

**THE DIFFERENCE BETWEEN PREGNANCY GYMNASTICS AND
PRENATAL YOGA TREATMENT TOWARD PREGNANT MOTHER
ANXIOUSNESS GRADE IN THIRD TRIMESTER IN PREGNANT MOTHER
CLASS, UNGARAN PUBLIC HEALTH CENTER WORK AREA,
SEMARANG REGENCY**

Riza Amalia

ABSTRACT

Background : Anxiety is common in pregnant women third trimester. Anxiety affects of prolonged labor, premature birth, LBW (Low Birth Weight). To prevent and reduce the anxiety, the prenatal pregnancy exercise and yoga as an alternative therapy given to pregnant women.

Purpose : To determine differences in treatment pregnancy gymnastics and prenatal yoga treatment toward pregnant mother anxiousness grade in third trimester in pregnant mother class, Ungaran Public Health Center Work Area.

Methods : This study used a quasy experimental with pretest posttest design. The sampling technique using purposive sampling technique, which amounts to 34 pregnant women in the third trimester Ungaran Public Health Center.

Results : The results obtained there is a difference in treatment pregnancy gymnastics and yoga prenatal treatment on the level of anxiety third trimester pregnant women with a Z count (3,335) > Z table (1,96) and the p value of 0,001 ($p < 0,05$). Delta respondents in the treatment of anxiety pregnancy exercise with mean 11,82; delta respondents anxiety on treatment with prenatal yoga prenatal yoga mean of 23,18 means more effective in reducing anxiety third trimester pregnant women.

Conclusion : There is a difference in treatment pregnancy gymnastics and yoga prenatal treatment on the level of anxiety third trimester pregnant women. Pregnancy gymnastics can lower the anxiety of 26,5%. While prenatal yoga can lower anxiety by 62,3%. This means more effective prenatal yoga lowers levels of anxiety compared with pregnancy gymnastics .

Key words : pregnancy gymnastics , prenatal yoga , pregnant mother anxiousness in third trimester

References : 37 references (2002-2014)

PENDAHULUAN

Kecemasan ibu hamil adalah reaksi ibu hamil terhadap perubahan dirinya dan lingkungan yang membawa perasaan tidak senang atau tidak nyaman yang disebabkan oleh dugaan akan bahaya atau frustrasi yang mengancam, membahayakan rasa aman, keseimbangan atau kehidupan seseorang individu atau kelompok biososialnya.^{1,2,3,4}

Kecemasan ibu hamil sering ditemukan pada trimester ketiga atau disebut periode menunggu dan waspada

sebab pada saat itu ibu merasa tidak sabar menunggu kelahiran bayinya.

Kekhawatiran dan kecemasan pada ibu hamil apabila tidak ditangani dengan serius akan membawa dampak dan pengaruh pada makin lamanya proses persalinan, fetal distres, kegagalan penutupan celah palatum, risiko operasi *sectio caesarea*, persalinan dengan alat, kelahiran prematur, BBLR dan dalam jangka panjang berkaitan dengan gangguan perilaku dan emosi anak.¹¹ Ibu

hamil dengan tingkat kecemasan tinggi meningkatkan risiko hipertensi pada kehamilan, selain itu merupakan prediktor kuat untuk timbulnya depresi postpartum, selain rendahnya percaya diri dan rendahnya dukungan sosial.¹⁴

Kecemasan pada ibu hamil merupakan hal penting yang sering terlupakan. Bidan mempunyai peran yang cukup besar dalam mengatasi masalah tersebut. Untuk mencegah dan mengurangi kecemasan tersebut, maka senam hamil sebagai salah satu pelayanan prenatal dan yoga prenatal sebagai suatu alternatif terapi yang diberikan pada ibu hamil. Dalam gerakan senam hamil terkandung efek relaksasi yang dapat menstabilkan emosi ibu hamil. Senam hamil terdiri dari tiga komponen inti (latihan pernapasan, latihan penguatan dan peregangan otot, serta latihan relaksasi).

Yoga prenatal dapat membantu mengurangi stres yang berhubungan dengan kelahiran bayi, mengurangi ketidaknyaman selama masa hamil, membantu proses persalinan. Teknik olah napas yang telah dilakukan ibu hamil sedari awal masa kehamilan akan membantu ibu lebih mudah memusatkan

pikiran saat bermeditasi yang akan sangat berguna untuk menguatkan mental, mengatasi kecemasan, dan menghemat energi pada detik-detik persalinan kelak.¹⁷

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian quasi *eksperiment* dengan pendekatan *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok. Pada penelitian ini menganalisis perbedaan senam hamil dan yoga prenatal terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.

Dalam penelitian ini responden dibagi menjadi 2 kelompok. 1 kelompok diberikan perlakuan senam hamil, dan 1 kelompok diberikan perlakuan yoga prenatal.

Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari-Februari 2014. Tempat penelitian adalah Wilayah kerja Puskesmas Ungaran. Sampel penelitian ini masing-masing kelompok yaitu 17 responden

Data pada penelitian ini didapatkan dari responden dan data dari puskesmas. Data dari responden melalui kuesioner yang diisi oleh responden saat *pretest* dan *posttest*. Kuesioner yang digunakan yaitu HRS-A (*Hamilton Rating Scale-Anxiety*).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

Analisis data univariat dapat dilihat pada tabel diawah ini:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Responden Sebelum Mendapatkan Intervensi

Kecemasan	Kelompok I (Senam hamil)		Kelompok II (Yoga Prenatal)	
	f	%	f	%
an ringan	4	23,5%	5	29,4%
an sedang	13	76,5%	12	70,6%
	17	100%	17	100%

Dari hasil penelitian diperoleh informasi bahwa nilai *pretest* pada kelompok responden sebelum diberikan perlakuan senam hamil maupun dengan yoga prenatal sebagian besar berada

dalam kategori tingkat kecemasan sedang yaitu terdapat 13 responden (76,5%) pada kelompok senam hamil dan 12 responden pada kelompok yoga prenatal. Kemudian dapat dilihat juga nilai $p \geq \alpha$, artinya tidak

ada perbedaan tingkat kecemasan pada kelompok senam hamil dan yoga prenatal.

Berarti antara kelompok responden dengan intervensi senam hamil dan yoga prenatal memiliki tingkat kecemasan yang hampir sama. Hal ini penting karena akan mendukung dalam penelitian dalam mengukur tingkat kecemasan responden pada kedua kelompok tersebut setelah diberikan intervensi. Sehingga nantinya didapatkan perlakuan mana yang lebih efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan.

Hasil analisis kualitatif menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengalami tingkat

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Responden Sesudah Mendapatkan Intervensi

Kecemasan	Kelompok I (Senam hamil)		Kelompok II (Yoga Prenatal)	
	f	%	f	%
tidak cemas	3	17,6%	10	58,8%
cemas ringan	7	41,2%	6	35,3%
cemas sedang	7	41,2%	1	5,9%
	17	100%	17	100%

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan responden sesudah diberikan perlakuan yaitu pada kelompok senam hamil, 3 responden tidak cemas, kecemasan sedang maupun ringan masing-masing 7 responden. Sedangkan untuk kelompok yang sudah diberikan perlakuan yoga prenatal didapatkan 10 responden tidak cemas, 6 responden dengan kecemasan ringan, dan 1 responden dengan kecemasan sedang.

Pada kelompok ini, tingkat kecemasan ibu hamil tergolong menurun dibandingkan sebelum diberikan perlakuan senam hamil maupun yoga prenatal. Hal ini dikarenakan subjek dalam penelitian ternyata cukup disiplin dalam menghadiri kelas senam hamil, dan ibu bersedia melakukannya sendiri di rumah. Kondisi ini sesuai dengan penelitian Inka, 2013 yang menemukan bahwa ibu hamil yang rutin melakukan senam hamil akan memberikan kontribusi

kecemasan, yaitu cemas dalam menghadapi persalinan, serta keluhan ketidaknyamanan pada trimester III seperti susah bernafas, dan sering berkemih. Tingkat kecemasan ini berdampak pada aktivitas sehari-hari diantaranya timbul rasa tegang, lebih sensitif dan mudah tersinggung, sulit memulai tidur sehingga akan mengganggu beberapa aktivitas lainnya. Hal ini sesuai dengan teori bahwa ibu hamil trimester III akan mengalami perubahan fisik dan psikologis, serta diikuti ketidaknyamanan trimester III.⁶

besar untuk penurunan tingkat kecemasan.

Senam hamil merupakan suatu terapi latihan gerak untuk mempersiapkan seorang ibu hamil baik fisik maupun mental sehingga dapat menolong ibu dalam menghadapi stres dan kecemasan. Dari hasil penelitian, setelah diberikan perlakuan senam hamil 2x per minggu selama 3 minggu, didapatkan hasil bahwa tingkat kecemasan ibu hamil menurun. Hal ini disebabkan efek dari senam hamil meliputi pernafasan, penguatan otot dan pinggul serta relaksasi. Point utama dalam menurunkan tingkat kecemasan dalam senam hamil berupa pernafasan serta relaksasi.

Yoga prenatal merupakan modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan dengan kondisi wanita hamil yang diberikan perlakuan dengan intensitas lembut dan perlahan. Fokus pada trimester III ini adalah untuk menghadapi

persalinan. Oleh karena itu, praktik yoga yang dianjurkan adalah yang selain bermanfaat untuk mengatasi ketidaknyamanan fisik, juga yang bermanfaat untuk mengatasi tingkat kecemasan.¹⁷

Hasil yang didapatkan setelah diberikan perlakuan yoga prenatal, yaitu ibu mengalami penurunan tingkat kecemasan, namun hanya ada 1 ibu yang belum bisa menurunkan tingkat tingkat

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat untuk mengetahui perbedaan senam hamil dan yoga prenatal terhadap tingkat kecemasan iu hamil trimester III.

Tabel 3 Perbandingan Tingkat Kecemasan Responden Sebelum Diberikan Perlakuan Senam Hamil dan Yoga Prenatal

Pre Test	N	Rerata	Beda Rerata	T	Nilai p
Senam Hamil	17	17,53±4,862	-0,118	-0,064	0,267
Yoga Prenatal	17	17,65±5,744			

Setelah diuji normalitas data dengan uji *Shapiro-Wilk* dengan SPSS, didapat data berdistribusi normal karena $p=0,310 > 0,05$ pada kedua kelompok ini. Maka digunakan uji statistik *Independent t-test* didapatkan beda rata-rata -0,118; $t=-0,064$; nilai $p=0,267$; dan $\alpha=0,05$. Hipotesis nol diterima karena nilai $p \geq \alpha$, artinya tidak ada perbedaan tingkat kecemasan sebelum diberikan perlakuan pada kelompok senam hamil dan yoga prenatal.

Dari hasil penelitian diperoleh informasi bahwa nilai *pretest* pada kelompok responden sebelum diberikan perlakuan senam hamil maupun dengan yoga prenatal sebagian besar berada dalam kategori tingkat kecemasan sedang yaitu terdapat 13 responden (76,5%) pada kelompok senam hamil dan 12 responden pada kelompok yoga prenatal. Kemudian dapat dilihat juga nilai $p \geq \alpha$, artinya tidak ada perbedaan tingkat tingkat kecemasan pada kelompok senam hamil dan yoga prenatal.

kecemasannya. Hal ini sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya keadaan sekitar pada saat intervensi sehingga membuat ibu tidak bisa fokus dan tidak bisa rileks, serta keadaan lingkungan sekitar rumah. Hal ini sesuai dengan penelitian Jennifer tahun 2012 bahwa yoga dapat menurunkan tingkat kecemasan serta menekan beberapa gejala vegetatif tingkat kecemasan.

Berarti antara kelompok responden dengan intervensi senam hamil dan yoga prenatal memiliki tingkat kecemasan yang hampir sama. Hal ini penting karena akan mendukung dalam penelitian dalam mengukur tingkat kecemasan responden pada kedua kelompok tersebut setelah diberikan intervensi. Sehingga nantinya didapatkan perlakuan mana yang lebih efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan.

Tingkat kecemasan awal responden yang berada dalam kelompok tingkat kecemasan sedang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. Dimana faktor internal meliputi keadaan jasmani dan rohani seseorang. Sedangkan faktor eksternal meliputi usia, lingkungan dan situasi.

Hasil analisis kualitatif menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengalami tingkat kecemasan, yaitu cemas dalam menghadapi persalinan, serta keluhan ketidaknyamanan pada trimester III seperti susah bernafas, dan sering berkemih. Tingkat kecemasan ini

berdampak pada aktivitas sehari-hari diantaranya timbul rasa tegang, lebih sensitif dan mudah tersinggung, sulit memulai tidur sehingga akan mengganggu beberapa aktivitas lainnya. Hal ini sesuai

dengan teori bahwa ibu hamil trimester III akan mengalami perubahan fisik dan psikologis, serta diikuti ketidaknyamanan trimester III.⁶

Tabel 4 Perbedaan Tingkat Kecemasan Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Perlakuan Senam Hamil

	N	Mean	Z	Nilai p
Nilai Pre Test	17	17,53	-3,631	0,001
Nilai Post Test	17	12,88		

Setelah diuji normalitas data dengan uji *Shapiro-Wilk* dengan SPSS, didapat data dari kelompok *pre test* dan *post test* berdistribusi normal karena $p > 0,05$. Maka digunakan uji statistik *Dependent T-Test* didapatkan nilai Z hitung = -3,631; nilai $p = 0,001$. Hipotesis nol ditolak karena $p < 0,05$. Artinya ada perbedaan antara tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah diberikan perlakuan senam hamil.

Perbedaan tingkat tingkat kecemasan ditunjukkan dengan rata-rata nilai tingkat kecemasan sebelum perlakuan yaitu 17,53. Pengukuran rata-rata nilai *post test* yaitu 12,88. Terdapat penurunan nilai *mean*/rata-rata tingkat kecemasan sebesar 4,65. Kondisi ini menunjukkan bahwa senam hamil efektif mengurangi tingkat kecemasan.

Dalam penelitian ini, senam hamil terbukti memiliki dampak positif dalam menyeimbangkan kondisi psikologis ibu hamil. Tiga komponen inti senam hamil (latihan pernafasan, latihan penguatan dan peregangan otot, serta latihan relaksasi) memiliki pengaruh yang berbeda terhadap kondisi ibu hamil. Saat ibu hamil melakukan pernafasan, khususnya pernafasan dalam, mereka merasakan nafasnya menjadi lebih teratur, ringan, tidak tergesa-gesa, dan panjang. Hal ini sesuai dengan pendapat Primatia, 2006 yang menyatakan bahwa latihan pernafasan akan membuka lebih banyak ruangan yang dapat dipakai dalam paru-

paru sehingga kapasitas total paru-paru akan meningkat dan volume residu paru-paru akan menurun, serta melatih otot-otot sekeliling paru untuk bekerja dengan baik.

Di samping itu, latihan penguatan dan peregangan otot juga berdampak pada berkurangnya ketegangan ibu hamil. Beberapa subjek penelitian ternyata mampu merasakan efek psikologis terhadap keluhan yang dirasakan, seperti rasa pegal di punggung.

Di akhir program senam hamil, terdapat latihan relaksasi yang menggabungkan antara relaksasi otot dan relaksasi pernafasan. Pada latihan ini, ibu hamil melakukannya sambil membayangkan keadaan bayi di dalam perut baik-baik saja. Hal ini cukup membawa pengaruh relaksasi sesuai dengan pendapat Primatia, 2006 bahwa dengan membayangkan dapat membuat tubuh menjadi rileks.

Secara keseluruhan, senam hamil memang membawa efek relaksasi pada tubuh ibu hamil, baik yang bersifat relaksasi pernafasan maupun relaksasi otot. Para subjek penelitian merasakan keadaan yang tenang, santai rileks, dan nyaman dalam menjalani minggu-minggu terakhir kehamilannya. Hal ini sesuai dengan pernyataan Inka, 2013 bahwa jika ibu hamil merasa rileks, maka ia telah melakukan sesuatu yang bermanfaat bagi bayinya.

Program senam hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Ungaran sebelumnya memang sudah ada. Namun tidak terlaksana dengan baik. Program senam hamil ini dilakukan saat pengadaan kelas

ibu hamil. Beberapa hambatan tidak terlaksananya senam hamil diantaranya kurangnya kesadaran ibu hamil untuk mengikuti kelas ibu hamil.

Tabel 5 Perbedaan Tingkat Kecemasan Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Perlakuan Yoga Prenatal

	N	Mean	Z	Nilai p
Nilai Pre Test	17	17,65	-3,624	0,001
Nilai Post Test	17	6,05		

Setelah diuji normalitas data dengan uji *Shapiro-Wilk* dengan SPSS, didapat data dari kelompok *pre test* berdistribusi normal tetapi pada kelompok *post test* data tidak berdistribusi normal karena $p < 0,05$ pada kelompok ini. Maka digunakan uji statistik *Wilcoxon*, didapatkan nilai Z hitung = -3,624; nilai $p = 0,001$. Hipotesis nol ditolak karena Z hitung > Z tabel (1,96) dan $p < 0,05$. Artinya ada perbedaan antara tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah diberikan perlakuan yoga prenatal.

Perbedaan tingkat tingkat kecemasan ditunjukkan dengan rata-rata nilai tingkat kecemasan sebelum perlakuan yaitu 17,65. Pengukuran rata-rata nilai *post test* yaitu 6,65. Terdapat penurunan nilai *mean*/rata-rata tingkat kecemasan sebesar 11,00. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan Pujiastuti (2009) menjelaskan bahwa yoga prenatal memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan.

Analisa peneliti menunjukkan sesudah diberikan perlakuan yoga prenatal, terdapat penurunan tingkat kecemasan yang berarti secara statistik. Sesudah diberikan yoga prenatal ternyata tingkat kecemasan ibu lebih baik dibandingkan sebelumnya. 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. Berlatih yoga selain bermanfaat untuk mengolah fisik juga bermanfaat untuk mengolah pikiran dan hati agar ibu hamil senantiasa merasa tenang dan tentram selain itu juga meningkatkan kemampuan ibu hamil untuk memusatkan perhatiannya agar dapat berkontemplasi dan berkomunikasi dengan bayinya. Hal ini sesuai dengan penelitian Jennifer (2012) bahwa yoga merupakan alternatif perlakuan untuk ibu hamil yang mengalami tingkat kecemasan. Yoga tidak hanya menurunkan tingkat kecemasan, namun juga menekan beberapa gejala vegetatif timbulnya tingkat kecemasan. Dalam penelitian tersebut disampaikan bahwa dari 10 responden yang mengalami kecemasan, setelah diberikan perlakuan yoga prenatal 6 responden tidak mengalami kecemasan. Artinya dalam penelitian tersebut, senam hamil mampu menurunkan tingkat kecemasan sebesar 40%.

Yoga prenatal merupakan alternatif olah raga yang disarankan bagi ibu hamil. Dilihat dari berbagai manfaatnya bagi fisik, mental, dan spiritual. Yoga prenatal merupakan yoga klasik yang sudah dimodifikasi untuk ibu hamil dengan memperhatikan gerakan-gerakan yang tidak berbahaya baik bagi ibu dan janin. Di wilayah kerja Puskesmas Ungaran, sebelumnya belum pernah dilakukan

Yoga prenatal. Sehingga peneliti berusaha memasyarakatkan yoga prenatal di

kalangan ibu hamil.

Tabel 6 Perbandingan Delta Kecemasan Responden Pada Perlakuan Senam Hamil dan Yoga Prenatal

	Perlakuan	N	Rank	Z	Nilai p
Nilai	Senam Hamil	17	11,82	-3,335	0,001
Delta	Yoga Prenatal	17	23,18		

Setelah diuji normalitas data dengan uji *Shapiro-Wilk* dengan SPSS, didapat data tidak berdistribusi normal karena $p < 0,05$. Maka digunakan uji statistik *Mann Whitney*, didapatkan nilai Z hitung = -3,335 ; nilai $p = 0,001$. Hipotesis nol ditolak karena Z hitung $> Z$ tabel (1,96) dan $p < 0,05$. Artinya ada perbedaan rata-rata yang signifikan tingkat kecemasan antara kelompok yang diberikan perlakuan senam hamil dengan kelompok yang diberikan perlakuan yoga prenatal.

Senam hamil dan yoga prenatal merupakan aktivitas yang bisa diberikan kepada ibu selama hamil guna meningkatkan kesehatannya. Dan disarankan untuk ibu hamil bisa melakukannya selama 2x/minggu. Dalam penelitian ini, yoga prenatal diberikan pada ibu hamil trimester III. Alangkah baiknya dilakukan pada trimester I bila sudah pernah mengikuti kelas yoga sebelum hamil, dan lebih aman dilakukan pada trimester II, atau bila keluhan mual muntah sudah menghilang. Hal ini ditujukan untuk mempersiapkan masa kehamilan yang lebih sehat, serta menjaga keseimbangan *body, mind, and soul*.

Dari hasil penelitian diketahui bahwa didapatkan nilai Z hitung = -3,335 dan Z tabel = 1,96 , dimana Z hitung $> Z$ tabel yang artinya ada perbedaan rata-rata yang signifikan tingkat kecemasan antara kelompok yang diberikan perlakuan senam hamil dengan kelompok yang diberikan perlakuan yoga prenatal.

Nilai delta kecemasan responden pada perlakuan senam hamil dengan *mean* 11,82; sedangkan nilai delta kecemasan responden pada perlakuan yoga prenatal dengan *mean* 23,18 artinya prenatal yoga lebih efektif dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III. Dari hasil perhitungan statistik, senam hamil mampu menurunkan kecemasan sebesar 26,5%. Sedangkan yoga prenatal mampu menurunkan kecemasan sebesar 62,3%. Artinya yoga prenatal lebih efektif menurunkan tingkat kecemasan dibandingkan dengan senam hamil. Hal ini disebabkan karena dilihat dari perlakuan pada yoga prenatal, dengan memberikan latihan proses pernafasan berupa *Anuloma Viloma* dan teknik pernapasan *Brahmari*. Kedua teknik pernapasan ini bermanfaat untuk menyeimbangkan aktivitas pikiran, menenangkan pikiran, meningkatkan konsentrasi dan keseimbangan tubuh dan pikiran, serta menghilangkan tingkat kecemasan. Selain itu dalam yoga prenatal, ibu hamil diajak untuk benar-benar fokus pada tubuhnya sendiri, dan apabila ibu tidak fokus maka beberapa gerakan akan terganggu dalam hal keseimbangannya. Dalam pelaksanaan yoga prenatal pada awal sesi dimulai dengan *centering* (pemusatan perhatian), pemanasan, gerakan inti, serta relaksasi di akhir sesi. Hal ini sesuai dengan penelitian Kathryn (2012) yang menyatakan bahwa yoga akan membantu ibu hamil dalam mengelola tingkat kecemasan. Dalam yoga diajarkan

bagaimana proses pernafasan yang ritmis serta menikmati aliran nafas dalam tubuh sehingga sistem saraf parasimpatetis menstimulasi turunya semua fungsi yang

SIMPULAN

Simpulan yang dapat peneliti sampaikan antara lain sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan responden sebelum diberikan perlakuan senam hamil sebagian besar dengan kecemasan sedang yaitu 13 responden (76,5%).
2. Tingkat kecemasan responden sebelum diberikan perlakuan yoga prenatal sebagian besar dengan kecemasan sedang yaitu 12 responden (70,6%).
3. Tidak ada perbedaan tingkat kecemasan responden pada kedua kelompok sebelum diberikan perlakuan senam hamil maupun yoga prenatal.
4. Tingkat kecemasan responden sesudah diberikan perlakuan senam hamil menunjukkan responden mayoritas dengan kecemasan ringan dan sedang masing-masing 7 responden (41,2%) dan kategori tidak cemas sebanyak 3 responden (17,6%).
5. Tingkat kecemasan responden sesudah diberikan perlakuan yoga prenatal menunjukkan responden mayoritas tidak cemas sebanyak 10 responden (58,8%), kategori kecemasan ringan sebanyak 6 responden (35,3%), dan kecemasan sedang sebanyak 1 responden (5,9%).
6. Ada perbedaan tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah diberikan perlakuan senam hamil dengan nilai Z hitung = $-3,631$; p value = $0,000$. Hipotesis nol ditolak karena Z hitung $>$ Z tabel ($1,96$) dan $p < 0,05$.

dinaikkan oleh sistem saraf simpatetis. Maka relaksasi dapat menekan rasa tegang dan cemas.

7. Ada perbedaan tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah diberikan perlakuan yoga prenatal dengan nilai Z hitung = $-3,624$; p value = $0,000$. Hipotesis nol ditolak karena Z hitung $>$ Z tabel ($1,96$) dan $p < 0,05$.
8. Ada perbedaan senam hamil dan yoga prenatal terhadap tingkat kecemasan responden. Nilai delta kecemasan responden pada perlakuan senam hamil dengan *mean* $11,82$; sedangkan nilai delta kecemasan responden pada perlakuan yoga prenatal dengan *mean* $23,18$ artinya prenatal yoga lebih efektif dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III. Senam hamil mampu menurunkan kecemasan sebesar $26,5\%$. Sedangkan yoga prenatal mampu menurunkan kecemasan sebesar $62,3\%$. Artinya yoga prenatal lebih efektif menurunkan tingkat kecemasan dibandingkan dengan senam hamil.

SARAN

1. Bagi peneliti selanjutnya
Perlu diberikan perlakuan penelitian mengenai yoga prenatal yang dimulai dari trimester II, sehingga lebih terlihat efektifitasnya dalam meningkatkan fleksibilitas, serta mengurangi kecemasan maupun ketidaknyamanan ibu selama hamil.
2. Bagi tenaga kesehatan khususnya bidan
Untuk lebih giat menjalankan kelas ibu hamil serta mengajarkan yoga prenatal karena terbukti

efektifitasnya dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil.

3. Bagi Ibu

Untuk lebih aktif mengikuti kelas ibu hamil serta bersedia melakukan beberapa gerakan yoga prenatal di rumah guna meningkatkan kesehatan ibu serta bayi yang dikandungnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Safari, Triantoro dan Saputra, Nofrans Eka. Manajemen Emosi. Jakarta : Bumi Aksara. 2012; 54-55.
- Hawari, D. Manajemen Stres Cemas dan Depresi. Jakarta: Balai Penerbit FKUI, 2011; 63-83.
- Chaplin, JP. Kamus Lengkap Psikologi. Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2009;269.
- Davinson, dkk. Psikologi Abnormal. Jakarta : Raja Wali Pers. 2010; 42.
- Kushartanti, W. Soekamti, E.R., & Sriwahyuniati, C. F. Senam hamil : menyamankan kehamilan, mempermudah persalinan. Yogyakarta : Lintang Pustaka, 2004; 68-72.
- Pusdiknakes. Panduan Pengajaran Asuhan Kebidanan Fisiologis Bagi Dosen Diploma III Kebidanan; Buku 2 Asuhan Antenatal. Jakarta : Pusdiknakes. 2003; 27-28:74-88.
- Kusmiyati, dkk. Perawatan Ibu Hamil. Yogyakarta: Fitramaya. 2009; 15.
- Hasuki, I. Trauma kehamilan dan pengaruhnya pada janin. Diunduh dari <http://www.tabloid-nakita.com/artikel.php3?edisi=05234&rubrik=kecil> (Di akses 15 September, 2013), 2007.
- Pieter, Herry Zan, Lumongga Lubis. Pengantar Psikologi untuk Kebidanan. Jakarta: Kencana. 2010; 34.
- Sweeta. Gangguan Kecemasan. Diunduh dari <http://sweetspears.com/penyakit-2/gangguan-kecemasan/> (Di akses 25 Maret, 2014), 2014.
- Evan J. Managing Perinatal Psychiatric Problem. Journal of pediatric, Obstetric and Gynecologic November-Desember. 2002.
- Mancuso RA, Schetter Christine Dunkel, Rini Christine M, Roesch Scott C, and Hobel Calvin J. Maternal Prenatal Anxiety and Corticotropin Releasing Hormon Associated With Timing of Delivery, Psychosomatic Medicine 66:762-769. American Psychosomatic Society. 2004.
- Correia, Linhares. Maternal anxiety in the pre-and postnatal period: a literature review. Rev Latino-am Enfermagem, Juli-Agustus; 2007; 15(4):677-83.
- Leigh B, Milgrom J. Risk factor for antenatal depression, postnatal depression and parenting stres. BMJ Psyciatry 2008; 8:24.
- Suririnah. Stres dalam kehamilan berpengaruh buruk. Di unduh dari : <http://www.infoibu.com/mod.php?mod=publisher&op=viewarticle%artid=27> (Di akses 19 September, 2013), 2004.
- Kuswandi, Lanny. Keajaiban Hypnobirthing. Jakarta : Pustaka Bunda. 2002; 29-31.

- Sindhu, Pujiastuti. Yoga Untuk Kehamilan ; sehat, bahagia dan penuh makna. Bandung : Qanita. 2009; 23:4:26:28-29:34-35:38-44:46-47:96-111.
- Wulandari, PY. Efektivitas Senam Hamil sebagai Pelayanan Prenatal dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Persalinan Pertama. INSAN Vol. 8 No. 2 Agustus, 2006.
- Field T, Diego M, Medina L, Delgado J, Hernandez A. Yoga and massage therapy reduce prenatal depression and prematurity. NIH Public Access. April; 2012; 16(2):204-209.
- Brown RP, Gerbarg PL. Sudarshan kriya yogic breathing in the treatment of stress, anxiety, and depression : Part I-neurophysiologic model. The journal of Alternative and Complementary Medicine. 2005; 11:189-201. [Pubmed: 15750381]
- Uebelacker LA, Tremont G, Epstein-Lubow G, Gaudiano BA, Gillette T, Kalibatseva Z, Miller IW. Open trial of vinyasa yoga for persistently depressed individuals: Evidence of feasibility and Acceptability. Behavior Modification. 2010 ; 34:247-264 [PubMed:20400694].
- Field T, Diego M, Dieter J, Hernandez-Reif M, Schanberg S, Kuhn C, Yando R, Bendell D. Prenatal depression effect on the fetus and the newborn. Infant Behavior & Development. 2004; 27:216-229.
- Kaplan, H.I and Saddock, B.J. Ilmu Kedokteran Jiwa Darurat. Jakarta: EGC. 2007; 35-41:50-62:67-73.
- Stuart dan Sundden. Buku Saku Keperawatan Jiwa. Jakarta : EGC. 2005; 39-65.
- Hidayat, Alimul Aziz. Pengantar Konsep Keperawatan Dasar. Jakarta : Salemba Medika. 2004; 65-69.
- Setiyaningsih, M. M. Pengaruh pemberian paket “harmoni” pada ibu hamil resiko tinggi terhadap kecemasan ibu menghadapi persalinan di kota Malang. (Tesis). Magister Ilmu Keperawatan Peminatan Keperawatan Maternitas Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. 2012.
- Ayu, Sekar. Kursus kilat senam hamil. Yogyakarta : Araska. 2012; 64:33-37:49-54.
- Brayshaw, Eileen. Senam Hamil dan Nifas Pedoman Praktis Bidan. Jakarta : EGC. 2007; 126-133.
- Sindhu, Pujiastuti. Panduan Lengkap Yoga Untuk Hidup Sehat dan Seimbang. Bandung : Qanita. 2013; 30-31.
- Prawirohardjo, Sarwono. Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka. 2002; 89.
- Bobak, L.M; D.L Lowdermilk; and M.D Jensen. Keperawatan maternitas Edisi 4. Alih bahasa Wijayarini, M.A & Anugerah, P.I. Jakarta : EGC. 2004; 175-179:202-210.
- Sugiyono. Statistika untuk Penelitian. Bandung : Alfabeta. 2005; 74.

Notoatmojo, S. Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta : PT. Rineka Cipta. 2005; 25.

Sastroasmoro, Sudigdo dan Ismail. Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis Edisi 4. Jakarta : Sagung Seto. 2011; 365.

Hidayat, Aziz. Metode Penelitian Kebidanan & Teknik Analisis Data. Jakarta : Salemba Medika. 2009; 121-122.

Riwidikdo, Handoko. Statistik Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika. 2012; 20.

Dahlan, Sopiudin M. Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan. Jakarta: Salemba Medika. 2011; 129.