

Program Studi S1 Kebidanan Dan Profesi Bidan Fakultas Kesehatan Dan Informatika Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

Penelitian, 1-15 Juni 2025

Rahmah Datul Dina

Pengaruh Prenatal Yoga Dalam Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Pmb Rosita

XV+ 59 halaman + 8 tabel + 10 lampiran

ABSTRAK

Kecemasan merupakan salah satu keluhan psikologis yang sering dialami ibu hamil trimester III akibat perubahan fisik dan psikologis menjelang persalinan. Apabila tidak ditangani, kecemasan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan ibu dan janin. Salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan adalah prenatal yoga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga dalam mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di PMB Rosita. Penelitian ini menggunakan desain *pre-experimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Populasi adalah seluruh ibu hamil trimester III di PMB Rosita dengan sampel 28 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen pengumpulan data menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Analisis data dilakukan dengan uji *Paired Sample T-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan prenatal yoga, sebagian besar responden mengalami kecemasan berat yaitu sebanyak 15 orang (53,6%). Setelah dilakukan prenatal yoga, tidak terdapat responden yang mengalami kecemasan berat (0%). Hasil uji *Paired Sample T-test* menunjukkan nilai $p = 0,001 (< 0,05)$ yang berarti terdapat pengaruh signifikan prenatal yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Kesimpulan dari penelitian ini adalah prenatal yoga efektif menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Disarankan kepada tenaga kesehatan, khususnya bidan, untuk merekomendasikan prenatal yoga sebagai salah satu intervensi non-farmakologis dalam mengatasi kecemasan pada ibu hamil menjelang persalinan.

Kata kunci : Prenatal yoga, kecemasan, ibu hamil, trimester III

Daftar bacaan : 2017-2024

Bachelor Of Midwifery And Professional Midwifery Program Faculty Of Health And Informatics Payung Negeri Institute Of Health Sciences, Pekanbaru

Research, 1–15 June 2025

Rahmah Datul Dina

The Effect Of Prenatal Yoga On Reducing Anxiety In Third Trimester Pregnant Women At Pmb Rosita

XV+ 59 pages + 8 tables + 10 appendices

ABSTARCT

Anxiety is one of the common psychological complaints experienced by third-trimester pregnant women due to physical and psychological changes before childbirth. If left unaddressed, anxiety may negatively affect both maternal and fetal health. One non-pharmacological intervention that can be used to reduce anxiety is prenatal yoga. This study aimed to determine the effect of prenatal yoga on reducing anxiety levels in third-trimester pregnant women at PMB Rosita. This study employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The population consisted of all third-trimester pregnant women at PMB Rosita, with a total of 28 respondents selected through purposive sampling. Data were collected using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Data analysis was performed using the Paired Sample T-test. The results showed that before prenatal yoga, most respondents experienced severe anxiety, totaling 15 individuals (53.6%). After prenatal yoga, no respondents experienced severe anxiety (0%). The Paired Sample T-test results indicated a p-value of 0.001 (< 0.05), meaning there was a significant effect of prenatal yoga in reducing anxiety levels among third-trimester pregnant women. In conclusion, prenatal yoga is effective in reducing anxiety levels in third-trimester pregnant women. It is recommended that healthcare providers, particularly midwives, promote prenatal yoga as a non-pharmacological intervention to help manage anxiety during late pregnancy.

Keywords: Prenatal yoga, anxiety, pregnant women, third trimester

Reference: 2017-2024