Intervensi dalam penelitian ini berupa edukasi melalui media booklet serta latihan prenatal yoga yang dipandu oleh fasilitator, dengan durasi 45–60 menit per sesi, yang dilaksanakan 1 kali dalam satu minggu selama 2 minggu. Peneliti mengukur tingkat kecemasan pada ibu hamil dengan menggunakan kuesioner yang telah disediakan (*post-test*) pada hari terakhir minggu ke-2.

Dalam analisis data, Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* diterapkan untuk mengidentifikasi perbedaan antara hasil sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian ini telah memperoleh izin dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Kemenkes Malang dengan nomor surat DP.04.03/F.XXI.30/00333/2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden

No	Kategori	Frek	%
1.	Usia		
	< 20 tahun	0	0
	20–35 tahun	24	100
2.	>35 tahun	0	0
	Pendidikan		
	SD	0	0
	SMP	0	0
	SMA	9	37,5
3.	Perguruan Tinggi	15	62,5
	Usia Kehamilan		
	Trimester II (14-26 minggu)	3	15,5
4.	Trimester III (27-40 minggu)	21	87,5
	Status Pekerjaan		
	Bekerja	14	58,3
	Tidak Bekerja	10	41,7

Dari tabel di atas sebanyak 24 ibu hamil menjadi responden di Mamina Baby Spa Kota Kediri. Diketahui sebanyak 24 responden (100%) seluruhnya berusia 20-35 tahun, pendidikan terakhir diketahui sebanyak 9 responden (37,5%) dengan riwayat pendidikan terakhir SMA dan sebagian besar sebanyak 15 responden (62,5%) dengan riwayat pendidikan Perguruan Tinggi. sebagian besar responden, yaitu sebanyak 14 responden

(58,3%), memiliki status bekerja. Sementara itu, sisanya sebanyak 10 responden (41,7%) merupakan responden dengan status tidak bekerja.

b. Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Sebelum Diberikan Intervensi Kelas Prenatal Yoga Menggunakan Booklet

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan (Pre test)

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Normal	8	33,3
Ringan	3	12,5
Sedang	7	29,2
Berat	4	16,7
Sangat berat	2	8,3

Berdasarkan hasil pre-test pada Tabel 2, kategori tingkat kecemasan yang paling banyak dialami responden adalah kecemasan normal sebesar 33,3%, diikuti oleh kecemasan sedang sebesar 29,2%. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian ibu hamil berada pada kondisi kecemasan normal, masih terdapat proporsi yang cukup besar mengalami kecemasan pada tingkat sedang sebelum mengikuti kelas prenatal yoga. Kondisi tersebut mengindikasikan adanya kebutuhan akan intervensi untuk membantu ibu hamil dalam mengelola kecemasan selama kehamilan.

c. Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Sesudah Diberikan Intervensi Kelas Prenatal Yoga Menggunakan Booklet

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan (Post-test)

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Normal	10	41,7
Ringan	6	25,0
Sedang	5	20,8
Berat	2	8,3
Sangat berat	1	4,2

Hasil post test tabel 3 menunjukkan bahwa distribusi tingkat kecemasan pada ibu hamil setelah diberikan intervensi berupa kelas prenatal yoga menggunakan booklet mengalami perubahan yang positif. Dari total 24 responden, kategori tingkat kecemasan yang paling banyak dialami adalah kecemasan normal sebesar 41,7%, diikuti oleh kecemasan ringan sebesar 25%. Meskipun sebagian besar responden berada pada kategori normal, masih terdapat ibu hamil yang mengalami kecemasan hingga tingkat sedang dan berat. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada ibu hamil bersifat bervariasi dan dipengaruhi oleh kesiapan psikologis, pengalaman kehamilan, serta kemampuan ibu dalam mengelola stres selama masa kehamilan.

d. Analisis Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Kelas Prenatal Yoga Menggunakan Booklet

Tabel 4 Analisis Pre-test dan Post-test

Kategori	Pre tes		Post test		Z	Nilai-p
	F	%	F	%		
Normal	8	33,3	10	41,7	-3.418	0.001
Ringan	3	12,5	6	25,0		
Sedang	7	29,2	5	20,8		
Berat	4	16,7	2	8,3		
Sangat berat	2	8,3	1	4,2		

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa sebelum intervensi, mayoritas responden berada pada kategori normal sebanyak 8 orang (33,3%), kategori sedang sebanyak 7 orang (29,2%), berat sebanyak 4 orang (16,7%), ringan sebanyak 3 orang (12,5%), dan sangat berat sebanyak 2 orang (8,3%). Data ini mengindikasikan bahwa sebagian besar ibu hamil mengalami kecemasan dalam berbagai tingkat sebelum diberikan intervensi. Setelah

diberikan intervensi berupa edukasi melalui booklet dan latihan prenatal yoga, terjadi perubahan signifikan. Jumlah responden dengan tingkat kecemasan normal meningkat menjadi 10 orang (41,7%), dan kategori ringan juga meningkat menjadi 6 orang (25%). Sementara itu, kategori berat menurun menjadi 2 orang (8,3%), dan kategori sangat berat menjadi 1 responden (4,2%). Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed) = 0.001* ($p < 0.05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi.

PEMBAHASAN

a. Identifikasi Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Sebelum Diberikan Intervensi Kelas Prenatal Yoga Menggunakan Booklet

Berdasarkan tabel 4.5 tentang distribusi frekuensi tingkat kecemasan pada ibu hamil sebelum diberikan intervensi kelas prenatal yoga menggunakan booklet. Diketahui bahwa sebanyak 8 responden (33,3%) berada pada kategori normal, 3 responden (12,5%) pada kategori ringan, 7 responden (29,2%) pada kategori sedang, 4 responden (16,7%) pada kategori berat, dan 2 responden (8,3%) berada dalam kategori sangat berat.

Berdasarkan tabel 4.5 tentang distribusi frekuensi tingkat kecemasan pada ibu hamil sebelum diberikan intervensi kelas prenatal yoga menggunakan booklet. Diketahui bahwa sebanyak 8 responden (33,3%) berada pada kategori normal, 3 responden (12,5%) pada kategori ringan, 7 responden (29,2%) pada kategori sedang, 4 responden (16,7%) pada kategori berat, dan 2 responden (8,3%) berada dalam kategori sangat berat.

Distribusi ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil primigravida mengalami berbagai tingkat kecemasan terutama di atas normal, ringan, sedang hingga sangat berat. Hasil ini memperkuat temuan dari penelitian [17] yang menyatakan bahwa kecemasan umum terjadi selama kehamilan, khususnya pada ibu hamil yang belum memiliki pengalaman melahirkan sebelumnya. Kecemasan dapat dipicu oleh berbagai faktor seperti ketidakpastian terhadap proses persalinan, kekhawatiran tentang kondisi janin, perubahan fisik, serta dukungan lingkungan [18]. Dengan demikian, hasil ini menunjukkan bahwa sebelum intervensi diberikan, ibu hamil dalam penelitian ini memiliki kecemasan yang cukup signifikan. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian oleh [19], yang mengemukakan bahwa sebanyak 60% ibu hamil primigravida mengalami kecemasan pada trimester ketiga, terutama karena ketidakpastian dan kurangnya pengetahuan menghadapi persalinan pertama. Penelitian tersebut menyatakan bahwa kecemasan dapat meningkat apabila ibu hamil tidak mendapatkan edukasi dan dukungan psikologis yang memadai selama kehamilan. Hasil penelitian ini ditemukan bahwa beberapa faktor yang menjadi penyebab kecemasan pada ibu hamil yaitu dukungan suami, dukungan keluarga, usia, status pekerjaan dan pendidikan [20]. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden mengalami kecemasan yang meningkat seiring dengan perjalanan kehamilannya. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [21] yang mengungkapkan bahwa ibu hamil primigravida cenderung mengalami kecemasan selama masa kehamilan, terutama karena belum memiliki pengalaman menghadapi proses kehamilan dan persalinan sebelumnya. Kondisi psikologis seorang wanita dalam menjalani kehamilan dapat dipengaruhi oleh faktor usia. Semakin bertambah

usia, umumnya tingkat kematangan emosional dan kedewasaan dalam menghadapi berbagai permasalahan juga meningkat. Dari sisi fisiologis, usia 20 hingga 35 tahun dianggap sebagai rentang usia reproduktif yang ideal dan aman, karena pada usia ini organ-organ reproduksi telah berkembang secara sempurna dan tubuh telah siap untuk menjalani kehamilan [22]. Salah satu faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil adalah pekerjaan. Hasil penelitian ini sejalan dengan [23], yang menunjukkan bahwa kesibukan sehari-hari ibu hamil juga mempengaruhi partisipasi mereka dalam program yoga selama kehamilan. Ini karena biasanya ibu hamil yang bekerja sulit untuk membagi waktu untuk mengikuti kelas prenatal yoga. Banyak diasumsikan bahwa ibu hamil yang bekerja mungkin memiliki pengetahuan yang lebih baik dan pemahaman yang lebih luas tentang yoga hamil. Berbeda dengan ibu hamil yang bekerja, yang terlalu sibuk dengan pekerjaannya, ibu hamil yang bekerja tidak dapat menyempatkan diri untuk mengikuti kelas yoga hamil. Ibu hamil yang tidak bekerja juga memiliki lebih banyak waktu luang dan dapat mengambil bagian dalam kegiatan apa pun untuk menjaga kesehatan mereka dan bayi mereka, seperti yoga hamil [24].

Usia kehamilan menjadi salah satu faktor yang memengaruhi tingkat kecemasan ibu selama masa kehamilan. Kecemasan tersebut cenderung mengikuti pola berbentuk huruf U, di mana kecemasan biasanya muncul pada awal kehamilan, kemudian menurun seiring bertambahnya usia kehamilan, dan meningkat kembali menjelang akhir kehamilan [25]. Temuan ini sejalan dengan [26] yang menunjukkan bahwa ibu hamil primigravida pada akhir masa kehamilan cenderung mengalami kecemasan, terutama yang berkaitan dengan proses persalinan. Memasuki trimester ketiga, ibu mulai mempertanyakan kemampuan dirinya untuk

melahirkan dan bagaimana menghadapi proses tersebut. Perubahan fisik seperti pembesaran perut dan payudara juga turut memicu munculnya kembali rasa cemas, yang dapat menambah beban psikologis tersendiri [27]. Pada usia kehamilan memasuki trimester ketiga, tingkat kecemasan ibu biasanya meningkat dan menjadi lebih intens seiring dengan semakin dekatnya waktu persalinan anak pertama. Selama trimester kedua, kondisi psikologis ibu hamil cenderung lebih stabil, namun perhatian mulai beralih pada perubahan bentuk tubuh, kondisi keluarga, serta hubungan emosional dengan janin. Pada fase ini, kebutuhan akan dukungan dan rasa aman juga meningkat seiring pertumbuhan janin dalam kandungan [28]. Hal ini menegaskan pentingnya dilakukan upaya intervensi yang dapat menurunkan tingkat kecemasan tersebut, salah satunya melalui pendekatan non-farmakologis seperti kelas prenatal yoga yang dikombinasikan dengan booklet sebagai media edukasi dan relaksasi.

b. Identifikasi Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Sesudah Diberikan Intervensi Kelas Prenatal Yoga Menggunakan Booklet

Setelah diberikan intervensi berupa kelas prenatal yoga yang didampingi dengan booklet, terdapat perubahan distribusi tingkat kecemasan pada ibu hamil. Dari total 24 responden, diketahui bahwa yaitu sebanyak 10 responden (41,7%) berada pada kategori normal, 6 responden (25%) dalam kategori ringan, 5 responden (20,8%) dalam kategori sedang, 2 responden (8,3%) dalam kategori berat, dan 1 responden (4,2%) yang berada pada kategori sangat berat. Penurunan tingkat kecemasan ini diperkuat oleh [29] dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa prenatal yoga efektif menurunkan kecemasan melalui latihan pernapasan dalam, meditasi, dan relaksasi otot

progresif, yang dapat mengurangi respons stres fisiologis pada ibu hamil. Penelitian oleh [30] juga mendukung bahwa penggunaan media edukasi seperti booklet dapat meningkatkan pengetahuan ibu mengenai kehamilan dan persalinan, yang secara langsung berdampak pada penurunan kecemasan. Selanjutnya, penelitian dari [31] menunjukkan bahwa kombinasi yoga dan edukasi prenatal yoga berdampak signifikan dalam mengontrol emosi ibu dan meningkatkan kesiapan mental menjelang persalinan, terutama pada ibu primigravida. Penelitian oleh [32] juga mengemukakan bahwa latihan yoga selama kehamilan tidak hanya menurunkan kecemasan tetapi juga memperbaiki kualitas tidur dan suasana hati ibu hamil.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan booklet sebagai media latihan prenatal yoga dapat memberikan dampak positif terhadap penurunan tingkat kecemasan. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh [33], yang menyebutkan bahwa penggunaan media edukasi dalam bentuk booklet efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam melakukan latihan yoga secara mandiri. Oleh karena itu, intervensi prenatal yoga diberikan melalui media booklet yang berisi panduan gerakan yoga, teknik pernapasan, serta latihan relaksasi yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Booklet digunakan sebagai media bantu karena memiliki keunggulan dalam hal fleksibilitas dan aksesibilitas.

c. Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Kelas Prenatal Yoga Menggunakan Booklet

Setelah diberikan intervensi berupa edukasi melalui booklet dan latihan prenatal yoga, terjadi perubahan signifikan. Jumlah responden dengan tingkat kecemasan normal meningkat menjadi 10

orang (41,7%), dan kategori ringan juga meningkat menjadi 6 orang (25%). Sementara itu, kategori berat menurun menjadi 2 orang (8,3%), dan kategori sangat berat turun menjadi 1 orang (4,2%). Dari hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa kelas prenatal yoga dengan media booklet diketahui bahwa terdapat 16 responden (66,7%) yang mengalami penurunan tingkat kecemasan (*Negative Ranks*). Hal ini menunjukkan bahwa setelah mengikuti intervensi, skor kecemasan mereka lebih rendah dibandingkan sebelum intervensi. Sementara itu, terdapat 3 responden (12,5%) yang mengalami peningkatan kecemasan (*Positive Ranks*). Sedangkan sebanyak 5 responden (20,8%) tidak mengalami perubahan tingkat kecemasan / tetap (*Ties*), yang berarti kategori tingkat kecemasan pre-test dan post-test mereka sama.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan bahwa kelas prenatal yoga secara umum berkontribusi terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil, masih terdapat beberapa responden yang mengalami peningkatan atau tidak mengalami perubahan tingkat kecemasan. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain di luar intervensi, baik faktor biologis, psikologis, maupun sosial. Perubahan hormonal selama kehamilan, terutama pada trimester akhir, dapat memengaruhi kestabilan emosi ibu hamil. Selain itu, kekhawatiran terhadap proses persalinan, kondisi janin, serta pengalaman kehamilan sebelumnya juga dapat meningkatkan kecemasan. Faktor sosial seperti kurangnya dukungan suami dan keluarga, tekanan ekonomi, serta paparan informasi negatif terkait persalinan turut berperan dalam meningkatkan kecemasan ibu hamil. Di samping itu, pada sebagian ibu hamil, aktivitas prenatal yoga itu sendiri dapat menjadi

pemicu kecemasan, terutama pada ibu yang baru pertama kali mengikuti kelas yoga, merasa kurang percaya diri terhadap kemampuan fisiknya, atau takut melakukan gerakan yang dianggap berisiko bagi kehamilan. Ketidaknyamanan saat melakukan gerakan tertentu, kekhawatiran akan keselamatan janin, serta adaptasi tubuh terhadap aktivitas fisik baru juga dapat menimbulkan respons cemas. Selain itu, perbedaan tingkat pemahaman dan kepatuhan ibu hamil dalam mengikuti kelas prenatal yoga serta menerapkan edukasi yang terdapat dalam booklet turut memengaruhi efektivitas intervensi. Hal ini sejalan dengan teori *Lazarus* dan *Folkman* yang menyatakan bahwa respons kecemasan dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam melakukan coping terhadap stresor yang dihadapi. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed) = 0.001* ($p < 0.05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian oleh [34] yang menunjukkan bahwa kelas prenatal yoga mampu menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil secara signifikan melalui pendekatan fisik dan psikologis. Kegiatan yoga yang terstruktur dapat menurunkan hormon stres seperti kortisol dan meningkatkan hormon serotonin yang berperan dalam menstabilkan emosi.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh [35] juga melaporkan bahwa edukasi menggunakan media booklet meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai kehamilan dan persalinan, sehingga mengurangi kecemasan yang timbul akibat ketidaktauhan dan kekhawatiran. Kombinasi antara yoga dan booklet terbukti lebih efektif dibandingkan intervensi tunggal. Hal ini karena latihan fisik membantu menenangkan tubuh dan pikiran, sementara booklet memperkuat pemahaman ibu

(Rhut Elvin, 2025). Hal ini serupa dengan penelitian oleh [36] menambahkan bahwa yoga sebagai intervensi non-farmakologis sangat direkomendasikan pada ibu hamil karena minim risiko dan berdampak signifikan terhadap kestabilan emosional. Efektivitasnya menjadi lebih tinggi ketika dikombinasikan dengan dukungan informasi tertulis seperti booklet, karena memungkinkan ibu untuk mengakses ulang informasi yang dibutuhkan kapan pun [37]. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian [38], yang menunjukkan bahwa pemberian edukasi kesehatan melalui media booklet dan latihan pernapasan terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan secara signifikan sebelum dan sesudah intervensi ($p < 0,05$). Edukasi kesehatan menggunakan media seperti leaflet, booklet, dan audiovisual lebih efektif, karena responden lebih tertarik melihat dan mendengarkan informasi yang akan disampaikan.

Keterbatasan pada penelitian, ini yaitu :

1. Penelitian ini menggunakan kuesioner DASS-21 yang bersifat subjektif, karena diisi berdasarkan persepsi pribadi responden. Dalam hasil penelitian, terdapat responden yang masuk kategori kecemasan sangat berat, namun tidak ditemukan tanda-tanda fisik atau perilaku yang menunjukkan kecemasan berat saat kegiatan berlangsung. Padahal, menurut teori, kecemasan sangat berat seharusnya membuat seseorang tidak mampu beraktivitas, bahkan tidak dapat bergerak atau merespons secara normal. Hal ini menunjukkan adanya ketidaksesuaian antara hasil kuesioner dan kondisi nyata di lapangan, sehingga menjadi keterbatasan dalam penelitian ini.

2. Perbedaan hasil kuesioner belum tentu menggambarkan kondisi sebenarnya, sehingga

dibutuhkan metode tambahan seperti observasi langsung atau wawancara untuk memperkuat data.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini menunjukkan perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan pada ibu hamil sebelum dan sesudah kelas prenatal yoga menggunakan booklet. Tingkat kecemasan ibu hamil sesudah diberikan intervensi kelas prenatal yoga menggunakan booklet, terdapat tingkat kategori hampir setengahnya menjadi kategori kecemasan normal, ditandai dengan meningkatnya jumlah ibu hamil yang masuk dalam kategori kecemasan normal, hal ini mengalami penurunan kecemasan sesudah intervensi.

Terdapat beberapa saran yang diberikan untuk ibu hamil, khususnya yang sedang menjalani kehamilan pertama (primigravida), dapat terus menerapkan latihan prenatal yoga secara rutin di rumah dengan panduan dari booklet yang telah diberikan. Latihan ini tidak hanya membantu menurunkan kecemasan, tetapi juga bermanfaat dalam persiapan fisik dan mental menjelang persalinan.

Bagi Tenaga Kesehatan, khususnya bidan di fasilitas pelayanan ibu dan anak, disarankan untuk mengintegrasikan kegiatan edukasi prenatal yoga ke dalam program *Antenatal Care* (ANC). Penggunaan media booklet sebagai pendamping

kegiatan edukatif juga dapat dijadikan alat bantu untuk meningkatkan pemahaman dan kemandirian ibu dalam menjaga kesehatan mental selama kehamilan.

Bagi Institusi Pendidikan, khususnya di bidang kebidanan, diharapkan dapat memperkuat pembelajaran terkait terapi komplementer, seperti prenatal yoga. Pengetahuan dan keterampilan dalam terapi non-farmakologis ini sangat penting untuk dibekalkan kepada mahasiswa sebagai calon tenaga kesehatan yang mampu memberikan pelayanan holistik. Penerapan terapi komplementer yang berbasis bukti, seperti yoga untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil, dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam upaya promotif dan preventif di layanan kesehatan maternal.

Bagi Peneliti Selanjutnya, diharapkan dapat memperpanjang durasi dan frekuensi intervensi, serta melibatkan kelompok kontrol agar hasil penelitian lebih kuat dan dapat dibandingkan secara objektif. Selain itu, diharapkan juga dapat menggunakan kombinasi instrumen dan pengembangan instrumen yang lebih spesifik untuk ibu hamil, mengkaji pengaruh prenatal yoga terhadap variabel lain seperti kualitas tidur, kesiapan persalinan, atau tekanan darah ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] K. R. R. Bakri, A. N. Usman, S. Syamsuddin, I. Idris, and E. Limoa, "The effectiveness of gentle prenatal yoga on the recovery of depression level in pregnant women aged," *Gac Sanit*, vol. 35, pp. S310–S313, Jan. 2021, doi: 10.1016/j.gaceta.2021.10.042.
- [2] S. H. Sulistyaningsih *et al.*, "PENGARUH PRENATAL GENTLE YOGA TERHADAP TINGKAT

KECEMASAN IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III," 2020. [Online]. Available:

<http://www.ejurnal.stikeseub.ac.id>

- [3] S. Maharani and F. Hayati, "Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan," *Jurnal Endurance*, vol. 5, no. 1, p. 161, Feb. 2020, doi: 10.22216/jen.v5i1.4524.

- [4] R. Malinda, "Pengaruh Prenatal Gentle Yoga terhadap Kecemasan Ibu Hamil

- Selama Kehamilan,” *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol. 2, no. 3, pp. 123–127, Mar. 2024, doi: 10.56211/pubhealth.v2i3.473.
- [5] F. Sari, Y. T. Aprillia, M. Jannah, S. Mawarni, D. Putri, and F. I. Kesehatan, “Prenatal Gentle Yoga Pada Ibu Hamil Dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan dan Stress Menghadapi Persalinan,” *Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Kesehatan untuk Masyarakat*, vol. 1, no. 4, 2024, [Online]. Available: https://ejournal.urindo.ac.id/index.php/JP_PKM
- [6] Y. L. Astuti, H.-F. Chou, C.-Y. Liu, and C.-H. Kao, “PRENATAL GENTLE YOGA HELPS PREGNANT WOMEN IN REDUCING FEAR OF CHILDBIRTH,” *PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, vol. 11, no. 1, p. 2023, 2023.
- [7] K. Dwitya and W. Adnyani, “Prenatal Yoga Untuk Kondisi Kesehatan Ibu Hamil,” *Maret*, vol. 4, no. 1, 2021, [Online]. Available: <http://ejournal.ihdn.ac.id/index.php/jyk>
- [8] Aplikasi Pendukung Upaya Percepatan Penurunan Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia, “Maternal Perinatal Death Notification,” Kementerian Kesehatan RI.
- [9] Dinas Kesehatan Kota Kediri, “Angka Kematian Ibu (AKI) Satu Data Kota Kediri.”
- [10] D. Nurianto and Nurul Amalia Tanjung, “Effect of Prenatal Gentle Yoga On Anxiety Levels Of Trimester Pregnant Women III In Clinic Pratama Cahaya 2 Lubuk Pakam,” *JURNAL KEBIDANAN KESTRA (JKK)*, vol. 6, no. 1, pp. 79–86, Oct. 2023, doi: 10.35451/jkk.v6i1.1875.
- [11] World Health Organization, “Maternal Mental Health.”
- [12] Direktorat Kesehatan Keluarga, “LAKIP KESGA 2020,” *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 2020.
- [13] I. Fajrin and W. Wahyuni, “The Effect of Prenatal Gentle Yoga on the Anxiety Level Among Pregnant Women Trimester III in Facing Childbirth Phase,” *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, vol. 5, no. 2, pp. 323–330, Aug. 2023, doi: 10.36590/jika.v5i2.427.
- [14] N. R. Azizah and D. Hartati, “Jurnal Inovasi Kesehatan Adaptif PENGARUH PRENATAL GENTLE YOGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III: SCOPING REVIEW,” 2023.
- [15] Y. Astuti and Y. R. Afsah, “Peningkatan Kesejahteraan Ibu Hamil dengan Prenatal Yoga,” *Jurnal SOLMA*, vol. 8, no. 1, p. 47, Apr. 2019, doi: 10.29405/solma.v8i1.2966.
- [16] I. Rahmawati, M. Mariani, G. S, and B. Supriyadi, “Pengaruh prenatal gentle yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan Di PMB Kecamatan Wringin,” *Journal of Public Health Innovation*, vol. 3, pp. 223–230, Aug. 2023, doi: 10.34305/jphi.v3i02.721.
- [17] N. Aeni *et al.*, “Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Ibu Hamil dan Dampaknya terhadap Kesehatan Ibu Dan Bayi: A Literature Review,” *Jurnal Kesehatan Marendeng*, vol. 8, no. 2, pp. 77–89, 2024, doi: 10.58554/jkm.v8i2.82.
- [18] L. Rosmayanti, G. Ekawati, and L. Manalu, “Hubungan Dukungan Suami Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Selama Persiapan Persalinan Di Desa Ciwaruga Kabupaten Bandung Barat Tahun 2022,” *Jurnal Kebidanan*, May 2023.
- [19] N. S. M. Nurlatifah, S. Fatimah, S. Heryani, and W. M. Ningrum, “Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Klinik Mitra Delima,” *Journal of Midwifery and Public Health*, vol. 6, no. 2, p. 51, Nov. 2024, doi: 10.25157/jmph.v6i2.16691.
- [20] N. P. Brilliant, R. S. N. Rahmawati, and M. Mediawati, “EFFECTIVITY

- GIVING PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TO DECREASE ANXIETY PREGNANCY WOMEN,” *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, vol. 6, no. 1, pp. 15–27, Mar. 2022, doi: 10.20473/imhsj.v6i1.2022.15-27.
- [21] T. Mawardika, J. Ilmiah Bidang Keperawatan dan Kesehatan, H. Maylana Putri, and K. Kunci Ketakutan, “Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR) Gambaran Fear of Childbirth Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Lerep Ungaran Overview of Fear of Childbirth Pregnant Women in Facing Childbirth at The Lerep Ungaran Health Center,” 2025. [Online]. Available: <http://jurnal.unw.ac.id/ijnr>
- [22] S. P. Astriyani, “Hubungan Gravidita, Usia dan Pendidikan Ibu Hamil Trimester III dengan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Masa Menjelang Persalinan di Puskesmas Girimulya,” *Science Techno Health Jurnal*, vol. 2, no. 2, 2024, [Online]. Available: <https://journal.sciencetechnohealth.com/index.php/JIKK/https://journal.sciencetechnohealth.com/index.php/JIKK/>
- [23] P. Yunita Sari, “Hubungan Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di PMB D,” 2024. [Online]. Available: <https://pbijournal.org/index.php/pbi>
- [24] M. Nur Arummega, A. Rahmawati, A. Meiranny, and P. Studi Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang, “Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review Factors Affecting Back Pain In Pregnant Trimester III : A Literature Review,” Feb. 2022.
- [25] F. I. Kundarti, I. Titisari, and D. E. Rahayu, “Effects of Complementary Alternative Medicine on Hyperemesis Gravidarum: A Systematic Review,” *Journal of Health Technology Assessment in Midwifery*, vol. 6, no. 1, pp. 1–12, May 2023, doi: 10.31101/jhtam.2648.
- [26] R. Sari and K. Indriana, “Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Ibu Dan Dukungan Suami Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Menghadapi Persalinan,” *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 2023.
- [27] R. Malinda, “Pengaruh Prenatal Gentle Yoga terhadap Kecemasan Ibu Hamil Selama Kehamilan,” *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol. 2, no. 3, pp. 123–127, Mar. 2024, doi: 10.56211/pubhealth.v2i3.473.
- [28] I. Puji Septeria, R. Adlia Syakurah Program Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat, F. Kesehatan Masyarakat, U. Sriwijaya, J. Masjid Al Gazali, and B. Lama, “Efektivitas Hipnosis Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Primigravida Trimester III,” *Jurnal Keperawatan*, 2024, [Online]. Available: <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- [29] L. C. Yanti, “Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kadar Endorphin Plasma dan Tingkat Kecemasan pada Ibu Primigravida Trimester III,” *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, vol. 11, no. 1, pp. 75–81, Jun. 2022, doi: 10.35816/jiskh.v11i1.704.
- [30] T. Nurti, N. Heryani, R. Rihadatul, J. Kebidanan, and P. Kemenkes Jambi, “Efektivitas Media Audiovisual dan Booklet Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gizi Dalam Pencegahan Kekurangan Energi Kronis,” *Nursing Care and Health Technology Journal*, 2022.
- [31] S. Apriani, L. Eka, Afriyani, and H. Pertivi, “Promosi Kesehatan Prenatal Yoga untuk Mengatasi Kecemasan dan Persiapan Persalinan,” *Call For Paper Seminar Nasional Kebidanan*, 2021.
- [32] R. Djannah, D. Susanti, P. Diii, K. Fakultas, and K. U. Salakanagara, “STUDI LITERATUR : PENGARUH

- PRENATAL YOGA TERHADAP
KECEMASAN MENJELANG
PERSALINAN, LAMA PERSALINAN
DAN ROBEKAN PERINEUM,” 2024.
- [33] N. Hidayatul and N. Elok, “Pelatihan Yoga Pada Ibu Hamil Untuk Mengurangi Ketidak Nyamanan Pada Kehamilan Di RS Muhammadiyah Siti Khodijah Cabang Sepanjang Sidoarjo.,” *UM Surabaya Repository*, 2022.
- [34] R. Setiawati, L. Fauziyah, L. Indah, F. Mina, N. D. Andarini, and N. Christiani, “Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan Soft Prenatal Yoga untuk Mengatasi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Suruh,” 2024.
- [35] Khoiriyah, “E-Booklet Sebagai Media Pendidikan Kesehatan Untuk Meningkatkan Pengetahuan Seksual Ibu Hamil Trimester III di PMB Siti Isti’anatul Amriyah,” 2023.
- [36] S. Harlayati, M. Putri Ramadhena, and S. Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara Jakarta, “YOGA EXERCISE REDUCED BACK PAIN LEVEL ON THE THIRD TRIMESTER OF PREGNANCY,” 2022. [Online]. Available: <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan>
- [37] S. Mardiana, H. Hartinah, ; Ika Friscila, A. Fitriani, U. S. Mulia, and P. Kotabaru, “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Booklet Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Anemia Kehamilan Di Puskesmas Kotabaru,” *Jurnal Ilmu Kesehatan*, vol. 1, no. 2, pp. 57–70, 2024, doi: 10.62383/quwell.v1i2.160.
- [38] A. A. Insani *et al.*, “Edukasi Prenatal Gentle Yoga sebagai Upaya Relaksasi Pada Ibu Hamil History Artikel,” *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2024, doi: 10.31960/caradde.v7i3.2088.