

Pengaruh pemberian prenatal yoga dengan tingkat cemas ibu hamil menghadapi persalinan

Rischa Laura Agus Miana, Nita Evrianasari*, Anggraini

Universitas Malahayati

Korespondensi Penulis: Nita Evrianasari. *Email: sunarsih.unmal@yahoo.com

Abstract

Effects of yoga relaxation on anxiety levels among pregnant women on the preparation and delivery

Maternal Mortality Rate (MMR) and Infant Mortality Rate (IMR) are one indicator of health development in the 2015-2019 RPJMN and SDGs. The maternal mortality rate has increased again to 359 per 100,000 live births. For IMR it can be said that the decline on the track (continues to decline) and in the 2012 IDHS shows 32 / 1,000 KH (2012 IDHS). And in 2015, based on 2015 SUPAS data both AKI and AKB showed a decrease (AKI 305 / 100,000 KH; AKB 22.23 / 1000 KH) From 64 respondents obtained 10.9% experienced mild anxiety, 70.3 % moderate anxiety, and 18.8% severe anxiety. The purpose of this study is to know the effect of giving prenatal yoga to the level of anxiety of pregnant women facing friendship at Balai Krakatau Langkapura Clinic in Bandar Lampung City in 2019.

Quantitative research type, research design Quasy Experiment with the posttest only control group approach. The population was 44 respondents and a sample of 32 respondents by division, 16 respondents in the intervention group, and 16 respondents in the control group, a purposive sampling technique alongside data analysis using univariate and bivariate, with a statistical t-test.

The average anxiety in the prenatal yoga group with a mean of 26.81 and a standard deviation of 4.833 with the lowest anxiety score 21 and the highest anxiety 38, and in the group not given prenatal yoga with a mean of 42.88 standard deviations of 5.818, with a score of lowest anxiety 30 and the highest anxiety 52. Statistical test t-test results obtained p-value = 0.000 <0.05 which means that there is an influence of giving prenatal yoga with anxiety levels in pregnant women facing relationship. Suggestions for midwives at the Krakatau Clinic to partner with psychology to see the anxious events in TM III pregnant women who will undergo childbirth, to provide counseling or actions that can reduce anxiety in the mother.

Keywords: yoga relaxation; anxiety levels; pregnant women; preparation and delivery

Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) merupakan salah satu indikator pembangunan kesehatan dalam RPJMN 2015-2019 dan SDGs. Angka Kematian Ibu meningkat kembali menjadi sebesar 359 per 100.000 kelahiran hidup. Untuk AKB dapat dikatakan penurunan on the track (terus menurun) dan pada SDKI 2012 menunjukan angka 32/1.000 KH. Dan pada tahun 2015, berdasarkan data SUPAS 2015 baik AKI maupun AKB menunjukan penurunan (AKI 305/ 100.000 KH; AKB 22,23/ 1000 KH) (Direktorat Kesehatan Keluarga, 2016) Dari 64 responden diperoleh 10.9% mengalami kecemasan ringan, 70,3% kecemasan sedang, dan 18,8% kecemasan berat. Tujuan penelitian diketahui pengaruh pemberian prenatal yoga dengan tingkat cemas ibu hamil menghadapi persalinan di Klinik Balai Krakatau Langkapura Kota Bandar Lampung Tahun 2019.

Jenis penelitian kuantitatif, Rancangan penelitian Quasy Eksperiment dengan pendekatan posttest only control grup. Populasi sebanyak 44 responden dan sampel 32 responden dengan pembagian, 16 responden kelompok intervensi, dan 16 responden kelompok kontrol, teknik sampling purposive sampling analisa data menggunakan univariat dan bivariate, dengan uji statistik t-test.

Rata-rata kecemasan pada kelompok prenatal yoga dengan mean sebesar 26,81 dan standar deviasi 4,833 dengan skor kecemasan terendah 21 dan kecemasan tertinggi 38, dan pada kelompok yang tidak diberi yoga prenatal dengan mean sebesar 42,88 standar deviasi 5,818, dengan skor kecemasan terendah 30 dan kecemasan tertinggi 52. Uji statistic t-test didapat hasil p-value = 0.000<0.05 yang artinya terdapat pengaruh pemberian prenatal yoga dengan tingkat cemas pada ibu hamil menghadapi persalinan. Saran bagi bidan di Klinik Krakatau untuk bermitra dengan psikologi untuk melihat kejadian cemas pada ibu hamil TM III yang akan menjalani persalinan, untuk memberikan penyuluhan atau tindakan yang dapat mengurangi kecemasan pada ibu.

Kata Kunci: Prenatal Yoga, Cemas, Ibu Hamil

PENDAHULUAN

Kecemasan pada ibu hamil dapat muncul karena masa panjang saat menanti kelahiran penuh ketidakpastian dan juga bayangan tentang hal-hal yang menakutkan saat proses persalinan. Ketakutan ini sering dirasakan pada kehamilan pertama atau primigravida terutama dalam menghadapi persalinan (Kartono, 2012).

Kecemasan merupakan salah satu penyebab terjadinya partus lama dan kematian janin. Partus lama memberikan sumbangsih 5 % terhadap penyebab kematian ibu di Indonesia. Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) merupakan salah satu indikator pembangunan kesehatan dalam RPJMN 2015-2019 dan SDGs. Menurut data SDKI, Angka Kematian Ibu sudah mengalami penurunan pada periode tahun 1994-2012 yaitu pada tahun 1994 sebesar 390 per 100.000 kelahiran hidup, tahun 1997 sebesar 334 per 100.000 kelahiran hidup, tahun 2002 sebesar 307 per 100.000 kelahiran hidup, tahun 2007 sebesar 228 per 100.000 kelahiran hidup namun pada tahun 2012, Angka Kematian Ibu meningkat kembali menjadi sebesar 359 per 100.000 kelahiran hidup. Untuk AKB dapat dikatakan penurunan on the track (terus menurun) dan pada SDKI 2012 menunjukkan angka 32/1.000 KH (SDKI 2012). Dan pada tahun 2015, berdasarkan data SUPAS 2015 baik AKI maupun AKB menunjukkan penurunan (AKI 305/ 100.000 KH; AKB 22,23/ 1000 KH) (Direktorat Kesehatan Keluarga, 2016).

Berdasarkan data WHO (World Health Organization) angka kematian dan kesakitan ibu meningkat pada tahun 2015 yaitu 130/100.000 kelahiran, pada tahun 2014 100/100.000 kelahiran (WHO, 2015). Sedangkan untuk provinsi Lampung angka kematian ibu, pada tahun 2015 yaitu, 17.890 jiwa (Profil Dinkes, 2015).

Beban psikologi pada seorang wanita hamil, lebih banyak terjadi pada umur kehamilan trimester III dibandingkan pada trimester I dan trimester II (Buckwalter, dan Simpson, 2010). Kekhawatiran dan kecemasan pada ibu hamil apabila tidak ditangani dengan serius akan membawa dampak dan pengaruh terhadap fisik dan psikis, baik pada ibu maupun janin. Jika hal ini dibiarkan terjadi, maka angka morbiditas dan mortalitas pada ibu hamil akan semakin meningkat. Kecemasan

meningkat menjelang persalinan terutama pada trimester III. Di Indonesia sekitar 28,7% dari 107.000.000 mengalami kecemasan dan di Pulau Jawa, sebesar 52,3% atau 355.873 dari 679.765

ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan (Lestari dkk, 2018).

Kecemasan menghadapi persalinan dirasakan seluruh ibu hamil khususnya primigravida, dari penelitian yang dilakukan mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan menjelang persalinan, dari 64 responden diperoleh 10,9% mengalami kecemasan ringan, 70,3% kecemasan sedang, dan 18,8% kecemasan berat (Handayani, 2012).

Olahraga yang dianjurkan pada ibu hamil untuk menjaga kesehatan tubuh dan janin agar berkembang dengan baik dan juga membuat emosi ibu tetap stabil adalah jalan kaki, bersepeda, berenang, senam hamil, hipnobirthing dan yoga (Shivakumar, dkk., 2011). Yoga merupakan salah satu gerakan seni oleh tubuh dan pernapasan yang berasal dari India. Yoga bisa dilakukan oleh siapa saja termasuk oleh ibu hamil. Yoga hamil membantu ibu untuk terhubung dengan bayi dan tubuhnya sendiri melalui latihan mendalam dan membangun kewaspadaan pada saat proses kelahiran atau melahirkan.

Secara fisiologis, senam yoga ini akan membalikkan efek stres yang melibatkan bagian parasimpatetik dari sistem syaraf pusat (Domin, 2011). Senam yoga akan menghambat peningkatan syaraf simpatetik, sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem syaraf parasimpatetik, yang memiliki fungsi kerja yang berlawanan dengan syaraf simpatetik, akan memperlambat atau memperlemah kerja alat-alat internal tubuh. Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme, dan produksi hormon penyebab stres. Seiring dengan penurunan tingkat hormon penyebab stres, maka seluruh badan mulai berfungsi pada tingkat lebih sehat dengan lebih banyak energi untuk penyembuhan (healing), penguatan (restoration), dan peremajaan (rejuvenation) (Domin, 2011). Dengan demikian, ibu hamil akan merasa rileks seiring dengan menurunnya gejala kecemasan.

Berdasarkan hasil penelitian, yang dilakukan pada bulan Agustus – September 2016 di Yayasan Bumi Sehat dengan Jumlah subjek penelitian yang diperoleh adalah 35 orang ibu hamil TM III. Sebelum diberi perlakuan subjek diberikan kuisioner yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan. Kuisioner yang diberikan adalah kuisioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) setelah kuesioner diisi maka dihitung hasilnya. Kemudian subjek diberikan perlakuan yaitu yoga

Pengaruh pemberian prenatal yoga dengan tingkat cemas ibu hamil menghadapi persalinan

selama 3 minggu dengan durasi 2 kali dalam seminggu. Setelah 3 minggu maka subjek diberikan kuisioner kembali untuk mengetahui tingkat kecemasannya. didapatkan hasil berdasarkan uji statistik menggunakan Wilcoxon Match Pairs Test didapatkan nilai p value sebesar 0,000 lebih kecil dari α 0,05 maka H_0 ditolak atau hipotesis dalam penelitian ini diterima yaitu ada pengaruh pemberian yoga antenatal dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil TM III dalam menghadapi proses persalinan. Berdasarkan presurvey yang dilakukan di Klinik Balai Krakatau Langkapura Kota Bandar Lampung didapat data ibu hamil trimester III sebanyak 44 orang, 23 diantaranya mengikuti kelas yoga untuk melatih kekuatan otot menjelang persalinan, serta membeikan perasaan tenang menjelang persalinan

yang dilakukan dengan cara meditasi diakhir kegiatan yoga, sedangkan 21 diantaranya hanya melakukan ANC untuk memantau kesehatan ibu menjelang persalinan. Priyoto. (2014)

METODE

Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian *kuantitatif*. Jenis penelitian kuantitatif adalah penelitian dengan memperoleh data yang berbentuk angka atau kualitatif yang diangkakan (Notoadmodjo, 2018). Rancangan dalam penelitian ini menggunakan desain *Quasy Eksperiment* dengan pendekatan *posttes only control grup* Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III di Klinik Krakatau Langkapura Kota Bandar Lampung Tahun 2019.

HASIL

Tabel.1 Rata-Rata Cemas Pada Ibu Hamil Yang Diberikan Prenatal Yoga

Variabel	N	Mean	SD	SE	Min-Max
Prenatal Yoga	16	26,81	4,833	1,208	21-38

Berdasarkan tabel 1 maka dapat dilihat rata-rata cemas pada ibu hamil yang diberikan prenatal yoga di Klinik Krakatau Langkapura Kota Bandar Lampung Tahun 2019 dengan rata-rata kecemasan sebesar 26,81 dan standar deviasi 4,833 dengan skor kecemasan terendah 21 dan kecemasan tertinggi 38.

Tabel 2. Rata-Rata Cemas Pada Ibu Hamil Yang Tidak Diberikan Prenatal Yoga

Variabel	N	Mean	SD	SE	Min-Max
Kontrol	16	42,88	5,818	1,455	30-52

Berdasarkan tabel 2. maka dapat rata-rata cemas pada ibu hamil yang tidak diberikan prenatalyoga di Klinik Krakatau Langkapura Kota Bandar Lampung Tahun 2019, dengan rata-rata kecemasan 42,88 standar deviasi 5,818, dengan skor kecemasan terendah 30 dan kecemasan tertinggi 52.

Tabel 3. Pengaruh Pemberian Prenatal Yoga Dengan Tingkat Cemas

Variabel	N	Mean	SD	SE	p -Value	CI-95%	t
<i>Intervensi</i>	16	26,81	4,833	1,208	0,002	-19,924-12,201	8,019
<i>Kontrol</i>		42,88	5,818	1,455			
Selisih		-16,062				-19,930-12,195	

Berdasarkan tabel 3. didapat rata-rata cemas pada ibu hamil yang diberikan prenatal yoga di Klinik Krakatau Langkapura Kota Bandar Lampung Tahun 2019 dengan rata-rata kecemasan sebesar 26,81 dan standar deviasi 4,833, rata-rata cemas pada ibu hamil yang tidak diberikan prenatalyoga rata-rata kecemasan 42,88 standar deviasi 5,818, dengan nilai beda mean -16,062, t -8,019.

Rischa Laura Agus Miana, Nita Evrianasari*, Anggraini

Universitas Malahayati

Korespondensi Penulis: Nita Evrianasari. *Email: sunarsih.unmal@yahoo.com

Setelah dilakukan uji statistic *t-test* didapat hasil $p\text{-value} = 0.002 < 0.05$ yang artinya terdapat pengaruh pemberian prenatal yoga dengan tingkat cemas pada ibu hamil menghadapi persalinan di Klinik Krakatau Langkapura Kota Bandar Lampung Tahun 2019.

PEMBAHASAN

Rata-Rata Cemas Pada Ibu Hamil

Rata-rata cemas pada ibu hamil yang diberikan prenatal yoga di Klinik Krakatau Langkapura Kota Bandar Lampung Tahun 2019 dengan rata-rata kecemasan sebesar 26,81 dan standar deviasi 4,833 dengan skor kecemasan terendah 21 dan kecemasan tertinggi 38.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh (Hamid dkk, 1997; Nursalam, 2011) Kecemasan adalah suatu kondisi yang menandakan suatu keadaan yang mengancam keutuhan serta keberadaan dirinya dan dimanifestasikan dalam bentuk perilaku seperti rasa tak berdaya, rasa tidak mampu, rasa takut, fobia tertentu.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Rizky., Hedi (2015) Pengaruh Yoga Prenatal terhadap Kecemasan Sesaat dalam Menghadapi Persalinan pada *Primigravida Trimester III Digalenia Mom and Baby Center* Kota Bandung. Pengumpulan data menggunakan alat ukur kecemasan sesaat yang didasarkan pada teori spielberger (1966). Alat ukur tersebut memiliki 20 item yang sudah diuji validitasnya serta memiliki reliabilitas 0,751. Berdasarkan pengolahan data diperoleh hasil menunjukan bahwa 87,5% atau 14 orang subjek memiliki kecemasan sesaat yang tinggi dan 12,5% atau sebanyak 2 orang subjek memiliki kecemasan sesaat yang rendah.

Menurut peneliti cemas merupakan keadaan yang ketakutan akan suatu hal yang berlebih, biasanya klien akan merasa ketakutan seperti takut akan sakit, takut akan nyeri ketika bersalin, atau perasaan tidak siap menghadapi persalinan dan mengurus bayi setelah dilahirkan, maka perlu diberikan terapi khusus bagi ibu hamil tersebut, tujuannya adalah memberikan perasaan rileks, sehingga ibu merasa lebih siap menghadapi persalinan. (Aswitami, Gusti, Paramita. (2017)

Rata-Rata Cemas Pada Ibu Hamil Yang Tidak Diberikan Prenatal Yoga

Rata-rata cemas pada ibu hamil yang tidak diberikan prenatal yoga di Klinik Krakatau Langkapura Kota Bandar Lampung Tahun 2019, dengan rata-rata kecemasan 42,88 standar deviasi 5,818, dengan skor kecemasan terendah 30 dan kecemasan tertinggi 52. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Shivakumar, dkk (2011). Yoga memiliki banyak manfaat, yoga mampu menurunkan kecemasan, mendorong relaksasi dan istirahat, meningkatkan fleksibilitas dan sirkulasi, serta memperkuat otot sendi dengan aman, lembut dan efektif.

Disamping itu yoga membantu mengurangi insomnia dan gangguan pencernaan akibat kehamilan. Yoga dapat menjadi latihan yang aman bagi ibu hamil, meskipun pada ibu hamil risiko tinggi tidak dianjurkan untuk melakukan olahraga secara bersama-sama, sebaiknya memulai latihan yoga pada trimester kedua. Pose yang dianjurkan untuk ibu hamil adalah pose kupu-kupu, sapi dan segitiga diperpanjang. Ibu hamil harus menghindari berolahraga dengan pose di daerah punggung ibu, terutama pada trimester kedua dan ketiga karena dapat mengurangi aliran darah ke Rahim.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rizky., Hedi (2015) Pengaruh Yoga Prenatal terhadap Kecemasan Sesaat dalam Menghadapi Persalinan pada *Primigravida Trimester III Digalenia Mom and Baby Center* Kota Bandung. Pengumpulan data menggunakan alat ukur kecemasan sesaat yang didasarkan pada teori spielberger (1966). Alat ukur tersebut memiliki 20 item yang sudah diuji validitasnya serta memiliki reliabilitas 0,751. Berdasarkan pengolahan data diperoleh hasil menunjukan bahwa 87,5% atau 14 orang subjek memiliki kecemasan sesaat yang tinggi dan 12,5% atau sebanyak 2 orang subjek memiliki kecemasan sesaat yang rendah.

Menurut peneliti, cemas pada ibu hamil TM III yang menghadapi persalinan dapat dikurangi dengan beberapa terapi seperti terapi yoga yang dapat memberikan efek rileks bagi ibu hamil, selain itu fungsi terapi yoga sendiri bukan hanya memberikan perasaan rileks, terapi yoga dengan gerakan ringan dan meditasi dapat meregangkan otot-otot yang mengalami ketegangan, sehingga diharapkan dapat mengurangi rasa nyeri saat pembukaan persalinan.

Rischa Laura Agus Miana, Nita Evrianasari*, Anggraini

Universitas Malahayati

Korespondensi Penulis: Nita Evrianasari. *Email: sunarsih.unmal@yahoo.com

Pengaruh Pemberian Prenatal Yoga

Hasil uji statistic *t-test* didapat hasil *p-value* = $0.002 < 0.05$ yang artinya terdapat pengaruh pemberian prenatal yoga dengan tingkat cemas pada ibu hamil menghadapi persalinan. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Indriati (2009) Yoga prenatal secara fisik adalah latihan relaksasi untuk mengembalikan otot dari ketegangan tubuh yang dirasakan, yoga prenatal merupakan latihan dasar seperti pengaturan nafas, posisi dan gerakan-gerakan teratur nan lembut, tujuannya agar ibu menjadi lebih rileks dan tenang, karena pada trimester III biasanya ketegangan dan cemas akan menghadapi persalinan sangat sering dirasakan. Kecemasan seseorang dapat dikurangi dengan melakukan respon perilaku adaptif/positif lewat sebuah pembelajaran, sehingga seseorang dapat belajar dan beradaptasi. Terapi-terapi tersebut dikenal dengan terapi komplementer yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan dengan menciptakan suasana relaksasi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti (2014) tentang efektivitas senam hamil yoga terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III menunjukkan bahwa terdapat selisih rata-rata penurunan kecemasan dengan *uji paired sampel test* sebelum dan sesudah senam hamil yoga pada hari pertama sebanyak 6,86%, pada hari kedua sebanyak 3,60% dan pada hari ketiga sebanyak 1,46% dengan analisis bivariat menunjukkan nilai *p-value* = 0,000, sehingga hal ini menunjukkan terdapat perbedaan penurunan kecemasan pada hari pertama dan hari ketiga sebelum dan sesudah diberikan senam hamil yoga. Perbedaan yang sangat jelas dalam penelitian Wijayanti (2014) adalah pengukuran kecemasan dengan menggunakan kuesioner DASS yang hanya terlihat berdasarkan kualitas tidur, sementara pada penelitian ini akan digunakan metode HRS-A dalam mengukur tingkat kecemasan sehingga diketahui tingkat kecemasan secara keseluruhan.

Wijayalakshmi *et al* (2004) menjelaskan bahwa pada saat melakukan gerakan yoga, secara langsung *hipotalamus* akan mempengaruhi sistem saraf *otonom* yaitu menurunkan aktivitas saraf *simpatis* dan meningkatkan aktivitas saraf *parasimpatis*. Yoga akan menghambat peningkatan saraf *simpatis* sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem saraf *parasimpatis* yang

memiliki fungsi kerja yang berlawanan dengan saraf *simpatis* akan memperlambat atau memperlemah kerja alat-alat internal tubuh. Sistem saraf *parasimpatis* memberi sinyal ke *medula adrenal* sehingga mempengaruhi pengeluaran *katekolamin* yaitu *epineprin* (*adrenalin*) dan *norepineprin* (*noradrenalin*) ke aliran darah. Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme, dan produksi hormon penyebab kecemasan atau stres.

Menurut peneliti yoga dapat memberikan perasaan rileks terkait dengan kecemasan yang dialami oleh ibu hamil TM III karena Berlatih yoga perinatal pada periode ini merupakan latihan self help yang menunjang proses kehamilan dan persalinan, yoga adalah sejenis olah tubuh, kesehatan dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama trimester III. Senam hamil yoga memiliki lima cara yaitu, latihan fisik yoga, latihan pernafasan (*pranayama*), position (*mudra*), meditasi dan deep relaksasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan yang dapat membantu kehamilan dan kelancaran persalinan yang alami, dan memastikan kelahiran anak yang sehat.

Pada kelompok intervensi dan kontrol memiliki rata-rata cemas yang bervariasi, hal ini dikarenakan usia ibu dan paritas ibu mempengaruhi psikologis ibu, ibu yang pernah bersalin, biasanya akan lebih siap dibandingkan dengan ibu yang belum pernah bersalin, sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata kecemasan adalah tinggi, hal ini dapat disebabkan karena ibu tidak merasa rileks saat menghadapi persalinan, berbeda dengan ibu yang melakukan prenatal yoga, ibu dilatih untuk rileks saat melakukan meditasi, dan mempermudah bukaan jalan lahir sehingga menurunkan nyeri.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dengan judul "pengaruh pemberian prenatal yoga dengan tingkat cemas pada ibu hamil menghadapi persalinan di Klinik Krakatau Langkapura Kota Bandar Lampung Tahun 2019" dapat disimpulkan sebagai berikut:

Rata-rata kecemasan pada kelompok prenatal yoga dengan mean sebesar 26,81 dan standar deviasi 4,833 dengan skor kecemasan terendah 21 dan kecemasan tertinggi 38. Rata-rata kecemasan

pada kelompok kontrol dengan mean sebesar 42,88 standar deviasi 5,818, dengan skor kecemasan terendah 30 dan kecemasan tertinggi 52. Uji statistic *t-test* didapat hasil *p-value* = $0.002 < 0.05$ yang artinya terdapat pengaruh pemberian prenatal yoga dengan tingkat cemas pada ibu hamil menghadapi persalinan di Klinik Krakatau Langkapura Kota Bandar Lampung Tahun 2019.

SARAN

Bagi Pelayanan Kesehatan (Klinik Krakatau)

Dari hasil penelitian ini diharapkan bagi bidan di Klinik Krakatau dapat bermitra dengan psikologi untuk melihat kejadian cemas pada ibu hamil TM III yang akan menjalani persalinan, untuk memberikan penyuluhan atau tindakan yang dapat mengurangi kecemasan pada ibu.

Bagi Institusi Pendidikan

Bagi institusi pendidikan untuk dapat memasukkan materi tentang terapi *nonfarmakologi*, termasuk yoga dalam mata kuliah asuhan kebidanan bahkan membangun kerjasama dengan lahan pelayanan kesehatan dalam rangka mengembangkan praktik kebidanan berbasis terapi *nonfarmakologi*.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan pemeriksaan kecemasan pada ibu yang belum melakukan yoga selama 9 kali, dan melihat kecemasan ibu setelah melakukan yoga selama 9 kali, mengganti desain penelitian berupa *pretes-postes design*.

DAFTAR PUSTAKA

A.Nurfaizah. (2017). *Pengaruh Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Wilayah Kota Yogyakarta*. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Adi, D, Tilong. (2017). *Yoga Dan Meditasi Untuk Mempercepat Kehamilan*. Laksana: Jakarta Selatan.

Aswitami, Gusti, Paramita. (2017). *Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Tw Iii Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Klinik Yayasan Bumi Sehat*.

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali

Dadang Hawari, (2016). *Manajemen, Stress, Cemas dan Depresi*, FKUI: Jakarta. EGC.

Dadang Hawari, (2018). *Manajemen, Stress, Cemas dan Depresi*, FKUI: Jakarta. EGC.

Eko Prabowo, (2014). *Asuhan Keperawatan Jiwa*. Nuha Medika. Yogyakarta

Erikar. (2016). *Yoga Atasi Backpain*. PT. Mizan Pustaka: Bandung.

Indriyati. (2009). *Panduan Yoga Perinatal Untuk Wanita Hamil*. Jakarta; Raja Grafindo Persada. Dalam Jurnal Kebidanan Inka Puty, 2012.

Inka, Larasati, Putry. (2012). *Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Primigravida Trimester Ketiga Dalam Menghadapi Persalinan*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga: Surabaya.

Khalajzadeh, Mona. (2012). *Pengaruh Yoga Pada Kecemasan Di Kalangan Wanita Hamil Trimester Kehamilan*. Alzahra University: Tehran. Iran.

Maulana, Mirza. (2012). *Panduan Lengkap Kehamilan*. Yogyakarta: Kata Hati.

Mochtar. (2013). *Sinopsi Obstetri*. EGC: Jakarta

Notoatmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Nursalam. (2011). *Manajemen Keperawat Aplikasi Dalam Praktik Keperawatan Profesional*. Penerbit Salemba Medika: Jakarta.

Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stress*, Cetakan Pertama. Nuha Medika. Jl. Sadewa No.1 Sorowajan Baru. Yogyakarta.

Rizky., Hedi. (2015). *Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Kecemasan Sesaat Pada Primigravida Trimester III Di Galenia Mom And Baby Center*

Rischa Laura Agus Miana, Nita Evrianasari*, Anggraini

Universitas Malahayati

Korespondensi Penulis: Nita Evrianasari. *Email: sunarsih.unmal@yahoo.com

- Kota Bandung. Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung: Bandung.
- Saifudin. (2002). *Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Yayasan. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. Jakarta.
- Prawirohardjo. (2016). *Ilmu Kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo: Jakarta.
- Sarwono, Prawirohardjo. (2014). *Acuhan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal Dan Neonatal*. PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Shivakumar Rayk. (2011). *Penggunaan Terapi Komplementer Bagi Psikologis Dalam Kehamilan*, Alih Bahasa. Pustaka Baru: Yogyakarta. Dalam Jurnall Kebidanan Inka Puty, 2012.
- Wiliasari, Wulan. (2014). *Pengaruh Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Praktik Bidan Mandiri Kab. Boyolali*. Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Wijayanti, M.T. 2014. *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan dan Kecemasan Pada Wanita Pre Menopause di Desa Jendi Kecamatan Selogiri Kabupaten Wonogiri*. Tesis. Surakarta: Program Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret.
- Yhosie Suananda, dr. (2018). *Prenatal-Postnatal Yoga*. PT Gramedia: Jakarta.