

PENGARUH SENAM PRENATAL YOGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Literature Riview

**Diajukan untuk memenuhi prasyarat dalam memperoleh
gelar Ahli Madya Keperawatan di STIKes Ahmad Dahlan Cirebon**



Oleh :

AMELIA DESTYANTI

NIM : 19050

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN AHMAD DAHLAN
CIREBON
2022**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

LITERATURE RIVIEW

**PENGARUH SENAM PRENATAL YOGA TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III**

Disusun oleh :

AMELIA DESTYANTI

NIM : 19050

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :

Cirebon, 2 Juni 2022

Menyetujui

Pembimbing,



Marwati, S.Sos., Ners., M.kep

NIDN 0411096601

HALAMAN PENGESAHAN

LITERATURE RIVIEW

**PENGARUH SENAM PRENATAL YOGA TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III**

Disusun oleh :

AMELIA DESTYANTI

NIM : 19050


Telah dipertahankan dalam sidang KTI di depan Dewan Penguji

Pada tanggal : Cirebon, 10 Juni 2022

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua : Marwati, S.Sos., Ners.,M.kep

NIDN 0411096601

()

Anggota : Hj. Ruswati, Ners.,M.Kep

NIDN 0404107003

()

Anggota : Junaedi, Ners.,M.Kep

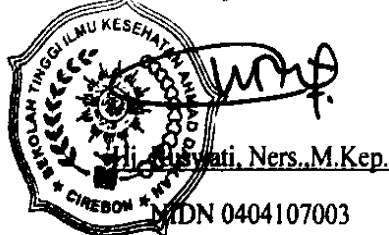
NIDN 8834333420

()

Mengetahui,

Ketua STIKES Ahmad Dahlan

Cirebon Keperawatan


Hj. Ruswati, Ners.,M.Kep.
NIDN 0404107003

Ketua Program Studi DIII



Titin Supriatin, Ners.,M.Kep

NIDN 0411108004

HALAMAN PERNYATAAN ORSINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya penulis sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah penulis nyatakan dengan benar.

NAMA : AMELIA DESTYANTI

NIM : 19050

TANDA TANGAN :



Tanggal : 2 Juni 2022

Milik STIKes Ahmad Dahlan Cirebon

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini. Penulisan KTI ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan STIKes Ahmad Dahlan Cirebon. Karya Tulis Ilmiah ini terwujud atas bimbingan dan pengarahan dari Ibu Dra. Marwati, Ners., M.Kep. selaku pembimbing, serta bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Penulis pada kesempatan ini menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Hj. Ruswati, Ners., M.Kep. selaku Ketua STIKes Ahmad Dahlan Cirebon
2. Titin Supriatin, Ners., M.Kep. selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan STIKes Ahmad Dahlan Cirebon.
3. Seluruh staff dosen dan karyawan STIKes Ahmad Dahlan Cirebon.
4. Orang tua dan keluarga yang telah memberikan dukungan baik moral maupun material serta do'a yang tiada hentinya sampai penulis dapat menyelesaikan Pendidikan DIII Keperawatan
5. Teman-teman STIKes Ahmad Dahlan Cirebon Angkatan 2022 yang telah berbagi masukan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Akhir kata, penulis berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Cirebon, 2 Juni 2022

Penulis

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORSINALITAS	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR DIAGRAM	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK.....	xii
ABSTRACT	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1. 1 Latar Belakang.....	1
1. 2 Rumusan Masalah.....	4
1. 3 Tujuan	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1. 4 Manfaat	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Konsep Dasar Senam Yoga.....	6
2.1.1 Pengertian Senam Yoga	6
2.1.2 Manfaat Senam Yoga.....	7
2.1.3 Kontraindikasi Senam Yoga	8
2.1.4 Teknik Senam Prenatal Yoga	9
2.2 Kecemasan.....	32
2.2.1 Pengertian Kecemasan	32
2.2.2 Tanda dan Gejala Kecemasan.....	33
2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Ibu Hamil	35
2.2.4 Tingkat Kecemasan.....	37

2.2.5 Kecemasan pada Ibu Hamil	40
2.2.6 Alat Ukur Kecemasan	41
2.3 Kehamilan	44
2.3.1 Pengertian Kehamilan	44
2.3.2 Perubahan pada Kehamilan	45
BAB III METODE PENELITIAN.....	50
3.1 Strategi Pencarian Literature	50
3.1.1 Framework.....	50
3.2 Kriteria Inklusi dan Eksklusi	51
3.2.1 Hasil Pencarian dan Seleksi Study.....	52
3.2.2 Artikel Hasil Pencarian	54
BAB IV HASIL DAN ANALISIS PENELITIAN.....	62
4.1 Hasil.....	62
4.1.1 Karakteristik Umum Literature.....	62
4.1.2 Karakteristik Hasil Penelitian	64
4.2 Analisis Penelitian	65
BAB V PEMBAHASAN	69
5.1 Analisis Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III	69
BAB VI PENUTUP	73
6.1 Kesimpulan.....	73
6.2 Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA	xiv
LAMPIRAN.....

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 3.1 Diagram alur review jurnal	53
--	----

Milik STIKes Ahmad Dahlan Cirebon

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kriteria Inklusi dan Eksklusi dengan format PICOS	51
Tabel 3. 2 Daftar Artikel Hasil Pencarian	55
Tabel 4. 1 Karakteristik Umum Literature	62
Tabel 4. 2 Tabel Karakteristik Hasil Penelitian	64
Tabel 4. 3 Tabel Analisis Penelitian	65

Milik STIKes Ahmad Dahlan Cirebon

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Napas Alami	9
Gambar 2. 2 Napas Perut	10
Gambar 2. 3 Napas Penuh	11
Gambar 2. 4 Napas Kontraksi	12
Gambar 2. 5 Pemanasan Leher	14
Gambar 2. 6 Peregangan dan Pemutaran Tubuh Samping	16
Gambar 2. 7 Peregangan Bahu dan Pundak	17
Gambar 2. 8 Postur Anak (Child Pose).....	18
Gambar 2. 9 Postur Peregangan Kucing (Cat Stretch)	19
Gambar 2. 10 Postur Peregangan Kucing Mengalir	20
Gambar 2. 11 Postur Harimau (Tiger Stretch)	21
Gambar 2. 12 Postur Berdiri (Standing Pose)	22
Gambar 2. 13 Postur Segitiga (Triangle Pose)	24
Gambar 2. 14 Postur Berdiri merentang tubuh bagian samping	25
Gambar 2. 15 Postur Pejuang I (Warrior 1 Pose).....	26
Gambar 2. 16 Postur Pejuang II (Warrior II Pose)	27
Gambar 2. 17 Postur Kupu-kupu (Butterfly Pose)	28
Gambar 2. 18 Postur Jongkok (Squatting Pose)	28
Gambar 2. 19 Postur Bersandar Dinding	29
Gambar 2. 20 Postur Memutar Panggul pada dinding	30
Gambar 2. 21 Postur Memutar Pinggul dengan Gym Ball	31
Gambar 2. 22 Relaksasi	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup

Lampiran 2 Lembar Konsultasi

Lampiran 3 Artikel Jurnal Terkait Literature Review

Lampiran 4 SANRA

Milik STIKes Ahmad Dahlan Cirebon

Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III

Amelia Destyanti, Marwati

xiv + 74 Halaman + 22 Gambar + 4 Lampiran + 5 Tabel

ABSTRAK

Kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang ditandai rangsangan fisiologis, perasaan-perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan ketakutan prasangka (firasat). Di Indonesia menunjukkan 71,90% mengalami kecemasan. Prenatal yoga adalah kombinasi gerakan senam hamil dengan gerakan yoga antenatal yang terdiri dari gerakan pernafasan (pranayama), posisi (mudra), meditasi dan rileksasi yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan persalinan. **Tujuan** *Literature review* ini yaitu untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. **Metode** menggunakan *study Litrature review* dari hasil penelitian yang dipublikasikan pada tahun 2019-2022. Pencarian *Literature Review* menggunakan strategi dengan kata kunci senam yoga, kecemasan dan ibu hamil trimester III. Menggunakan database *Mendeley* dan *Google scholar* dengan kriteria yang digunakan yaitu judul jurnal yang membahas tentang kaitannya senam yoga terhadap tingkat kecemasan. *Study design* didominasi menggunakan *Quasy eksperimen* dan tahun terbit maksimal 10 tahun terakhir. Sample yang digunakan didominasi oleh *Purposive sampling*. **Hasil** *Literature review* terdapat 10 jurnal penelitian menunjukkan $p = 0,000$ ($\alpha < 0,05$) yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara senam yoga dengan kecemasan. Berdasarkan literature review dari 10 jurnal penelitian dapat disimpulkan bahwa senam prenatal yoga dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Kata kunci : Senam Yoga, Kecemasan, Ibu hamil trimester III

Daftar Pustaka : 31 (2019-2022)

The Effect of Yoga Practice on Anxiety Levels in Third Trimester Pregnant Women

Amelia Destyanti, Marwati

xiv + 74 Page + 22 Image + 4 Attachment + 5 Table

ABSTRACT

Anxiety is an emotional state characterized by physiological arousal, unpleasant feelings of tension, and feelings of preconceived fear (hunch). In Indonesia, 71.90% experience anxiety. Prenatal yoga is a combination of pregnancy exercise movements with antenatal yoga movements consisting of breathing movements (pranayama), positions (mudras), meditation and relaxation that can help smooth pregnancy and childbirth. **The purpose of this literature review** is to determine the effect of yoga exercise on anxiety levels in third trimester pregnant women. **The method** uses a literature review study from research results published in 2019-2022. Search Literature Review using strategies with keywords yoga exercise, anxiety and third trimester pregnant women. Using the Mendeley and Google Scholar databases with the criteria used, namely the title of the journal that discusses the relationship between yoga exercise and anxiety levels. The study design is dominated by Quasy experiments and the year of publication is a maximum of the last 10 years. The sample used is dominated by purposive sampling. **The results of the literature review** contained 10 research journals showing $p = 0.000$ ($\alpha < 0.05$) which means that there is a significant influence between yoga exercise and anxiety. Based on a literature review from 10 research journals, it can be concluded that prenatal yoga exercise can reduce anxiety levels in third trimester pregnant women

Keywords: Yoga, Anxiety, Third trimester pregnant women

Bibliography : 31 (2019-2022)

BAB I

PENDAHULUAN

1. 1 Latar Belakang

Kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang ditandai rangsangan fisiologis, perasaan-perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan ketakutan prasangka (firasat) (Hawari, 2011). Kejadian pada gejala cemas yaitu baik yang bersifat akut dan kronik (menahun) merupakan suatu proses utama bagi semua gangguan kejiwaan (*psychiatric disorder*).

Terdapat beberapa kelompok yang menjadi gejala kecemasan secara klinis yaitu adanya gangguan cemas menyeluruh (*GAD/generalized anxiety disorder*), gangguan kecemasan (*Anxiety disorder*), gangguan kepanikan (*panic disorder*), dan gangguan pobia (*phobic disorder*), serta gangguan obsesif-kompulsif (*obsessive-compulsive disorder*) (Hawari, 2016).

Menurut WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2016 menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengalami kecemasan pada saat persalinan terdapat 1.7 juta ibu. Kehamilan pada trimester III kecemasan terjadi lebih tinggi dibandingkan pada kehamilan trimester I dan II. Perasaan kecemasan yang sering terjadi pada ibu hamil yaitu kecemasan terhadap robekan perineum sejumlah 64%, rasa nyeri ketika selama

persalinan sejumlah 60%, takut akan kehilangan bayi sejumlah 50% dan kejadian kelainan janin sejumlah 50%. (Widaryanti, 2019)

United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF) menyebutkan bahwa data ibu hamil yang mengalami masalah trimester III sekitar 12.230.142 juta jiwa dan 30% diantaranya adalah kecemasan. Menurut data Anxiety and Depression Associations of America (ADAA) menyebutkan bahwa 52% dari Ibu hamil melaporkan mengalami peningkatan kecemasan saat hamil. (Anxiety & Depressions Associations of America (ADAA), 2016) Angka kejadian kecemasan di Indonesia sebanyak 107 juta orang ibu hamil (28,7%) dari 373 juta orang ibu hamil yang mengalami kecemasan (SDKI) (Syafrie, 2017)

Indonesia menunjukkan 71,90% mengalami kecemasan. Kecemasan sebagai respon terhadap stress, bisa merangsang tubuh untuk sulit rileks karena otot menjadi tegang jantung berdetak lebih kencang, sulit untuk rileks terjadi pada wanita hamil kemudian memiliki masalah tidur (Wahyuni, 2017).

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa dampak yang ditimbulkan akibat kecemasan selama kehamilan diantaranya adalah depresi *post partum*, persalinan premature, operasi *Caesar*, gangguan cemas perpisahan dan gangguan perilaku pada anak (*baby blues*). Dampak lain dari depresi dan kecemasan secara signifikan berhubungan dengan resiko Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR).

Wanita pada masa kehamilan sering mengalami perubahan baik perubahan fisik maupun perubahan psikologis. Untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil adalah melakukan latihan fisik, salah satunya meliputi *yoga/meditasi*.

Yoga merupakan *self help* (membantu diri sendiri) yang mendukung dan mempengaruhi dalam proses kehamilan. Yoga memiliki tujuan yaitu melatih otot pinggul sehingga akan lebih elastis dan kuat serta sirkulasi darah pada daerah panggul memudahkan untuk persalinan normal dan menjadi lebih lancar. (Fauziah&Praselia, 2017)

Bentuk olahraga yang dapat membantu ibu hamil merasakan kenyamanan saat kehamilan ataupun sampai proses melahirkan yaitu *prenatal gentle yoga*. *Prenatal gentle yoga* adalah keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologi dan spiritual. *Prenatal gentle yoga* ini diantaranya mencakup berbagai rileksasi, mengatur postur oleh napas dan meditasi yang dapat dilakukan oleh ibu hamil setiap hari (Susilawati, 2017)

Yoga prenatal dapat membantu mengurangi stress yang berhubungan dengan kelahiran bayi, mempersiapkan ibu secara fisik dan mental, membantu memperkuat tubuh ibu hamil dan meningkatkan fleksibilitas. Berlatih yoga pada masa ini merupakan salah satu *self help* yang akan mengurangi ketidaknyaman selama masa hamil, membantu proses persalinan, dan bahkan mempersiapkan mental untuk masa-masa awal setelah melahirkan dan saat membesarkan anak. (Sindhu, 2014)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Beddoe et al : *“The effects of mindfulness-based yoga during pregnancy on maternal psychological and physical distress”* dalam Bonura (2014) menunjukkan efek menguntungkan yang dilakukannya yoga pada wanita hamil yaitu dapat mengurangi stress dan kecemasan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fauziah (2016) bahwa ibu primigravida yang melakukan prenatal yoga menunjukkan penurunan kecemasan terkait proses persalinan, menambah keyakinan dan kemampuan diri terkait persalinan, serta mengurangi keluhan fisik.

1. 2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut “Apakah ada pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil trimester III?”

1. 3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk menganalisa pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III

2. Untuk mengetahui perbedaan kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah prenatal yoga

1. 4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil *literatur riview* ini dengan judul dengan judul “Pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III” dapat dijadikan sumber pembelajaran dan sebagai referensi dalam menentukan metode pembelajaran bagi mahasiswa, serta sebagai sumber pengetahuan tentang pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III bagi masyarakat

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi masyarakat

Diharapkan *Literature review* ini dapat digunakan sebagai acuan masyarakat khususnya ibu hamil pada trimester III untuk dapat secara rutin melakukan prenatal yoga agar masalah tingkat kecemasan dapat teratasi

- b. Bagi institusi pendidikan

Diharapkan *Literature review* ini dapat menjadi sumber pengetahuan dan pengembangan ilmu kesehatan juga sebagai masukan dalam proses pembelajaran khususnya mengenai pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hami trimester III.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Dasar Senam Yoga

2.1.1 Pengertian Senam Yoga

Menurut Verrastro G (2014) menjelaskan bahwa prenatal yoga adalah sistem gerakan dan latihan pernapasan yang menggabungkan gerakan fisik, mental, emosional dan spiritual.

Yoga merupakan pendekatan secara holistic berupa fisik, mental dan spiritual yang melibatkan kombinasi peregangan otot tubuh, meditasi pernafasan, dan mendorong peningkatan kesehatan dan spiritual bila dilakukan secara teratur. (Bayu, 2013)

Yoga merupakan kombinasi antara olah tubuh dan peregangan dengan nafas dalam dan meditasi. Yoga didesain untuk meregangkan otot dan menjaga fleksibilitas tulang belakang dan sendi. Yoga dilakukan dengan pernafasan dalam sehingga meningkatkan aliran oksigen ke otak sehingga dapat mengurangi kecemasan, depresi, gangguan psikologis dan gejala nyeri termasuk nyeri punggung bawah (Field, 2012).

Prenatal Yoga merupakan kombinasi gerakan senam hamil dengan gerakan yoga antenatal yang terdiri dari gerakan pernafasan (pranayama), posisi (*mudra*), meditasi dan rileksasi yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan persalinan (Rusmita,2015).

Menurut Rafika (2015), prenatal yoga (yoga selama kehamilan) merupakan salah satu jenis modifikasi dari *hatha yoga* yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil.

2.1.2 Manfaat Senam Yoga

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

a. Fisik

- 1) Meningkatkan energi, vitalitas dan daya tahan tubuh
- 2) Melepaskan stress dan cemas
- 3) Meningkatkan kualitas tidur
- 4) Menghilangkan ketegangan otot
- 5) Mengurangi keluhan fisik secara umum semasa kehamilan, seperti nyeri pinggang, nyeri panggul hingga pembengkakan bagian tubuh
- 6) Membantu proses penyembuhan dan pemulihan setelah melahirkan

b. Mental dan Emosi

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

c. Spiritual

- 1) Menenangkan dan mengheningkan pikiran melalui rileksasi dan meditasi
- 2) Memberikan waktu yang tenang untuk menciptakan ikatan batin antara ibu dengan bayi

3) Menanamkan rasa kesabaran, intuisi dan kebijaksanaan

Yoga pada kehamilan bermanfaat dalam menjaga kesehatan emosi dan fisik. Ketika seorang wanita hamil melakukan latihan secara teratur (3 kali setiap minggu selama 10 minggu kehamilan), dapat menjaga elastisitas dan kekuatan ligamen panggul, pinggul, dan otot kaki sehingga mengurangi rasa nyeri yang timbul saat persalinan, mengurangi kecemasan, memberikan ruang untuk janin lahir, meningkatkan kenyamanan ibu 2 jam pasca salin dan mengurangi resiko persalinan lama (Irianti dkk, 2015).

Otot-otot sekitar panggul akan dibuat lebih kuat dan elastis sehingga peredaran darah menjadi lancar, mengurangi nyeri panggul dan punggung selama kehamilan serta memperlancar proses persalinan. Yoga pun melatih dalam pengaturan ritme napas, sehingga membiasakan untuk bernapas pendek dan cepat secara teratur sebagai persiapan selama proses persalinan. Selain itu yoga dapat meningkatkan berat badan lahir, menurunkan prematuritas dan PJT. Hal yang terpenting dalam yoga adalah membantu ibu menikmati kehamilan dan memahami kebutuhan yang tepat untuk janinnya (Irianti dkk, 2015).

2.1.3 Kontraindikasi Senam Yoga

Menurut (Pratignyo, 2014)

- a. Anemia
- b. Hyperemesis gravidarum
- c. Kehamilan ganda

- d. Sesak nafas
- e. Tekanan darah tinggi
- f. Nyeri pubis dan dada
- g. Perdarahan pada kehamilan
- h. Kelainan jantung
- i. PEB (Preeklampsia Berat)

2.1.4 Teknik Senam Prenatal Yoga

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

a. Kesadaran Napas

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

1) Napas alami



Gambar 2. 1 Napas Alami (Pratignyo, 2014)

Intruksi :

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

2) Napas Perut



Gambar 2. 2 Napas Perut (Pratignyo, 2014)

Intruksi :

- a) Duduk bersila dengan nyaman dan pejamkan mata
 - b) Perlahan mulai amati dan rasakan napas dalam tubuh
 - c) Letakan kedua tangan di depan perut dan rasakan kehadiran bayi di dalam rahim
 - d) Saat menghirup napas, rasakan perut mengembang, mendorong tangan kearah luar. Hanya perut yang mengembang, dada dan perut tetap rileks dan diam.
 - e) Saat menghembuskan napas, rasakan perut kembali mengempis dan rileks
 - f) Ulangi nafas perut beberapa kali
- 3) Napas Penuh



Gambar 2. 3 Napas Penuh (Pratignyo, 2014)

Intruksi :

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

- c) Rentangkan kedua tangan keatas. Tarik napas rasakan perut mengembang, kemudian dada mengembang dan terakhir kedua bahu sedikit terangkat
 - d) Buang nafas, rasakan bahu relaks, dada mengempis dan terakhir perut perlahan mengempis
 - e) Ulangi napas penuh 5-8 kali
- 4) Napas saat Kontraksi



Gambar 2. 4 Napas Kontraksi (Pratignyo, 2014)

Intruksi :

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

5) Napas Persalinan

- a) Napas benang mas

Intruksi :

- (1) Tarik napas penuh dan dalam melalui hidung dan buang napas melalui mulut perlahan

- (2) Visualisasikan seolah-olah terdapat sekumpulan benang emas yang berputar diatas bibir. Rasakan seolah napas anda adalah benang emas halus berputar spiral dengan setiap hembusan napas
- (3) Bawa perhatian lebih jauh dan lebih jauh dengan setiap pernapasan

b) Napas mendesis/berdesir

Intruksi :

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

b. Pemanasan

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

1) Pemanasan leher

Manfaat :

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



Gambar 2. 5 Pemanasan Leher (Pratignyo,2014)

Instruksi :

- a) Duduk bersila dengan nyaman dan luruskan tulang punggung
- b) Letakan kedua tangan diatas lutut

- c) Tengok kepala ke arah kanan. Tahan posisi dan bernapas rileks 3-5 kali
- d) Tengok kepala ke arah kiri. Tahan posisi dan bernapas rileks 3-5 kali

Intruksi :

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

Intruksi :

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

2) Peregangan dan pemutaran samping tubuh

Manfaat :

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



Gambar 2. 6 Peregangan dan Pemutaran Tubuh Samping

(Pratignyo, 2014)

Instruksi:

- a) Duduk bersila dengan nyaman
- b) Buang napas, regangkan tubuh ke samping dan pandangan keatas.

Tahan lembut posisi ini dan bernafas normal 3-5 kali. Ulangi sisi lainnya

Intruksi :

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

Manfaat :

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



Gambar 2. 7 Peregangan Bahu dan Pundak

(Pratignyo, 2014)

Intruksi :

- a) Duduk bersila dengan nyaman
- b) Letakkan kedua tangan dipundak dan kedua siku bersentuhan
- c) Tarik napas, putar lengan keatas dan kedua siku menghadap keatas

- d) Buang napas, lalu putar lengan ke belakang
 - e) Ulangi gerakan 3-5 kali
- c. Gerakan inti prenatal yoga

1) Postur anak (*child pose*)

Manfaat :

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



Gambar 2. 8 Postur Anak (*Child Pose*) (Pratigny, 2014)

Intruksi :

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

2) Postur peregangan kucing (*cat stretch*)

Manfaat :

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



Gambar 2. 9 Postur Peregangan Kucing (*Cat Stretch*)

(Pratignyo, 2014)

Intruksi :

- a) Letakkan kedua telapak tangan dan lutut diatas alas. Posisi lutut sejajar panggul dan telapak tangan sejajar bahu. Regangkan jari-jari tangan
- b) Tarik napas, Lihat kedepan, serta naikkan tulang ekor dan panggul keatas. Kedua tangan tetap lurus
- c) Embuskan napas, tundukkan kepala dan pandangan kearah perut. Posisi punggung melengkung ke dalam
- d) Ulangi latihan 5-8 kali secara perlahan dan lembut

- e) Setelah selesai, istirahat sejenak dengan posisi postur anak. Bernapas dalam beberapa kali sebelum lanjut ke postur berikutnya.

3) Postur Peregangan kucing mengalir (*flowing cat stretch*)

Manfaat :

- a) Meregangkan tubuh bagian depan dan belakang
- b) Memperdalam kapasitas napas
- c) Memperkuat otot-otot panggul
- d) Melenturkan otot-otot panggul



Gambar 2. 10 Postur Peregangan Kucing Mengalir

(Pratignyo, 2014)

Intruksi :

- a) Letakkan telapak tangan dan lutut diatas alas. Posisi lutut sejajar panggul dan telapak tangan sejajar bahu. Regangkan jari-jari tangan

- b) Turunkan kedua siku ke alas (postur 1), tarik napas dan dorong/julurkan bahan perlahan kedepan (postur 2)
 - c) Buang napas, lekukkan punggung dan panggul kedalam dan tundukkan kepala arahkan pandangan keperut (postur 3)
 - d) Perlahan mundur kebelakang, pantat kearah tumit dan kedua siku kembali diletakkan ke alas (postur 1) lanjutkan gerakan pada postur 2 dan 3
 - e) Ulangi gerakan 1, 2 dan 3 sebanyak 5-8 kali
- 4) Postur Harimau (*Tiger Stretch*)
- Manfaat :
- a) Meningkatkan energi dan vitalitas tubuh
 - b) Melenturkan tulang punggung dan otot punggung
 - c) Menguatkan kaki dan sendi panggul
 - d) Menguatkan otot perut
 - e) Membantu melancarkan pencernaan
 - f) Membantu melancarkan aliran darah



Gambar 2. 11 Postur Harimau (Tiger Stretch)

(Pratignyo, 2014)

Intruksi :

- a) Letakkan telapak tangan dialas dan sejajar bahu, sedangkan lutut sejajar panggul. Regangkan jari-jari tangan
 - b) Tarik napas, rentangkan kaki kiri ke belakang sejajar panggul. Arahkan pandangan kedepan
 - c) Embus napas dan tekuk lutut. Lekukkan tubuh kearah dalam
 - d) Tarik napas, kembali rentangkan kaki dan buang napas. Tekuk lutut kearah dalam
 - e) Ulangi gerakan 5-8 kali
 - f) Lakukan dengan sisi kanan. Ulangi gerakan 5-8 kali
 - g) Lakukan dengan sisi kanan. Ulangi gerakan 5-8 kali
- 5) Postur Berdiri (*Standing pose*)

Manfaat :

- a) Membantu melatih keseimbangan tubuh
- b) Menguatkan otot-otot kaki dan otot panggul
- c) Mengurangi sakit pinggang dan nyeri punggung



Gambar 2. 12 Postur Berdiri (*Standing Pose*)

(Pratignyo, 2014)

Intruksi :

- a) Regangkan kedua kaki sejajar panggul sehingga tubuh stabil dan seimbang. Berat badan bertumpu secara seimbang pada seuruh kaki
 - b) Luruskan tulang punggung dengan posisi bahu relaks, kedua tangan lurus disamping tubuh dengan telapak tangan menghadap kedalam
 - c) Bernapas perlahan, dalam dan teratur. Rasakan sensasi pada seluruh tubuh mulai dari ujung kepala hingga ujung kaki
- 6) Postur Segitiga (*Triangle pose*)

Manfaat :

- a) Memperdalam kapasitas napas
- b) Menguatkan tubuh bagian samping
- c) Meredakan sakit punggung
- d) Melancarkan sirkulasi darah
- e) Menguatkan seluruh otot paha
- f) Membantu melancarkan pencernaan
- g) Melenturkan otot punggung



Gambar 2. 13 Postur Segitiga (Triangle Pose)

(Pratignyo, 2014)

Intruksi :

- a) Regangkan kedua kaki kesamping lebih lebar dari bahu
 - b) Arahkan kaki 90° kearah kanan. Rentangkan kedua lengan sejajar dengan bahu
 - c) Embuskan napas, condongkan tubuh kesamping kanan. Jaga agar lutut kanan tidak tertekuk dan bernapas normal perlahan
 - d) Tahan lembut posisi ini dan bernapas normall perlahan 5-8 kali
 - e) Perlahan tegakkan tumbuh kembali
 - f) Lakukan dengan sisi lainnya
- 7) Postur berdiri merentang tubuh bagian samping (*side angel stretch*)

Manfaat :

- a) Memperkuat dan melenturkan otot paha, pinggul dan pinggang
- b) Melenturkan otot lengan dan bahu
- c) Memperdalam kapasitas napas



Gambar 2. 14 Postur Berdiri merentang tubuh bagian samping (Pratignyo, 2014)

Intruksi :

- a) Regangkan kedua kaki kesamping lebih besar daripada bahu
 - b) Arahkan telapak kaki kanan ke kanan dan tekuk lutut
 - c) Letakkan tangan kanan diatas paha
 - d) Luruskan tangan kiri keatas
 - e) Arahkan pandangan keatas atau kedepan
 - f) Tahan lembut posisi ini dan bernapas normal perlahan 5-8 kali
 - g) Ulangi sisi lainnya
- 8) Postur pejuang I (*Warrior I pose*)

Manfaat :

- a) Memperkuat pergelangan kaki, lutut dan paha
- b) Memperkuat dada, pundak dan punggung
- c) Memperdalam kapasitas napas
- d) Melatih keseimbangan tubuh
- e) Meningkatkan stamina dan daya tahan tubuh
- f) Meningkatkan energi dan konsentrasi



Gambar 2. 15 Postur Pejuang I (*Warrrior 1 Pose*)

(Pratignyo, 2014)

Intruksi :

- a) Berdiri tegak lurus, perlahan etakkan kaki kiri ke belakang
- b) Tarik napas dan rentangkan kedua tangan keatas, kedua telapak tangan menghadap satu sama lain
- c) Buang napas, tekuk lutut kanan sejajar tumit. Pandangan melihat depan atau atas
- d) Tahan lembut posisi ini dan bernapas normal 3-5 kali
- e) Tarik napas, luruskan kaki kanan
- f) Buang napas dan posisikan kedua tangan kebawah di samping tubuh
- g) Lakukan dengan sisi lainnya

9) Postur pejuang II (*Warrrior II pose*)

Manfaat :

- a) Memperkuat otot paha, betis dan tumit
- b) Melenturkan otot di sekitar bahu
- c) Meningkatkan stamina dan daya tahan tubuh

d) Meningkatkan energi dan konsentrasi



Gambar 2. 16 Postur Pejuang II (Warrior II Pose)

(Pratignyo, 2014)

Intruksi :

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

10) Postur kupu-kupu (*Buterfly pose*)

Manfaat :

- a) Melenturkan sendi dan otot bagian paha dalam
- b) Melancarkan pencernaan dan aliran darah ke rahim



Gambar 2. 17 Postur Kupu-kupu (*Butterfly Pose*)

(Pratignyo, 2014)

Intruksi :

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

11) Postur jongkok (*Squatting pose*)

Manfaat :

- a) Menguatkan otot-otot paha dan melenturkan otot dasar panggul
- b) Melancarkan sirkulasi darah ke kaki dan pencernaan



Gambar 2. 18 Postur Jongkok (*Squatting Pose*)

(Pratignyo, 2014)

Intruksi :

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

12) Postur bersandar dinding

Manfaat :

- a) Memberi ruang untuk bernapas lebih dalam
- b) Memperlancar aliran oksigen kearahim
- c) Menguatkan lengan, bahu dan punggung
- d) Melancarkan aliran darah pada kaki



Gambar 2. 19 Postur Bersandar Dinding

(Pratignyo, 2014)

Intruksi :

- a) Letakkan kedua telapak tangan di dinding dan tarik kedua kaki kebelakang

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

13) Postur memutar panggul pada dinding

Manfaat :

- a) Melenturkan otot-otot panggul dan pinggul
- b) Memberi ruang pada ibu hamil untuk bergerak luas



Gambar 2. 20 Postur Memutar Panggul pada dinding (Pratignyo, 2014)

Intruksi :

Memutar panggul perlahan kearah depan, kanan belakang dan kiri.

Lakukan 3-5 kali putaran. Ulangi arah sebaliknya

14) Postur memutar pinggul dengan *gym ball*

Manfaat :

- a) Melenturkan otot-otot panggul dan pinggul
- b) Meredakan ketegangan pada tulang panggul bawah
- c) Mengatasi nyeri pegal linu pada panggul dan pinggang

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



Gambar 2. 21 Postur Memutar Pinggul dengan Gym Ball

(Pratignyo, 2014)

Intruksi :

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

15) Relaksasi

Manfaat :

Relaksasi sangat bermanfaat untuk memperdalam napas, menurunkan adrenalin, meredakan ketegangan otot tubuh, menambah daya tahan tubuh, melancarkan aliran darah, melancarkan aliran darah, mengeluarkan endofrin, mengurangi

stress dan ketegangan, serta memberi rasa tenang, nyaman dan tentram sehingga ibu lebih siap menghadapi persalinan.



Gambar 2. 22 Relaksasi (Pratignyo, 2014)

2.2 Kecemasan

2.2.1 Pengertian Kecemasan

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

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

2.2.2 Tanda dan Gejala Kecemasan

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

a. Respon fisiologis individu terhadap kecemasan, yaitu :

1) Kardiovaskuler

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

2) Pernapasan

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

3) Neuromuskuler

Gejala yang timbul akibat respon dari neuromuskuler dapat berupa refleks meningkat, reaksi kejutan, mata berkedip-kedip, tremor, gelisah, wajah tegang, kelemahan umum, kaki goyang, dan gerakan yang janggal.

4) Gastrointestinal

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

5) Traktus urinarius

Gejalanya dapat berupa sering berkemih, tidak dapat menahan BAK.

6) Kulit

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

b. Respon perilaku

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

c. Kognitif

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

d. Afektif

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

2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Ibu Hamil

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

a. *Stressor Internal*

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

b. *Stressor Eksternal*

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

c. Dukungan Keluarga

Pada setiap tahap usia kehamilan, ibu akan mengalami perubahan baik fisik maupun psikologis. Ibu harus melakukan adaptasi pada setiap perubahan yang terjadi. Ibu hamil sangat membutuhkan dukungan yang intensif dari keluarga dengan cara menunjukkan perhatian dan kasih sayang.

d. Kekerasan Pada Masa lalu

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

e. *Partner Abuse*

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

f. Faktor Lingkungan dan Adat Istiadat

1) Adat Istiadat

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

2) Fasilitas kesehatan

Adanya fasilitas kesehatan yang memadai akan sangat menentukan kualitas pelayanan kepada ibu hamil dan akan sangat menentukan

atau berpengaruh terhadap upaya penurunan angka kesehatan ibu (AKI).

3) Status Ekonomi

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

4) Tingkat Pendidikan

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

5) Pekerjaan

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

2.2.4 Tingkat Kecemasan

Tingkat kecemasan menurut (Nixson,2016) :

a. Cemas ringan

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

1) Respon Fisiologis

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

2) Respon Kognitif

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

3) Respon perilaku dan emosi

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

b. Cemas sedang

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

1) Respon Fisiologis

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

2) Respon Kognitif

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

3) Respon perilaku dan emosi

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

c. Cemas berat

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

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

d. Panik

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

1) Respon Fisiologis

Napas pendek, rasa tercekik dan berdebar, sakit dada, pucat, hipotensi.

2) Respon Kognitif

Lapang persepsi menyempit, tidak dapat berpikir lagi

3) Respon Perilaku dan Emosi

Agitasi, mengantuk, dan marah, ketakutan dan berteriak-teriak, persepsi kacau

2.2.5 Kecemasan pada Ibu Hamil

Kecemasan selama kehamilan menurut Sriastuti (2017) adalah:

a. Trimester Pertama

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

b. Trimester Kedua

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

c. Trimester Ketiga

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

tentang bayinya, tentang anak-anak, proses persalinan, khawatir bagaimana kehilangan bayi, serta ibu akan mulai merasa cemas akan rasa sakit dan bahaya fisik yang akan timbul saat proses persalinannya nanti (Kusuma, 2014).

2.2.6 Alat Ukur Kecemasan

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

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

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

Penilaian derajat kecemasan score :

- < 14 : tidak ada kecemasan
- 14 – 20 : kecemasan ringan
- 21 – 27 : kecemasan sedang
- 28 – 41 : kecemasan berat
- 42 – 44 : kecemasan berat sekali/panic

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

- a. Perasaan cemas: cemas, firasat buruk, takut akan pikiran sendiri dan mudah tersinggung.
- b. Keteganga: merasa tegang, lesu, tidak dapat beristirahat dengan tenang, mudah terkejut, mudah menangis, gemetar dan gelisah.
- c. Perasaan takut: takut pada gelap, pada orang asing, ditinggal sendiri, takut pada binatang besar, pada keramaian lalu lintas dan pada kerumunan orang banyak.
- d. Gangguan tidur: sulit untuk memulai tidur, terbangun di malam hari, tidur tidak nyenyak, bangun dengan lesu/tidak segar, mimpi buruk dan mimpi yang menakutkan.
- e. Gangguan kecerdasan: sulit konsentrasi, mudah lupa.
- f. Perasaan depresi: terjadi hilangnya minat untuk beraktivitas, tidak tertarik melakukan hal yang biasanya disukai, sedih, terbangun pada dini hari dan perasaan berubah-ubah sepanjang hari.

- g. Gejala somatik/ fisik (otot): sakit dan nyeri pada otot, kaku, kedutan otot, merasa gigi gemerutuk dan suara tidak stabil.
- h. Gejala somatik/ fisik (sensorik): telinga berdenging, penglihatan kabur, muka memerah atau pucat, merasa lemas.
- i. Gejala kardiovaskuler (jantung dan pembuluh darah): takikardi (jantung berdenyut dengan cepat), berdebar, nyeri di dada, denyut nadi cepat, rasa lesu/ lemas seperti mau pingsan dan detak jantung menghilang/ berhenti sekejap.
- j. Gejala respiratori (pernapasan): rasa tertekan atau sempit di dada, rasa tercekik, sering menarik napas dan napas pendek/ sesak.
- k. Gejala gastrointestinal (pencernaan): sulit menelan, perut terasa melilit, gangguan pada pencernaan, nyeri saat sebelum dan sesudah makan, rasa terbakar di perut, rasa penuh atau kembung, mual, muntah, konsistensi BAB lembek, sulit BAB (konstipasi) dan berat badan berkurang.
- l. Gejala urogenital (perkemihan dan kelamin): sering buang air kecil, tidak dapat menahan BAK, tidak haid, darah haid berlebihan ataupun sedikit, masa haid bertambah panjang atau pendek, haid beberapa kali dalam sebulan, menjadi dingin (frigid, ejakulasi dini, ereksi melemah, ereksi hilang dan impotensi.
- m. Gejala autonom: mulut kering, muka memerah, mudah berkeringat, kepala pusing kepala terasa berat, kepala terasa sakit dan bulu-bulu berdiri.

- n. Tingkah laku/ sikap: terlihat gelisah, tidak tenang, jari gemetar, kening/dahi berkerut, wajah terlihat tegang, otot tegang/ mengeras, napas pendek dan cepat dan wajah merah

2.3 Kehamilan

2.3.1 Pengertian Kehamilan

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

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

2.3.2 Perubahan pada Kehamilan

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

a. Perubahan Fisik

1) Trimester I

a) Pembesaran Payudara

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

b) Sering buang air kecil

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

c) Konstipasi

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

d) *Morning Sickness*, mual dan muntah

e) Merasa lelah

f) Sakit kepala

g) Kram perut

h) Peningkatan berat badan

2) Trimester II

a) Perut semakin membesar

b) Sendawa dan buang angin

c) Pelupa

d) Rasa panas di perut

e) Pertumbuhan rambut dan kuku

f) Sakit perut bagian bawah

g) Pusing

h) Hidung dan Gusi berdarah

i) Perubahan kulit

j) Payudara akan semakin membesar dan mengeluarkan cairan yang kekuningan yang disebut kolostrum.

- k) Kram pada kaki
 - l) Sedikit pembengkakan
- 3) Trimester III
- a) Sakit bagian tubuh belakang (punggung-pinggang)
 - b) Payudara akan semakin membesar dan mengeluarkan cairan yang kekuningan yang disebut kolostrum.
 - c) Konstipasi
 - d) Pernafasan
- Karena adanya perubahan hormonal yang memengaruhi aliran darah ke paru-paru, pada kehamilan 33-36 minggu, banyak ibu hamil akan merasa susah bernapas. Ini juga didukung oleh adanya tekanan rahim yang membesar yang berada di bawah diafragma (yang membatasi perut dan dada).
- e) Sering kencing
 - f) Masalah tidur/kesulitan untuk tidur
 - g) Varises
 - h) Kontraksi perut
 - i) Bengkak
 - j) Kram pada kaki
 - k) Cairan vagina

b. Perubahan Psikologis

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

1) Perubahan emosional

Perubahan emosional trimester I (Penyesuaian) ialah penurunan kemauan seksual karena letih dan mual, perubahan suasana hati seperti depresi atau khawatir, ibu mulai berpikir mengenai bayi dan kesejahteraannya dan kekhawatiran pada bentuk penampilan diri yang kurang menarik, dan menurunnya aktifitas seksual.

Perubahan emosional trimester II (Kesehatan yang baik) terjadi pada bulan kelima kehamilan terasa nyata karena bayi sudah mulai bergerak sehingga ibu mulai memperhatikan bayi dan memikirkan apakah bayinya akan dilahirkan sehat. Rasa cemas pada ibu hamil akan terus meningkat seiring bertambah usia kehamilannya.

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

dan perasaan seperti ini sangat sering terjadi pada ibu hamil. Sebaiknya kecemasan seperti ini dikemukakan istri kepada suaminya.

- 2) Cenderung malas
- 3) Sensitif dan Mudah cemburu
- 4) Meminta perhatian lebih
- 5) Perasaan *Ambivalen*

Perasaan *ambivalen* wanita hamil berhubungan dengan kecemasan terhadap perubahan selama masa kehamilan, rasa tanggung jawab, takut atas kemampuannya menjadi orang tua, sikap penerimaan keluarga, masyarakat, dan masalah keuangan.

- 6) Perasaan ketidaknyamanan
- 7) Depresi
- 8) Stress
- 9) *Ansietas* (Kecemasan)
- 10) Insomnia

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Strategi Pencarian Literature

3.1.1 Framework

PICOS *framework* digunakan dalam strategi mencari jurnal tersebut

- a. *Population / Problem* : Populasi yang akan menganalisis masalah
- b. *Intervention* : Tindakan intervensi atau penatalaksanaan pada kasus yang terjadi serta penjelasannya
- c. *Comparison* : Perbandingan dari penatalaksanaan lain
- d. *Outcome* : Suatu hasil dari penelitian
- e. *Study design* : *Literature Review*

3.1.2 Kata Kunci

Dalam pencarian jurnal menggunakan kata kunci (AND, OR NOT or AND NOT) yang dipakai untuk lebih detail lagi dalam pencarian jurnal dan dapat mempermudah pencarian jurnal yang diinginkan. Kata kunci yang digunakan adalah “Senam *prenatal* Yoga” AND “Kecemasan” AND “Ibu Hamil Trimester III”.

3.1.3 Database atau *Search Engine*

Data sekunder merupakan data yang digunakan dalam melakukan penelitian ini. Dimana data yang didapatkan tidak langsung terjun pengawasan, tetapi mengambil dari data penelitian terdahulu yang telah dilaksanakan. Sumber data yang digunakan menggunakan database Google Scholar dan Mendeley yang berupa artikel atau jurnal.

3.2 Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Tabel 3. 1 Kriteria Inklusi dan Eksklusi dengan format PICOS

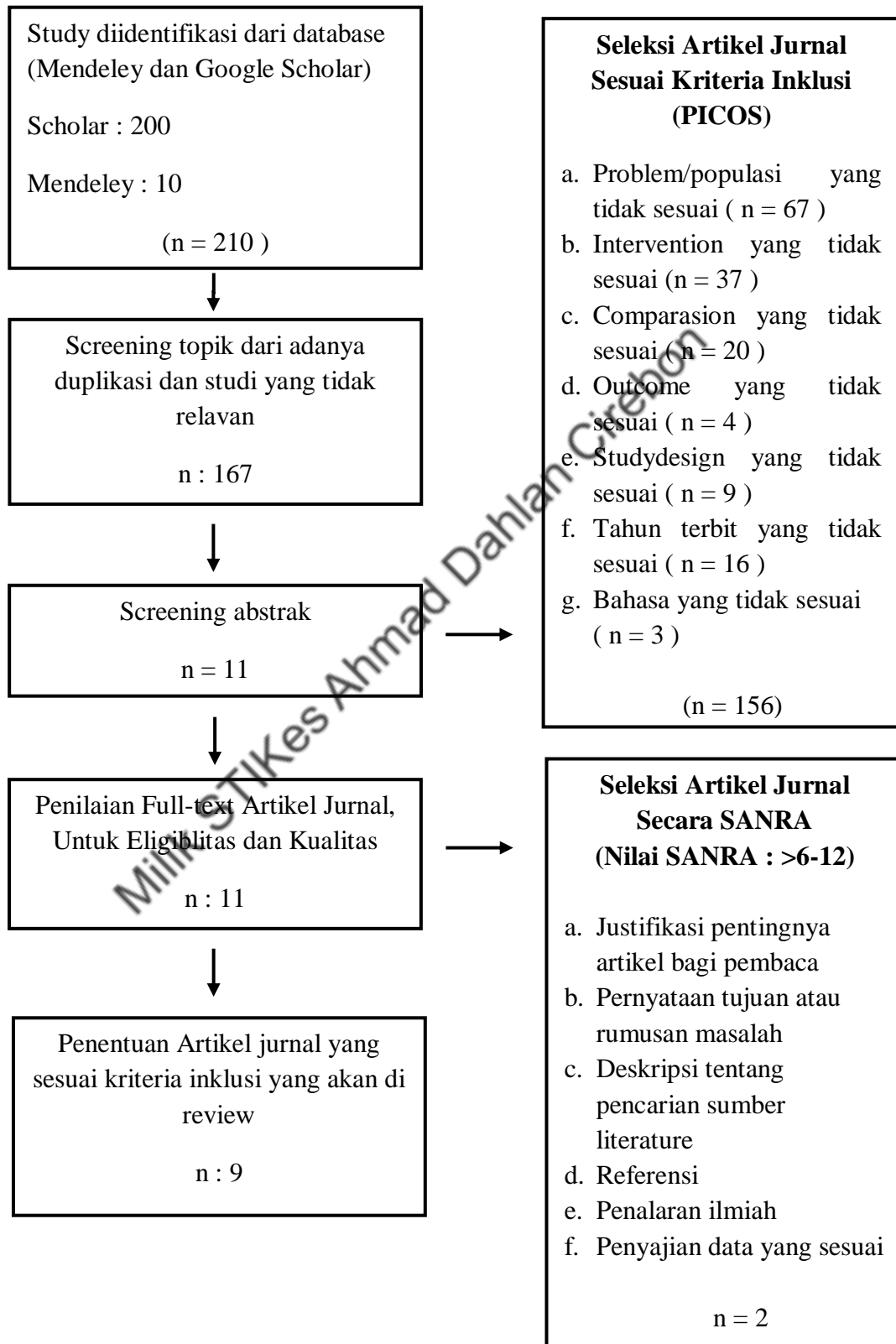
Kriteria	Inklusi	Ekslusi
<i>Problem</i>	Jurnal nasional dan internasional dari database yang berbeda dan berkaitan dengan variable penelitian yaitu pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III	Jurnal nasional dan internasional dari database yang berbeda dan tidak ada kaitannya dengan variabel penelitian
<i>Intervention</i>	Senam Yoga	Jurnal tidak sesuai dengan topik yang ditentukan
<i>Comparison</i>	Ada faktor pembandingan	Tidak ada faktor pembandingan
<i>Outcome</i>	Ada pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil	Tidak ada pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil
<i>Study Design</i>	<i>Pre-eksperimental design, Quasy</i>	<i>Selain Pre-eksperimental design,</i>

	<i>Eksperimen</i>	<i>Quasy Eksperimen</i>
Tahun Terbit	Jurnal yang terbit pada tahun 2019-2022	Jurnal yang terbit sebelum tahun 2019 – 2022
Bahasa	Bahasa Indonesia	Selain bahasa Indonesia

3.2.1 Hasil Pencarian dan Seleksi Study

Dari hasil pencarian *literature review* melalui *Google scholar* dan *Mendeley* yang menggunakan *keyword* “senam yoga”, “kecemasan”, dan “ibu hamil trimester III” dalam pencarian peneliti menemukan 210 jurnal dan kemudian jurnal tersebut diseleksi, ada 43 jurnal dieksklusi karena adanya duplikasi dan studi yang tidak relevan. Kemudian dari 167 jurnal tersisa dilakukan seleksi artikel jurnal sesuai PICOS didapatkan 155 jurnal yang di eksklusi dan 12 jurnal diinklusi. Penilaian kelayakan dari 12 jurnal tersisa di dapatkan adanya ketidak layakan inklusi sehingga dilakukannya eksklusi dan di dapatkan 10 jurnal yang dilakukan review.

Diagram 3.1 Diagram alur review jurnal



3.2.2 Artikel Hasil Pencarian

Literature review yang digunakan dikelompokkan data-datanya yang sejenis sesuai dengan hasil yang dinilai untuk menjawab tujuan dengan menggunakan metode naratif . jurnal yang sudah sesuai dengan inklusi dikumpulkan menjadi satu dan diringkas meliputi nama peneliti, tahun terbit, judul, metode dan hasil penelitian serta database.

Milik STIKes Ahmad Dahlan Cirebon

Tabel 3. 2 Daftar Artikel Hasil Pencarian

No	Author	Tahun	Volume/ Angka	Judul	Metode (Desain, Sampel, Variabel, Instrumen, Analisis)	Hasil Penelitian	Database
1	Sri Hadi Sulistyaningsih, Ana Rofika	2020	Vol 12, No. 01	Pengaruh Prenatal <i>Gentle</i> Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III	D : <i>Pre-eksperimental design</i> S : <i>Total Sampling</i> V : <i>Prenatal Gentle</i> Yoga Kecemasan I : Kuesioner A: Uji <i>Wilcoxon</i>	Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan <i>prenatal gentle yoga</i> dengan nilai sig (-2 tailed) = 0,000 sehingga 0,000 < 0,05 yang menunjukkan bahwa Ada Pengaruh Prenatal <i>Gentle Yoga</i> Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan.	Google Scholar
2	Nur Alfi Fauziah,	2021	Vol 6 No. 01	Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu	D : <i>Pre-Eksperimental</i> S : <i>Purposive</i>	Berdasarkan hasil penelitian tersebut, Peneliti menyimpulkan bahwa ada	Google Scholar

	Komalasari, Inggit Primadevi, Atik Farokah			Hamil Trimester III	<i>Sampling</i> V : <i>Prenatal Gentle</i> Yoga Kecemasan I : Skala HRS-A A : Uji Univariat & Bivariat	perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga. Jika dikategorikan masih masuk ke tingkat cemas sedang, namun secara angka menunjukkan terdapat penurunan. Hal ini dapat dilakukan oleh ibu hamil sehingga dapat merangsang peredaran darah dan membuat rileks sehingga mampu mengurangi kecemasan.	
3	Eline Charla S. Bingan	2019	Vol. 10 No. 3	Pengaruh <i>Prenatal Gentle</i> Yoga Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III	D : <i>Quasi</i> <i>Eksperimen</i> S : <i>Purposive</i> <i>Sampling</i> V : <i>Prenatal Gentle</i> Yoga Kecemasan I : Kuesioner	Pengaruh prenatal gentle yoga menunjukkan bahwa ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan pada kehamilannya mengalami penurunan kecemasan saat hamil setelah melakukan prenatal gentle yoga yang dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan kelas prenatal gentle yoga. Dengan hasil uji	Mendeley

					A : Univariat dan Bivariat	dependent T test sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III setelah mengikuti kelas prenatal gentle yoga.	
4	Sri Maharani, Fatihatul Hayati	2020	Vol. 5 No. 1	Pengaruh <i>Prenatal Gentle Yoga</i> Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan	D : <i>Quasi Eksperimen</i> S : Total Sampling V : <i>Prenatal Gentle Yoga</i> Kecemasan I : Kuesioner A : Uji Univariat & Bivariat	Hasil dari penelitian yang dilakukan di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi Tahun 2019. Rata-rata ibu hamil sebelum melakukan prenatal gentle yoga memiliki kecemasan berat, Rata-rata ibu hamil setelah melakukan prenatal gentle yoga memiliki kecemasan ringan dan Ada pengaruh prenatal gentle yoga terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan dengan p-value <0,001.	Google Scholar
5	Riza Amalia, Rusmini,	2020	Vol. 02 No. 1	Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan	D : <i>Quasy Eksperimen</i>	Hasil dari penelitian ini yaitu ada pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan	Google Scholar

	Diki Retno Yuliani			Pramigravida Trimester III	S : Total Sampling V : <i>Prenatal Yoga</i> Kecemasan I : Kuesioner A : Uji Univariat & Bivariat	primigravida trimester III, dimana prenatal yoga mampu menurunkan tingkat kecemasan (terdapat perubahan mean sebesar 11,3).
6	Yuniza, Tasya, Suzanna	2021	Vol. 08 No. 2	Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Kecamatan Plaju	D : <i>Quasy</i> <i>Eksperimen</i> S : <i>Purposive</i> <i>Sampling</i> V : <i>Prenatal Yoga</i> Kecemasan I : Kuesioner PRAQ- 12 A : Univariat dan Bivariat	hasil penelitian peneliti Google menyimpulkan bahwa Scholar prenatal yoga memiliki pengaruh dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil Trimester III dilihat dari nilai dari P value dengan nilai 0,000 yang artinya bahwa nilai tersebut < 0,05. Selain itu juga diperlukan proses berbincang dan tanya jawab untuk membuat responden merasa senang dan nyaman.
7	Rezah Andriani	2019	Vol. 07	Pengaruh Prenatal	D : <i>Quasy</i>	Hasil dari penelitian ini pada Google

No. 1	Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Bidan Praktik Mandiri Ellna Tahun 2018			<i>Eksperimen</i> S : <i>Purposive Sample</i> V : <i>Prenatal Yoga</i> Kecemasan I : Kuesioner HARS A : Uji Univariat & Bivariat	awal penelitian rerata tingkat kecemasan kelompok kontrol lebih tinggi (9,75) dibandingkan kelompok intervensi (8,8) sedangkan pada akhir penelitian rerata tingkat kecemasan pada kelompok intervensi lebih rendah (4,2) dibandingkan pada kelompok kontrol (8,3). Ada pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil. Baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol masing-masing terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikan perlakuan $p < 0,05$.	Scholar	
8	Ni Made Erawati, Anak Agung Sri	2019	Vol. 07 No. 3	Pengaruh Senam Yoga terhadap Tingkat Kecemasan dalam	D : <i>Pre-Experimental</i> S : <i>Purposive</i>	Hasil analisis tingkat kecemasan diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 sehingga dapat	Mendeley

	Agung Adilatri, Komang Menik Sri Krisnawati			Menghadapi Persalinan pada Ibu Primigravida Trimester III	<i>Sampling</i> V : Senam Yoga Kecemasan I : Kuesioner A : Uji Wilcoxon	disimpulkan bahwa senam yogaberpengaruh terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu primigravida.	
9	Ashari, Gabriellyn Sura Pongsibidang, Andi Mikhrunnisai	2019	Vol. 15 No. 1	Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III	D : <i>Quasy</i> <i>Experiment</i> S : <i>Purposive</i> <i>Sampling</i> V : <i>Prenatal Yoga</i> Kecemasan I : Kuesioner A : Uji Univariat & Bivariat	Penelitian ini menyimpulkan bahwa intervensi senam yoga yang dilakukan pada tahap prenatal ibu hamil berpengaruh terhadap turunnya tingkat kecemasan pada ibu hamil yang memasuki fase trimester ketiga di Puskesmas Patingalloang dan Puskesmas Tamalate Kota Makassar. Oleh karena itu, bidan sebagai edukator memiliki peranan yang penting selain memberikan pengetahuan kepada ibu hamil dapat diberi	Mendeley

pelatihan senam prenatal
yoga untuk persiapan
persalinan ibu hamil

Milik STIKes Ahmad Dahlan Cirebon

BAB IV

HASIL DAN ANALISIS PENELITIAN

4.1 Hasil

4.1.1 Karakteristik Umum Literature

Pada bagian ini terdapat literature yang keasliannya dapat dipertanggungjawabkan dengan tujuan penelitian. Tampilan hasil *literature* dalam tugas akhir *literature review* berisi tentang ringkasan dan pokok-pokok hasil dari setiap artikel yang terpilih dalam bentuk tabel, kemudian dibawah bagian tabel dijabarkan apa yang ada didalam tabel tersebut berupa makna dan *trend* dalam bentuk *paragraph* (Hariyono, et al., 2020).

Tabel 4. 1 Karakteristik Umum Literature

No	Kategori	F	%
A Tahun Publikasi			
1.	2019	4	40
2.	2020	3	30
3.	2021	2	20
	Jumlah	9	90
B Desain Penelitian			
1.	<i>Pre-Eksperimen</i>	3	30
2.	<i>Quasy Eksperimen</i>	6	60
	Jumlah	9	90

C Sampling Penelitian		
1.	<i>Total Sampling</i>	30
2.	<i>Purposive Sampling</i>	60
	Jumlah	90
D Instrumen Penelitian		
1.	<i>Questioner</i>	80
2.	<i>Skala HRS-A</i>	10
	Jumlah	90
E Analisis Statistik Penelitian		
1.	<i>Univariat dan Bivariat</i>	70
2.	<i>Uji Wilcoxon</i>	20
	Jumlah	90

Dilihat dari table diatas, jurnal yang dilakukan literature review ini kebanyakan dari 2019 sebesar 40%. Desain penelitian terbanyak dilakukan dengan *quasy eksperimen* yaitu sebesar 60%. *Purposive Sampling* yang digunakan dalam Literatur review ini sebesar 60%. Menggunakan 80% instrument penelitian Questioner, dan analisis penelitian ini kebanyakan menggunakan *Univariat dan Bivariat* dengan presentase sebesar 70%.

4.1.2 Karakteristik Hasil Penelitian

Berisi hasil penelusuran sumber artikel yang digunakan yang dimasukkan dalam tabel karakteristik hasil studi, setelah itu dijelaskan satu persatu artikel yang digunakan dalam literature review

Tabel 4. 2 Tabel Karakteristik Hasil Penelitian

No	Kategori	F	%
A. Jenis Terapi Bermain			
1.	<i>Prenatal Yoga</i>	9	90
B. Kecemasan			
1.	Kecemasan	9	90

Milik STIKes Ahmad Dahlan Cirebon

4.2 Analisis Penelitian

Tabel 4. 3 Tabel Analisis Penelitian

No	Variabel yang diteliti	Analisis Literatur	Sumber Empiris
1	Pengaruh <i>Prenatal Gentle</i> Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III	Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum melakukan prenatal gentle yoga rata-rata mengalami kecemasan ringan sampai dengan sedang sedangkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III setelah melakukan prenatal gentle yoga rata-rata mengalami penuruann tingkat kecemasan setelah beberapa kali mengikuti prenatal gentle yoga. Sehingga diperoleh hasil uji statistik nilai signifikansi p value sebesar 0,000. Artinya, bahwa nilai p value (0,000) < 0,05 maka Ho ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa Ada Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III Dalam Menghdapai Persalinan.	- Sri Hadi Sulistiyansih & Ana Rofika (2020) vol. 12 no. 1
2	Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III	Berdasarkan hasil penelitian dari 15 responden skor rata-rata kecemasan sebelum dilakukan senam yoga yaitu 26.00 (katgori cemas sedang). Setelah diberikan senam yoga, rata-rata tingkat kecemasan berada pada angka 22.40, jika dikategorikan masih masuk ke tingkat cemas sedang. Namun secara angka menunjukkan terdapat penurunan. dari 15 responden didapatkan nilai selisih skor ratarata sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga yaitu 3.600, kemudian diperoleh nilai p (p-value) sebesar 0,000 ($\alpha=0,05$), sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh sebelum dan sesudah pelaksanaan senam yoga terhadap tingkat kecemasan.	- Nur Alfi Fauziah, dkk (2021) vol. 6 no. 1

3	Pengaruh <i>Prenatal Gentle Yoga</i> Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III	Berdasarkan hasil penelitian bahwa responden dengan kecemasan pada ibu hamil trimester III sebelum melakukan prenatal gentle yoga sebanyak 31 responden, dari 31 responden ibu mengatakan ringan tidak mengganggu 4 (12,9%), sedang sangat tidak menyenangkan kadang-kadang 10 (32,5%), berat sangat mengganggu 17 responden (54,8%). Dan setelah melakukan prenatal gentle yoga tingkat kecemasan pada ibu hamil menurun, dari 31 responden ibu mengatakan keemasannya ringan tidak mengganggu 18 (58%), sedang sangat tidak menyenangkan kadang-kadang 11 (35,5%), berat sangat mengganggu atau yang tidak mengalami perubahan sebanyak 2 responden (6,5%). sehingga dapat disimpulkan bahwa prenatal gentle yoga berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III	- Erline Charla S. Bingan (2019) vol. 10 no.3
4	Pengaruh <i>Prenatal Gentle Yoga</i> Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan	Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data usia responden lebih banyak pada usia 20-35 tahun yaitu 28 responden (87,5%). Responden paling banyak tidak pernah mengikuti senam hamil yaitu sebanyak 24 responden (75%) dan data bahwa ibu hamil sebelum melakukan prenatal gentle yoga mengalami kecemasan berat yaitu sebanyak 17 responden (53,1%), sedangkan ibu hamil setelah melakukan prenatal gentle yoga mengalami kecemasan ringan yaitu sebanyak 23 responden (71,9%). Sehingga didapatkan hasil bahwa rata-rata responden yang mengalami kecemasan berat terdapat pada saat pretest sebelum dilakukan prenatal gentle yoga yaitu 26,91, dan kecemasan yang dialami rata-rata ibu setelah dilakukan prenatal gentle yoga saat posttest yaitu 17,59. Terdapat pengaruh yang signifikan prenatal gentle yoga terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan dengan p-value <0,001 (CI 95%)	- Sri Maharani & Fatihatul Hayati (2020) vol. 5 no. 1
5	Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan	Berdasarkan hasil penelitian kelompok sebelum diberikan perlakuan prenatal yoga dari 24 responden didapatkan 41,7% mengalami kecemasan sedang dan 37,5% mengalami kecemasan berat,	- Riza Amalia, dkk (2020) vol. 2 no. 1

	Pramigravida Trimester III	sedangkan sesudah diberikan perlakuan prenatal yoga tingkat kecemasan sedang menurun 16,7%, sedangkan tingkat kecemasan berat turun 100%. Sehingga dari hasil analisa menunjukkan ada perbedaan tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah diberikan perlakuan prenatal yoga dengan nilai p value = 0,000. Hipotesis nol ditolak karena $p < \alpha$ (0,05)	
6	Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di Kecamatan Plaju	Hasil penelitian menunjukan bahwa dari 35 responden, responden yang banyak mengalami kecemasan pada usia 20- 35 tahun dengan jumlah 31 responden (88.6%). Sedangkan responden pada usia <20 tahun dan >35 tahun didapatkan hasil yang sama yaitu dengan jumlah responden 2 responden (5.7%). Hasil pengujian nilai dari sig dengan nilai 0,000 yang artinya bahwa nilai tersebut < 0,05 dan hal tersebut membuktikan bahwa ada Pengaruh dari latihan prenatal yoga terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III.	- Yuniza, Tasya & Suzanna (2021) vol. 8 no. 1
7	Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Bidan Praktik Mandiri Ellna Tahun 2018	Hasil penelitian menunjukan bahwa dari 40 responden paling banyak rata-rata tingkat kecemasan kelompok kontrol lebih tinggi (9,75) dibandingkan kelompok intervensi (8,8) sedangkan pada akhir penelitian rerata tingkat kecemasan pada kelompok intervensi lebih rendah (4,2) dibandingkan pada kelompok kontrol (8,3). menunjukkan bahwa baik kelompok intervensi maupun kelompok kontrol masing-masing terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikan perlakuan $p < 0,05$.	- Rezah Andriani (2019) vol. 7 no. 1
8	Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan pada Ibu Primigravida Trimester III	Hasil penelitian menunjukan tingkat kecemasan ibu primigravida trimester III sebelum diberikan intervensi senam yoga, tingkat kecemasan sedang berjumlah 10 orang dan tingkat kecemasan berat 23 orang dan setelah diberikan intervensi senam yoga, tingkat kecemasan ringan berjumlah 12 orang dan tingkat kecemasan sedang berjumlah 21 orang. Menurut hasil uji Wilcoxon Sign Rank tingkat kepercayaan 95% didapatkan hasil p value = 0,000, berarti terdapat perbedaan sebelum dan setelah diberikan senam yoga, p value < 0,05.	- Ni Made Erawati (2019) Vol. 7 no. 3

9	Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III	Hasil Penelitian menunjukkan bahwa pada awal penelitian tingkat kecemasan sedang pada kelompok intervensi sebesar 50,0% lebih tinggi dari kelompok kontrol yaitu sebesar 40,0% dan pada akhir penelitian di kelompok intervensi lebih banyak pada tingkat kecemasan ringan yaitu sebesar 61,7% berbeda dengan kelompok kontrol masih lebih banyak pada tingkat kecemasan sedang, yaitu sebesar 45,0%. Menurut hasil analisis Sebelum intervensi didapatkan nilai signifikansi 0,634 ($p>0,05$) artinya tidak ada perbedaan rerata tingkat kecemasan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol, tetapi sesudah intervensi didapatkan nilai signifikansi 0,000 ($p<0,05$), artinya terdapat perbedaan rerata tingkat kecemasan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.	- Ashari, dkk (2019) vol. 15 no. 1
---	--	---	------------------------------------

BAB V

PEMBAHASAN

5.1 Analisis Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III

Berdasarkan Hasil *literature review* dari 10 jurnal menyatakan bahwa ada pengaruh senam *prenatal yoga* terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Yoga adalah latihan pikiran dan tubuh yang mencakup latihan peregangan dan postur tubuh (*asana*) yang dikombinasikan dengan pernapasan dalam dan meditasi (*pranayama*). Yoga membutuhkan koordinasi gerakan tubuh dan napas dengan focus pada kesadaran diri. Prenatal gentle yoga dapat membantu ibu hamil untuk mengendalikan pikiran, keinginan dan reaksi terhadap stress. Prenatal gentle yoga ini terdiri dari tiga beberapa bagian, antara lain relaksasi, mengatur postur, dan olah napas. (Babbar & Shyken, 2016)

Menurut penelitian Ni Made Erawati, dkk (2019) terdapat tingkat kecemasan yang terjadi pada ibu hamil sebelum diberikan intervensi senam yoga berada pada kategori cemas sedang (30,3%) dan kategori cemas berat (67,7%). Setelah diberikan intervensi berupa senam yoga selama satu bulan, hasil yang diperoleh adalah rata-rata tingkat kecemasan dalam kategori sedang sebanyak (63,6%) dan cemas ringan sebanyak (36,4%).

Kecemasan dan ketakutan akan memacu keluarnya adrenalin yang menyebabkan serviks menjadi kaku, dan membuat proses persalinan menjadi terhambat, serta membuat jantung memompa lebih cepat sehingga tekanan darah semakin tinggi. Saat terbebas dari rasa cemas dan takut, otot-otot tubuh termasuk otot rahim akan mengalami relaksasi, yang membuat kelahiran menjadi lebih mudah. (Kumala,2020)

Menurut penelitian Eline Charla S.Bingan (2019) mengatakan tingkat kecemasan ibu hamil sebelum melakukan senam yoga yaitu cemas ringan (12,9%), sedang (32,5%), cemas berat (54,8%) dan setelah dilakukan intervensi mengatakan tingkat kecemasan ringan (58%), sedang (35,5%), berat (6,5%) dapat diketahui bahwa *p-value* tersebut lebih kecil dari α (0,05).

Menurut penelitian Sri Maharani dkk (2020) bahwa rata-rata yang mengalami kecemasan sebelum dilakukan prenatal yoga yaitu 26,91, sedangkan setelah dilakukan prenatal yoga yaitu 17,59. Terdapat pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kecemasan dengan *p-value* <0,001 (CI 95%).

Prenatal yoga aman untuk wanita hamil dan bisa dilakukan pada usia kehamilan 18 minggu, tidak ada riwayat komplikasi selama kehamilan, tidak memiliki riwayat kelahiran premature dan BBLR. Pada wanita dengan riwayat abortus bisa melakukan yoga setelah usia kehamilan lebih dari 20 minggu atau setelah kehamilan membaik. Latihan prenatal yoga bagi kehamilan berfokus pada ritme pernafasan,

mengutamakan keamanan serta kenyamanan sehingga memberikan banyak manfaat bagi ibu hamil. Pada latihan prenatal yoga akan mendapatkan manfaat selama kehamilan yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran anak secara alami dan sehat. Senam prenatal yoga selama kehamilan dapat meningkatkan berat lahir dan mengurangi kejadian premature dan komplikasi persalinan. (Yuniza dkk, 2021)

Menurut penelitian Riza Amalia, dkk (2020) bahwa kelompok sebelum dilakukan prenatal yoga didapatkan 41,7% mengalami kecemasan sedang dan 37,5% mengalami kecemasan berat. Sedangkan, setelah dilakukan prenatal yoga tingkat kecemasan sedang menurun 16,7% dan kecemasan berat turun 100%. Hasil menunjukkan ada perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga dengan nilai $pvalue = 0,000$. Hipotesis nol ditolak karena $p < 0,05$.

Menurut penelitian Ashari, dkk (2019) menunjukkan bahwa ibu hamil pada kelompok intervensi lebih banyak pada kelompok umur dewasa awal (26-35 tahun) sebesar 58,3%, pada kelompok kontrol paling banyak pada kelompok umur dewasa awal (26-35 tahun) sebesar 63,3%, pada usia kehamilan paling banyak usia 7 bulan sebesar 47,5%. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata ibu hamil yang memiliki usia kehamilan sekitar 28 minggu yang merupakan usia kehamilan awal pada trimester III.

Pada penelitian yang sama juga membuktikan bahwa pada awal penelitian banyak ibu hamil yang mengalami kecemasan sedang yaitu 50,0% pada kelompok intervensi dan 40,0% pada kelompok kontrol.

Setelah dilakukan intervensi sebanyak dua kali untuk setiap ibu hamil terjadi perubahan pada tingkat kecemasan untuk kelompok intervensi terjadi perbedaan penurunan skor yang signifikan ($p=0,000$) sedangkan untuk kelompok kontrol perbedaan skor yang tidak signifikan ($p=0,162$). Menunjukkan hasil yang signifikan ($p=0,000$) bahwa senam yoga pada fase prenatal berpengaruh terhadap turunnya rasa cemas ibu hamil trimester III.

Berdasarkan hasil *literature review* dari 10 jurnal menyatakan bahwa tingkat kecemasan sebelum dilakukan prenatal yoga rata-rata intensitas kecemasan responden dalam kategori cemas berat dan cemas sedang. Sedangkan setelah dilakukan prenatal yoga sebagian besar mengalami cemas ringan. Jadi dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh sebelum dan sesudah melakukan senam prenatal yoga bagi ibu hamil trimester III.

Milik STIKes Ahmad Dahlan Cirebon

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan *literature Review* dari 10 jurnal penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara senam prenatal yoga dengan tingkat kecemasan dengan menunjukkan p value = 0,000 ($\alpha=0,05$). Senam yoga sangat efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III, jadi sangat di anjurkan untuk ibu hamil mengikuti kegiatan senam prenatal yoga.

6.2 Saran

1. Bagi Ibu Hamil

Mencari informasi tentang manfaat dari senam prenatal yoga untuk ibu hamil yang belum diketahui dan menerapkan langkah-langkah senam yoga.

2. Bagi penelitian selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu sumber data penelitian untuk penelitian selanjutnya dan dilakukan penelitian

lebih lanjut berdasarkan manfaat lainnya, variable berbeda dan juga lokasi yang berbeda.

3. Bagi Institusi pendidikan dan kesehatan

Diharapkan dapat memberikan tambahan referensi bagi perkembangan ilmu kesehatan dan menjadi bahan materi pembelajaran bagi mahasiswa terutama ilmu keperawatan, mengenai pengaruh senam prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil.

Milik STIKes Ahmad Dahlan Cirebon

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, R., Rusmini., Yuliani, D. R. (2020). *Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida Trimester III*, Vol 2(1). <http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/JSK/>
- Andriani, R. (2019). *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Bidan Praktik Mandiri (BPM)*, Vol 7(1).
- Ashari., Pongsibidang, G. A., dkk. (2019). *Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III*, 15(1). <http://dx.doi.org/10.30597/mkmi.v15i1.5554>
- Babbar, Shilpa, dkk. (2016). *Yoga in Pregnancy Clinical Obstetrics and Gynecology*
- Bayu, I. D. (2013). *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti Paradigma Baru Dalam Asuhan Kebidanan*. Bandung: Sagung Seto.
- Bingan, E. C. (2019). *Pengaruh Prenatal Gentle Yoga dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III*. <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>
- Bonura, Kimberlee Bethany. (2014). *Yoga Mind While Expecting : The Psychological Benefits Of Prenatal Yoga Practice*. International Journal of Childbirth Education
- Erawati, N. M., dkk. (2019). *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Primigravida Trimester III, Community of Publishing In Nursing (COPING)*, 7(3).
- Fauziah, N. A., Komalasari., Primadevi, I., Farokah, A. (2021). *Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III*. Volume 6(1), 171-174. <https://aisyah.journalpress.id/index.php/jika/>
- Fauziah, N. A., & Praselia, O. (2017). Correlation of age and parity with hypertension incidence among pregnant women. *Proceedings of the International Conference on Applied Science and Health*, 2, 264-268.

- Fauziah, Lestari. (2016). *Efektivitas latihan yoga prenatal dalam menurunkan kecemasan pada ibu primigravida trimester III*. (Tesis). Megister Kebidanan Universitas Padjadjaran. Bandung.
- Hawari. (2016). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*
- Indra, A. 2017. *Asuhan Ibu dalam Masa Kehamilan*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Irianti, Bayu dkk. 2014. *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Jakarta: Sagung Seto
- Kusuma, D. (2014). *Hubungan Ketidaknyamanan dan Kecemasan terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil di Puskesmas Helvita Medan*. Jurnal Fakultas Keperawatan USU. Medan
- Maharani, S., Hayati, F. (2020). *Pengaruh Prenatal Gentle yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan*, Jurnal Endurance Vol 5(1), 161-167.
<http://ejournal.kopertis10.or.id/index.php/endurance>
- Marianti, U. et al. (2012) “*Studi Kematian Ibu dan Kematian Bayi Provinsi Sumatra Barat: Faktor Determinan dan Masalahnya*,” *Kesmas: National Public Health Journal*, 5(6), hal. 243.
doi: 10.21109/kesmas.v5i6.119.
- Nixson, 2016. *Terapi Reminiscence: Solusi Pendekatan sebagai Upaya Tindakan Keperawatan dalam Menurunkan Kecemasan, Stress, dan Depresi*. Jakarta: Trans Info Media
- Pratignyo, T. 2014. *Yoga Ibu Hamil*. Jakarta: Pustaka Bunda
- Prawirohardjo, Sarwono. 2014. *Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo*. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Robin, G. 2015. *Hubungan Kecemasan Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil TM III*. Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. Bandar Lampung
- Sindhu, Pujiastuti. *Yoga Untuk Kehamilan edisi yang diperkaya: sehat, bahagia dan penuh makna*. Bandung: Qanita. 2014.
- Sutejo. 2018. *Keperawatan Jiwa, Konsep dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa. Gangguan Jiwa dan Psikososial*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press

- Sriastuti. 2017. *Asuhan Ibu dalam Masa Kehamilan*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Susilawati, N. K. A. S., & Nirmasari, C. (2017). *EFEKTIFITAS PRENATAL YOGA TERHADAP PENGURANGAN KETIDAKNYAMANAN IBU SELAMA HAMIL*. In *Seminar Nasional Kebidanan* (Vol. 1, No. 1, pp. 77-82).
- Syafrie, I. R. (2017). *Gambaran Pengetahuan dan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Aman Kecamatan Lebong Utara*. *Journal of Midwifery*, 5.
- Sulistiyarningsih, S. H., Rofika, A. (2020). *Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III*. *Midwifery Journal*. 12 (01), 1-110.
[http : //www. ejurnal.stikeseub.ac.id](http://www.ejurnal.stikeseub.ac.id)
- Verrastro G. (2014). *Yoga for the Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder, Generalized Anxiety Disorder, Depression, and Substance Abuse: A Review of the Clinical Effectiveness and Guidelines*. *Canadian Agency for Drugs and Technologies in Health* 1:1-46.
- Wahyuni, S. (2017). *Dukungan suami, Kecemasan dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Widaryanti, R. (2019). *Terapi Komplementer Pelayanan Kebidanan*.
- Yuniza. Tasya. Suzanna. (2021). *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III Di Kecamatan Plaju*, Vol8(2).

LAMPIRAN 1

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Amelia Destyanti

Jenis Kelamin : Perempuan

Tempat / Tanggal Lahir : Cirebon, 11 Desember 2000

Agama : Islam

Status : Belum Menikah

Alamat Rumah : Pilang Sari Endah Blok G.3, Rt/Rw

Alamat Email : ameliadstynti20@gmail.com

Nama Orangtua

1. Ayah : Drajat Sulaiman
2. Ibu : Eka Sariningsih

Pendidikan Formal

1. SD (2007-2013) : SDN Sadagori I
2. SMP (2013-2016) : SMPN 5 Cirebon
3. SMA (2016-2019) : SMAN 6 Cirebon
4. PERGURUAN TINGGI (2019-2022) : STIKes Ahmad Dahlan Cirebon

LAMPIRAN 2



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)

AHMAD DAHLAN CIREBON

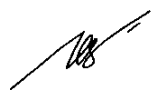
Jalan Walet No. 21 Telp./Fax. [0231] 201942 Cirebon

e-mail : stikes.adc@gmail.com

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

NAMA : AMELIA DESTYANTI
NIM : 19050
PEMBIMBING : Marwati, S.Sos., Ners., M.Kep.

No	Tanggal	Materi Konsultasi	Rekomendasi Pembimbing	Tanda Tangan	
				Mahasiswa	Pembimbing
1.	01/04/2022	Pengarahan			
2.	04/04/2022	Judul	Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III		
3.	10/04/2022	BAB 1	Revisi		
4.	15/04/2022	BAB 1	Acc		

5.	18/04/ 2022	BAB II	Revisi (pengetikan liat buku panduan)		
6.	21/ 04/ 2022	BAB II	Acc		
7.	16/ 05/ 2022	BAB III BAB IV	Revisi		
8.	17/05/ 2022	BAB III, BAB IV BAB V	Acc Revisi Revisi		
9.	18/05/ 2022	BAB IV BAB V	Acc Revisi (mencakup kesimpulan dari si peneliti)		
10.	19/05/ 2022	BAB V BAB VI ABSTRAK	Acc Revisi Revisi		
11.	20/05/ 2022	BAB V BAB VI ABSTRAK	Acc		
12.	25/05/ 2022	BAB KESELURUHAN	Acc		

LAMPIRAN 3

Artikel Jurnal Literature Review

No	Judul	Nama	Tahun
1	Pengaruh Prenatal <i>Gentle</i> Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III	Sri Hadi Sulistyaningsih, Ana Rofika	2020
2	Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III	Nur Alfi Fauziah, dkk	2021
3	Pengaruh <i>Prenatal Gentle</i> Yoga Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III	Eline Charla S. Bingan	2019
4	Pengaruh <i>Prenatal Gentle</i> Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan	Sri Maharani, Fatihatul Hayati	2020
5	Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pramigravida Trimester III	Riza Amalia, dkk	2020
6	Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di Kecamatan Plaju	Yuniza, Tasya, Suzanna	2021
7	Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Bidan Praktik Mandiri Elina Tahun 2018	Rezah Andriani	2019
8	Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan pada Ibu Primigravida Trimester III	Ni Made Erawati, dkk	2019
9	Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III	Ashari, dkk	2019

LAMPIRAN 4

SANRA

Kriteria SANRA	Sri Hadi	Cindy Ria	Nur Alfi Fauziah	Eline Charla S	Sri Maharani	Riza Amalia	Yuniza	Rezah Andriani	Ni Made Erawati	Ashari	Ni Nyoman Ayu Widiani	Milliatul Jannaah
Justifikasi pentingnya artikel ini bagi pembaca	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
Tujuan dan rumusan masalah	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Pencarian sumber literature	1	1	2		2	1	1	1	1	1	1	1
Referensi	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	0	1
Penalaran ilmiah	1	1		2	1	1	2	2	2	2	1	1
Penyajian data yang sesuai	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1
Total	8	6	8	7	7	7	8	8	8	8	4	5
	2020	2022	2021	2019	2020	2020	2021	2019	2019	2019	2020	2021