

Article

## The Influence of Prenatal Yoga Exercise on Mother Anxiety Pregnant at PMB Mamah Suhaeriah in 2022

Mamah Suhaeriah<sup>1</sup>, Linda K Telaumbanua<sup>2</sup>, Astrid F Sianipar<sup>3</sup>, Nurmah<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup>Indonesian Medistra College of Health Sciences

### SUBMISSION TRACK

Received: August 26, 2022

Final Revision: September 18, 2022

Available Online: September 21, 2022

### KEYWORDS

*prenatal yoga exercise, anxiety, pregnant*

### CORRESPONDENCE

E-mail: mamahsuhaeriah@gmail.com

### A B S T R A C T

Anxiety during pregnancy not only affects the health of pregnant women but can also have an impact on the delivery process such as premature labor, prolonged labour, cesarean delivery, low birth weight. Based on WHO data, there are around 10% of pregnant women with psychological disorders and about 13% of postpartum women worldwide. This incidence is higher in developing countries in pregnant women, namely 15.6% and 19.8% in postpartum women. The purpose of this study is The Effect of Prenatal Yoga Exercise on the Anxiety of Pregnant Women at TPMB Mamah Suhaeriah in 2022. Research method This type of research uses the Pre-Experimental method with a one group pretest-posttest design approach. Sampling using total sampling with a total sample of 20 respondents. The research instrument used was an observation sheet. The data analysis used is the Wilcoxon Sign Rank Test statistical test. Research results based on the results of statistical tests using the Wilcoxon Sign Rank test, the p-value ( $0.000 < 0.05$ ) is obtained. This states that  $H_a$  is accepted. Conclusion there is an effect of prenatal yoga exercise on the anxiety level of pregnant women at TPMB Mamah Suhaeriah in 2022. The advice for pregnant women is to be able to manage their psychological state well, and do exercise regularly, because exercise has good benefits for survival during pregnancy.

## I. PENDAHULUAN

Kehamilan membawa begitu banyak perubahan pada tubuh seorang wanita sehingga tidak mengejutkan bila timbul beberapa ketidaknyamanan selama kehamilan. Salah satu ketidaknyamanan yang sering timbul pada kehamilan adalah kecemasan pada kehamilan (Kusuma W & Jayanti D.Y, 2020).

Kecemasan merupakan suatu kondisi yang normal terjadi dan dapat menjadi gangguan psikologis jika hal tersebut terjadi secara berlebihan selama lebih dari 3 minggu yang ditandai dengan adanya rasa kekhawatiran dan agitasi yang disertai dengan gejala fisiologis serta mengganggu kehidupan sehari-hari. Masa kehamilan bukan hanya masa yang menyenangkan saja namun dapat juga menimbulkan stres secara fisik maupun mental (Wahyuni et al, 2022).

Kecemasan selama masa kehamilan tidak hanya mempengaruhi kesehatan ibu hamil namun juga dapat memiliki dampak pada proses persalinan seperti persalinan prematur, partus lama, kelahiran sesar, berat badan lahir rendah. Berdasarkan data WHO bahwa ibu hamil dengan gangguan psikologis terdapat sekitar 10% dan pada ibu pasca persalinan ada sekitar 13% diseluruh dunia. Kejadian ini lebih tinggi terjadi di negara berkembang pada ibu hamil yaitu 15,6% dan 19,8% pada wanita pasca persalinan. Masalah kesehatan yang signifikan juga terjadi selama masa kehamilan dan pasca persalinan yaitu sekitar 1 dari 3 hingga 1 dari 5 wanita di negara berkembang dan sekitar 1 dari 10 di negara maju. Sekitar 28,7% di Indonesia terjadi gangguan psikologis berupa kecemasan selama masa kehamilan trimester III (Wahyuni et al, 2022).

WHO bahwa ibu hamil dengan gangguan psikologis terdapat sekitar 10% dan pada ibu pasca persalinan ada sekitar 13% diseluruh dunia. Kejadian

ini lebih tinggi terjadi di negara berkembang pada ibu hamil yaitu 15,6% dan 19,8% pada wanita pasca persalinan (WHO, 2019). Masalah kesehatan yang signifikan juga terjadi selama masa kehamilan dan pasca persalinan yaitu sekitar 1 dari 3 hingga 1 dari 5 wanita di negara berkembang dan sekitar 1 dari 10 di negara maju. Sekitar 28,7% di Indonesia terjadi gangguan psikologis berupa kecemasan selama masa kehamilan trimester III (Kemenkes 2019).

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), morbiditas (angka kesakitan) Indonesia turun menjadi 13,04% pada 2021 dibandingkan dengan tahun sebelumnya sebesar 14,46%.(22 Des 2021).

Di Indonesia, terdapat 373.000 ibu hamil, yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan sebanyak 107.000 orang (28.7%). Di Pulau Jawa terdapat 67.976 ibu hamil, yang mengalami cemas dalam menghadapi persalinan sebanyak 35.587 orang (52.3%) (Kemenkes RI, 2015).

Cakupan Kunjungan Ibu Hamil Jawa Barat, yaitu K1 dan K4 tahun 2016 – 2020. Kunjungan Ibu Hamil Pertama pada umur kehamilan 0-3 bulan (K1) di Provinsi Jawa Barat tahun 2020, sebanyak 970.813 Bumil dari sasaran 955.411 Bumil (101,6 %), dan Kunjungan K4 sebanyak 917.417 Bumil (96,0 %), terdapat 37.994 Bumil yang mangkir (Drop out) pada pemeriksaan ke 4 (5,16 %) (Dinas Kesehatan Jawa Barat, 2020).

Penanganan ibu hamil dengan komplikasi kebidanan di Jawa Barat, tahun 2020 sebanyak 166.873 ibu hamil atau 86,5%, dari perkiraan bumil dengan komplikasi sebanyak 192.980 ibu hamil sehingga komplikasi bumil tidak melebihi dari perkiraan. Dengan terdeteksinya ibu hamil yang beresiko tinggi dengan komplikasi, diharapkan persalinan dapat ditangani lebih dini atau walaupun terjadi komplikasi

persalinan maka tidak mengakibatkan kematian. Penyebab kematian ibu masih didominasi oleh 27,92 % perdarahan, 28,86 % hipertensi dalam kehamilan, 3,76 % Infeksi, 10,07 % gangguan sistem peredaran darah (jantung), 3,49 % gangguan metabolik dan 25,91 % penyebab lainnya (Dinas Kesehatan Jawa Barat, 2020).

Kehamilan trimester III merupakan usia akhir kehamilan dan menjelang persalinan (Syaiful dan Fatmawati, 2019). Kehamilan pada trimester III sering disebut sebagai "fase penantian" yang penuh kewaspadaan. Pada periode ini, ibu hamil mulai menyadari kehadiran bayi sebagai makhluk yang terpisah, sehingga ibu hamil menjadi tidak sabar dengan kehadiran bayinya. Pada kehamilan trimester III rasa lelah, depresi ringan, dan ketidaknyamanan akan meningkat (Syaiful dan Fatmawati, 2019).

Psikologis ibu hamil mengalami perubahan salah satunya kecemasan dengan tingkatan yang berbeda dalam menghadapi proses persalinan. Rasa cemas yang terjadi pada ibu hamil dapat menimbulkan kekakuan pada otot jalan lahir dan akan mengakibatkan fear tension pain dan akan menimbulkan kekakuan pada otot dan rasa sakit sehingga proses melahirkan menjadi terhambat dan dapat mempengaruhi kondisi fisik ibu dan tumbuh kembang bayi. Adapun cara yang dapat dilakukan guna mencegah hal tersebut dengan melakukan cek rutin kehamilan, mengikuti kelas/pembelajaran ibu hamil, serta yoga pada kehamilan agar dapat meningkatkan serta memelihara kesehatan ibu hamil (Wahyuni et al, 2022).

Dalam memelihara dan meningkatkan status kesehatan ibu hamil dianjurkan untuk melakukan olahraga ringan salah satunya yaitu yoga pada masa kehamilan. Dalam hal persiapan proses kelahiran latihan yoga dapat juga membantu dalam hal proses persalinan, dengan persiapan yang

baik, wanita akan lebih memiliki rasa keyakinan lebih tinggi dalam menghadapi proses persalinannya. (Pragtinyo, 2014)

Tubuh yang bugar dan sehat akan membuat ibu hamil mampu menjalankan aktivitas sehari-harinya, Sehingga stres akibat rasa cemas menjelang persalinan dapat diminimalkan. Yoga pada kehamilan membantu ibu kembali menyadari dan mengenal tubuh fisiknya yang berubah selama kehamilan, dan membuat komunikasi dan bonding dengan bayi jauh lebih dekat. Sesuai dengan penelitian Rafika, bahwa yoga pada kehamilan efektif terhadap pengurangan keluhan fisik ibu hamil trimester III. (Rafika, 2018)

Menurut penelitian Cindy (2022) tujuh dari sembilan ibu hamil mengalami kecemasan ringan setelah melakukan prenatal yoga. Enam dari sembilan artikel melakukan prenatal yoga sebanyak dua kali dalam seminggu dapat menurunkan kecemasan. Kesimpulan penelitian ini adalah prenatal yoga sangat efektif dalam mengurangi kecemasan pada kehamilan TM III. Prenatal yoga yang dilakukan seminggu dua kali dapat mengurangi ketidaknyamanan selama hamil, memberikan kenyamanan sehingga dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil TM III.

Berdasarkan penelitian Sulistyaningsih (2020) Hasil penelitian sebanyak 30 orang dengan teknik sampling yaitu total sampling dan menggunakan uji statistik Uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa p value  $0,000 < 0.05$  yang berarti bahwa ada pengaruh prenatal gentle yoga terhadap tingkat penurunan kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi proses persalinan

Bahaya terjadinya kecemasan pada ibu hamil dapat berdampak buruk sehingga dapat memicu terjadinya rangsangan kontraksi Rahim kondisi

tersebut dapat mengakibatkan keguguran dan peningkatan tekanan darah sehingga mampu memicu terjadinya preeklampsia.

Rasa cemas itu wajar. Dalam beberapa situasi, rasa itu adalah butuh perlindungan diri dari bahaya. Tetapi hal itu berbeda dengan gangguan kecemasan. Gangguan kecemasan meliputi rasa ketakutan yang muncul dalam situasi yang tidak berbahaya, bahkan jika dipikir secara rasional, tidak jelas apa yang menjadi sebab dari rasa cemas itu, tapi bagi sang perasa itu terasa sangat nyata. (Dinkes, 2019).

Salah satu ketidaknyamanan yang sering timbul pada kehamilan adalah kecemasan pada kehamilan. Yoga pada kehamilan merupakan salah satu bentuk olahraga sedang, yang dapat mengurangi keluhan selama kehamilan, termasuk mengurangi tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efek yoga pada kehamilan terhadap tingkat kecemasan pada kehamilan.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan tema "Pengaruh Yoga Pada Kehamilan Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Di TPMB Mamah Suhaeriah Tahun 2022".

## II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian pra-eksperimen dengan metode penelitian yang digunakan adalah one group pre-post test design, yaitu mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek. Kelompok subjek akan diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah dilakukan intervensi. Suatu kelompok sebelum diberikan perlakuan tertentu, diberi pra-test kemudian setelah perlakuan dilakukan pengukuran lagi untuk mengetahui akibat dari perlakuan. Pengujian sebab akibat dilakukan

dengan cara membandingkan hasil pretest dengan posttest. Namun tetap tanpa melakukan perbandingan dengan pengaruh perlakuan yang dikenakan pada kelompok lain (Nursalam, 2013).

Desain penelitian ini menggunakan Quasi Experimental atau eksperimen semu pada rancangan pendekatan One Group Pretest and Posttest Design yaitu desain penelitian yang observasinya dilaksanakan sebanyak dua kali yakni saat sebelum dan setelah eksperimen. Pengamatan yang dilaksanakan saat sebelum eksperimen (pre-test) dapat disimbolkan dengan (0) dan pengamatan yang dilakukan setelah eksperimen (post-test) dapat disimbolkan dengan(02) (Notoatmodjo, 2010).

## III. HASIL

### 1. Analisis Univariat

#### Pelaksanaan Yoga pada Kehamilan

**Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Pelaksanaan Yoga Pada Kehamilan Pada Ibu Hamil di TPMB Mamah Suhaeriah Tahun 2022 (n=20)**

Senam Hamil	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Teratur	15	75
Tidak Teratur	5	25
Jumlah	20	100%

Sumber: Kuisisioner Mamah S. (2022)

Berdasarkan tabel 4.1 hasil data distribusi frekuensi pelaksanaan yoga pada kehamilan Sebagian besar ibu hamil melakukan Yoga Pada Kehamilan didapatkan hasil ibu hamil melakukan senam secara teratur yaitu sebanyak 15 orang (75%).

## Tingkat Kecemasan

**Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sesudah Melakukan Yoga pada kehamilan Pada Ibu Hamil di TPMB Mamah Suhaeriah Tahun 2022**

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<b>Tingkat Kecemasan Sebelum</b>		
Cemas Berat	0	0
Cemas Sedang	5	25
Cemas Ringan	15	75
Tidak Cemas	0	0
<b>Jumlah</b>	<b>20</b>	<b>100</b>
<b>Tingkat Kecemasan Sesudah</b>		
Cemas Berat	0	0
Cemas Sedang	0	0
Cemas Ringan	6	25
Tidak Cemas	14	75
<b>Jumlah</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

Sumber: Kuesioner Mamah S. (2022)

Berdasarkan tabel 4.2 hasil data distribusi frekuensi tingkat kecemasan ibu hamil sebelum melakukan senam sebagian besar ibu hamil mengalami cemas ringan sebanyak 15 orang (75%) dan sesudah melakukan yoga pada kehamilan secara rutin, sebagian besar ibu hamil tidak cemas didapatkan hasil ibu hamil yaitu sebanyak 20 orang (70%).

### 2. Analisis Bivariat

Dalam analisis bivariat ini dijelaskan hasil analisis pengaruh yoga pada kehamilan terhadap kecemasan ibu hamil di TPMB Mamah Suhaeriah Tahun 2022. Uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank*, yang sebelumnya sudah dilakukan uji normalitas didapat hasil tidak berdistribusi normal sehingga didapatkan hasil analisis dijelaskan pada tabel berikut.

**Tabel 4.3 Pengaruh Yoga Pada Kehamilan Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di TPMB Mamah Suhaeriah Tahun 2022**

Sumber: Kuesioner Mamah S (2022)

Kelompok Intervensi	Mean	SD	Min	Max	Penurunan	Z	P-value
Pretest tingkat kecemasan	3.70	.470	3.00	4.00			
Posttest tingkat kecemasan	2.75	.444	2.00	3.00	-0.95	-4.359	0,000

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank* diperoleh nilai p-value (0,000) < (0.05). Hal ini menyatakan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, yang artinya ada Pengaruh Yoga Pada Kehamilan Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Di TPMB Mamah Suhaeriah Tahun 2022.

## IV. PEMBAHASAN

### Analisis Univariat

#### 1. Yoga Pada Kehamilan

Berdasarkan hasil penelitian distribusi frekuensi pelaksanaan yoga pada kehamilan sebagian besar ibu hamil melakukan yoga pada kehamilan didapatkan hasil ibu hamil melakukan senam secara teratur yaitu sebanyak 15 orang (75%). Yoga pada kehamilan merupakan salah satu bentuk olahraga sedang, yang dilakukan wanita hamil sejak umur kehamilan 20 minggu. Yoga pada kehamilan dapat mengurangi keluhan selama kehamilan, termasuk mengurangi tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan. Melalui senam, rasa stress ibu selama menjalani kehamilan dan menghadapi persalinan akan berkurang, karena yoga pada kehamilan mengakibatkan peningkatan kadar norepinefrin didalam otak, sehingga meningkatkan daya kerja dan mengurangi rasa tegang (Kusuma W & Jayanti D.Y, 2020).

Ibu hamil biasanya lebih mudah berkeringat. Sebaiknya yoga pada kehamilan dilakukan di ruangan yang tidak panas dan tidak lembab. Bila yoga pada kehamilan dilakukan di luar ruangan, sebaiknya yoga pada kehamilan tidak dilakukan antara jam 10 pagi hingga jam 3 sore dengan waktu 1 kali dalam seminggu selama 3 minggu (Kusuma W & Jayanti D.Y, 2020).

Menurut penelitian Wahyuni et al (2022) Hasil dari penelitian ini didapatkan ibu hamil yang ikut senam memiliki proporsi kecemasan ringan 100% dan ibu yang tidak ikut senam tingkat kecemasan ringan 36% dan sedang 64%.

Berdasarkan asumsi peneliti yoga pada kehamilan meningkatkan status kesehatan ibu hamil dianjurkan untuk melakukan olahraga ringan salah satunya yaitu yoga pada kehamilan . Dalam yoga pada kehamilan mengajarkan ibu hamil agar relaksasi, ini berguna menstabilkan kecemasan dan menurunkan rasa cemas secara fisik maupun mental serta selain hal tersebut dalam kegiatan yoga pada kehamilan diberikan informasi terkait persiapan ibu dalam menghadapi persalinan.

## 2. Tingkat Kecemasan

Berdasarkan hasil penelitian distribusi frekuensi tingkat kecemasan ibu hamil sebelum melakukan senam sebagian besar ibu hamil mengalami cemas ringan sebanyak 15 orang (75%) dan sesudah melakukan yoga pada kehamilan secara rutin, sebagian besar ibu hamil tidak cemas didapatkan hasil ibu hamil yaitu sebanyak 14 orang (70%).

Kecemasan merupakan suatu kondisi yang normal terjadi dan dapat menjadi gangguan psikologis jika hal tersebut terjadi secara berlebihan selama lebih dari 3 minggu yang ditandai dengan adanya rasa kekhawatiran dan agitasi yang disertai

dengan gejala fisiologis serta mengganggu kehidupan sehari-hari. Masa kehamilan bukan hanya masa yang menyenangkan saja namun dapat juga menimbulkan stres secara fisik maupun mental (Wahyuni et al, 2022).

Berdasarkan penelitian Sari (2019) Hasil penelitian rata-rata skor tingkat kepercayaan diri ibu hamil sebelum diberikan sebesar 65,66 dengan standar deviasi 4,73, skor terendah 56 dan skor tertinggi 77. Dan rata-rata skor tingkat kualitas tidur sebesar 70,80 dengan standar deviasi 3,06, skor terendah 64 dan skortertinggi 78.

Berdasarkan asumsi peneliti salah satu ketidaknyamanan yang sering timbul pada kehamilan adalah kecemasan pada kehamilan. Yoga pada kehamilan merupakan salah satu bentuk olahraga sedang, yang dapat mengurangi keluhan selama kehamilan, termasuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi persalinan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efek yoga pada kehamilan terhadap tingkat kecemasan pada kehamilan.

## Analisis Bivariat

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji Wilcoxon Sign Rank diperoleh nilai p-value ( $0,000 < 0,05$ ). Hal ini menyatakan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, yang artinya ada Pengaruh Yoga pada kehamilan Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Di TPMB Mamah Suhaeriah Tahun 2022.

Kehamilan adalah proses sembilan bulan atau lebih dimana seorang perempuan membawa embrio dan janin sedang berkembang didalam rahimnya (WHO, 2020). Perubahan pada ibu hamil menyebabkan terjadinya gejala perasaan yang disebabkan oleh faktor ketidaknyamanan fisik maupun mental, sehingga membuat para ibu menjadi stress (asrinah 2010).

Kecemasan selama masa kehamilan tidak hanya mempengaruhi kesehatan ibu hamil namun juga dapat memiliki dampak pada proses persalinan seperti persalinan prematur, partus lama, kelahiran sesar, berat badan lahir rendah (Wahyuni et al, 2022). Psikologis ibu hamil mengalami perubahan salah satunya kecemasan dengan tingkatan yang berbeda dalam menghadapi proses persalinan. Rasa cemas yang terjadi pada ibu hamil dapat menimbulkan kekakuan pada otot jalan lahir dan akan mengakibatkan fear tension pain dan akan menimbulkan kekakuan pada otot dan rasa sakit sehingga proses melahirkan menjadi terhambat dan dapat mempengaruhi kondisi fisik ibu dan tumbuh kembang bayi. Adapun cara yang dapat dilakukan guna mencegah hal tersebut dengan melakukan cek rutin kehamilan, mengikuti kelas/pembelajaran ibu hamil, serta yoga pada kehamilan agar dapat meningkatkan serta memelihara kesehatan ibu hamil (Wahyuni et al, 2022).

Dalam memelihara dan meningkatkan status kesehatan ibu hamil dianjurkan untuk melakukan olahraga ringan salah satunya yaitu yoga pada kehamilan. Dalam yoga pada kehamilan mengajarkan ibu hamil agar relaksasi, ini berguna menstabilkan kecemasan dan menurunkan rasa cemas secara fisik maupun mental serta selain hal tersebut dalam kegiatan yoga pada kehamilan diberikan informasi terkait persiapan ibu dalam menghadapi persalinan (Ni Wayan, 2021).

Tubuh yang bugar dan sehat akan membuat ibu hamil mampu menjalankan aktivitas sehari-harinya, Sehingga stres akibat rasa cemas menjelang persalinan dapat diminimalkan. Banyak yang membuktikan bahwa yoga pada kehamilan sangat membantu proses

persalinan karena selama melakukan yoga pada kehamilan calon ibu dipersiapkan baik secara fisik maupun mentalnya, Sehingga diharapkan persalinan dapat berlangsung cepat, aman dan spontan (Ni Wayan, 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Primasari (2017) Hasil penelitian menunjukkan  $p < 0,005$  sehingga signifikan yaitu proses intervensi dengan yoga pada kehamilan mempunyai makna menurunkan tingkat kecemasan ibu primigravida menjelang persalinan. Dengan demikian diharapkan mahasiswa.

Meningkatkan Keterampilan dalam pemberian komunikasi, informasi dan edukasi agar tujuan dari asuhan kebidanan dapat tercapai. Bidan sebagai pelaksana melakukan evaluasi pelayanan kebidanan untuk dapat meningkatkan kualitas pelayanan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Sari (2019) ada pengaruh yoga pada kehamilan terhadap kecemasan dan kualitas tidur ibu hamil trimester II dan III.

Berdasarkan asumsi peneliti rasa cemas yang terjadi pada ibu hamil dapat menimbulkan kekakuan pada otot jalan lahir dan akan mengakibatkan fear tension pain dan akan menimbulkan kekakuan pada otot dan rasa sakit sehingga proses melahirkan menjadi terhambat dan dapat mempengaruhi kondisi fisik ibu dan tumbuh kembang bayi. Yoga pada kehamilan dapat merelaksasi otot-otot yang tegang sehingga mengurangi resiko kecemasan pada ibu hamil.

## V. PENUTUP

1. Distribusi frekuensi pelaksanaan yoga pada kehamilan pada ibu hamil di TPMB Mamah Suhaeriah Tahun 2022 sebagian besar melakukan yoga pada kehamilan.

2. Distribusi frekuensi tingkat kecemasan setelah melakukan senam pada ibu hamil di TPMB Mamah Suhaeriah Tahun 2022 sebagian besar mengalami perubahan kecemasan, sehingga tingkat kecemasan ibu hamil berkurang yaitu tidak cemas.
3. Adanya Pengaruh Yoga pada kehamilan Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Di TPMB Mamah Suhaeriah Tahun 2022 menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank* dengan hasil *p-value* ( $0,000 < 0,05$ ).

Saran bagi peneliti berikutnya adalah hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan rujukan bagi penelitian selanjutnya, kemudian dapat memodifikasi dan mengembangkan penelitian lebih luas.

## REFERENSI

- Aliyah, Jannatin. 2016. Pengaruh Pemberian Yoga pada kehamilan Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Di Puskesmas Samata Kabupaten Gowa. Makassar: *Jurnal Universitas Hasanuddin*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. 2020. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat Tahun 2020*. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat: Karawang.
- Istiqomah, Henik dan Ayu, Diah. 2016. Kesiapan Psikologis Ibu Hamil Trimester III Dalam Persiapan Persalinan Pasca Relaksasi Hypnobirthing Surakarta. *Jurnal Poltekkes Kemenkes Surakarta*.
- Kemenkes RI. 2018. *Pedoman Pelayanan Keluarga Berencana Pasca Persalinan Di Fasilitas Kesehatan*. Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. 2019. *Survei Demografi Dan Kesehatan Indonesia 2019*. Badan Pusat Statistik.
- Kemenkes RI. 2020. *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Kusuma W & Jayanti D.Y. 2020. Efek Yoga pada kehamilan Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan*. Vol 9 (1). Hal 57- 61.
- Ni Wayan Noviani. 2021. The Effect of Pregnancy Exercise on the Depression Level of the Third Trimester of Pregnant Woman in the Kecamatan Sukawati. *Jurnal Genta Kebidanan*. Vol 10 (2), hal 79–83.
- Nursalam. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Edisi 3. Jakarta. Selemba Medika.
- Pribadi, Adi. 2015. *Kehamilan Risiko Tinggi*. Bandung: CV. Sagung Seto.
- Prawirohardjo, S. 2016. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Rafika, R. (2018). Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 86. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i1.763>
- Retnaningtyas. 2016. *Kehamilan Dan Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil*. Ponorogo: FORIKES.
- Sari Y.I, Suwanti, Siti Halimatusyaadiah. 2019. Pengaruh Yoga pada kehamilan Terhadap Kecemasan Dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III. *Jurnal Midwifery Update (MU)*. 107-115.
- Syaiful, Y., & Fatmawati, L. 2019. *Asuhan Keperawatan Kehamilan*. Surabaya: CV Jakad Publishing.
- Pratigny. 2014. *Yoga Ibu Hamil*. Jakarta:Pustaka Bunda
- Wahyuni Listya Luh, Sagung Putri Permana Lestari Murdhana Putere, Putu Indah Budiapsari. 2022. Pengaruh Yoga pada kehamilan Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Rumah Bersalin Bunda Setia. *e- Journal AMJ (Aesculapius Medical Journal)*. Vol 2 (1), hal 20-26.

World Health Organization. 2019. Mental Health and Substance Use Maternal mental health. World Health Organization.

World Health Organization. 2019. Mental Health and Substance Use Maternal mental health. World Health Organization