Literature Review: Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III

Mayang Damayanti[1], Ira Sukyati[2]

[1]Program DIII Keperawatan,Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pasar Rebo

[2]Departemen Keperawatan Maternitas, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pasar Rebo

Email: mayangdmy99@gmail.com, sukiyatiira@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Ibu hamil dapat mengalami kecemasan karena masa menanti kelahiran yang penuh dengan ketidakpastian dan ketakutan tentang peristiwa yang akan terjadi selama proses persalinan. Tingkat kecemasan pada ibu hamil dapat diminimalisir menggunakan tindakan non farmakologi, salah satunya dengan prenatal yoga. Prenatal yoga adalah suatu olahraga yang diperuntukkan oleh ibu hamil, yang bermanfaat untuk mengurangi kecemasan. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. **Metode:** Metode penelitian yang digunakan *literature review* dengan data sekunder hasil penelitian terdahulu, pencarian disesuaikan dengan kata kunci dan kriteria inklusi, serta menggunakan database *Google Schoolar*. **Hasil:** Berdasarkan 10 arikel yang dikaji, didapatkan bahwa prenatal yoga berpengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. **Kesimpulan:** Perawat dapat mengaplikasikan prenatal yoga untuk menurunkan tingkat kecemasan yang dialami ibu hamil trimester III.

Kata kunci: Ibu hamil trimester III, prenatal yoga, tingkat kecemasan

Abstract

Background: *Pregnant women can experience anxiety because the waiting period for birth is full of uncertainty and fear about events that will occur during the labor process. The level of anxiety in pregnant women can be minimized using non-pharmacological measures, one of which is prenatal yoga. Prenatal yoga is a sport intended for pregnant women, which is useful for reducing anxiety.* ***Objective:*** *To determine the effect of prenatal yoga on the level of anxiety in pregnant women in the third trimester.* ***Method:*** *The research method used is a literature review with secondary data from previous studies, the search is adjusted to keywords and inclusion criteria, and uses the Google Scholar database.* ***Results:*** *Based on 10 articles reviewed, it was found that prenatal yoga has an effect on the level of anxiety in pregnant women in the third trimester.* ***Conclusion:*** *Nurses can apply prenatal yoga to reduce the level of anxiety experienced by pregnant women in the third trimester.*

Keywords: *Pregnant women in the third trimester, prenatal yoga, anxiety level*

Pendahuluan

Menurut *Association of Anaesthetists* (2021) gangguan mental pada ibu hamil sering terjadi, mempengaruhi hingga 20% ibu hamil di dunia, tetapi masih kurang dikenali dan kurang terdiagnosis. Penyakit ini dapat berdampak buruk pada ibu maupun bayi yang dikandung, gangguan mental ini bahkan menjadi salah satu penyebab utama kematian ibu hamil di Inggris.

Kecemasan adalah perasaan khawatir, gugup, atau gelisah tentang sesuatu

dengan hasil yang tidak pasti dan dapat mempengaruhi, atau menyebabkan depresi (Sari & Yuliana, 2020). Selama masa menanti kelahiran, ibu hamil dapat mengalami kecemasan karena banyaknya ketidakpastian dan ketakutan tentang apa yang akan terjadi selama proses persalinan (Esien & Putriningrum, 2023).

Pada tahun 2020 sekitar 8-10 % ibu hamil trimester III mengalami kecemasan selama kehamilan meningkat 12% menjelang persalinan (World Health Organization, 2023). Dibandingkan dengan trimester I dan II kehamilan, wanita hamil lebih banyak mengalami beban psikologis selama trimester III.

Kecemasan yang tidak teratasi selama trimester ketiga kehamilan, dapat memengaruhi persalinan serta pertumbuhan janin, menyebabkan bayi lahir prematur, berat badan lahir rendah (BBLR), persalinan yang terlalu lama, dan masalah mental serta motorik pada anak (Mardjan, 2016). Jika dibiarkan terjadi, morbiditas dan mortalitas ibu hamil akan meningkat. Angka kejadian ibu hamil yang mengalami gejala kecemasan di Australia cukup tinggi yaitu 6,8% dan 59,5% ibu hamil mengalami gejala kecemasan sebagai tambahan. Di Kanada juga menunjukkan bahwa angka kejadian kecemasan selama kehamilan yaitu 22,9% dan diagnosis gangguan kecemasan ditemukan pada 15,2% (Val & Miguez, 2023). Sedangkan angka kejadian kecemasan ibu hamil di Indonesia mencapai 57,5 % (Sari et al., 2023).

Salah satu cara tanpa ketergantungan obat untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil adalah dengan melakukan tindakan non-farmakologi.. Ada beberapa cara, yaitu teknik napas dalam, teknik hipnosis lima jari dan prenatal yoga (Elsera, C., K et al., 2017). Kelebihan prenatal yoga dibandingkan terapi yang lain yaitu memiliki efek dukungan sosial, dimana ibu hamil dapat berbagi pengalaman dengan ibu hamil lainnya, yang bisa memberikan rasa kebersamaan dan mengurangi perasaan kesepian atau cemas.

Prenatal yoga mengurangi peningkatan saraf simpatetik, mengurangi hormon yang menyebabkan gangguan tubuh, karena secara fisiologis gerakan prenatal yoga dapat memantulkan efek stres pada bagian parasimpatetik sistem saraf pusat. Sistem saraf parasimpatetik bekerja berlawanan dengan saraf simpatetik, yang berarti alat-alat internal tubuh

bekerja lebih lambat atau lebih lemah. Akibatnya, irama nafas, detak jantung, ketegangan otot, dan hormon yang menyebabkan stres dikurangi. Akibatnya, ibu hamil akan merasa lebih rileks dan gejala kecemasan mereka akan berkurang (Miana et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian terkait yang dilakukan Chosimah & Prastyoningsih (2023) di Desa Kwarasan Kecamatan Grogol Kabupaten Sukoharjo terdapat pengaruh pemberian prenatal yoga terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III. Menurut hasil penelitian Malinda (2024) di desa Gedubang Jawa Kecamatan Langsa Baro, Aceh menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan pada *pretest* dan *posttest* kecemasan ibu hamil setelah intervensi prenatal yoga pada ibu hamil. Sehingga dapat disimpulkan bahwa prenatal yoga berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III yang hasilnya akan efektif jika dilakukan dengan frekuensi 2 kali seminggu dalam kurun waktu 3 minggu. Adapun tehnik yoga yang cocok untuk ibu hamil trimester 3 yaitu *Half Intense pose* (Ardha Uttanasana), Postur berdiri-Utkatasana (Postur Kursi), Postur *Chakravakasan*a.

Metode Penelitian

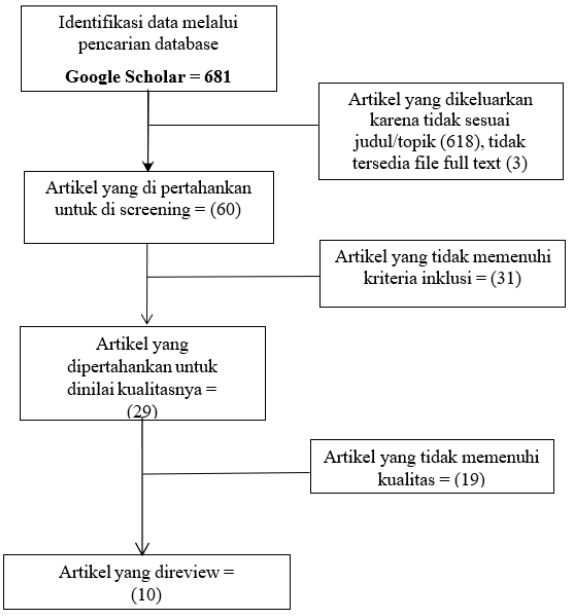
Penelitian ini merupakan tinjauan sistematis terhadap *literature* (hasil penelitian sebelumnya) untuk mendapatkan data yang percaya tentang pengaruh suatu variabel terhadap variabel lainnya, yaitu terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Penelitian ini menggunakan data sekunder dari penelitian peneliti sebelumnya. Penelitian dan ulasan literatur ini menggunakan database Google Scholar. Kriteria inklusi yang digunakan yaitu *Population* : terdiri dari ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan, *Intervention* : Prenatal Yoga *; Comparators* : tidak ada ; *Outcome* : Berpengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III yang sumber artikelnya diambil dari jurnal *publish* yang digunakan tahun 2020-2025, design dan metode yang digunakan quasi eksperimen *randomized control trial*, bahasa yang digunakan bahasa Indonesia.

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil identifikasi menggunakan kata kunci prenatal yoga AND kecemasan OR *anxiety* AND trimester III. Artikel yang diidentifikasi pada rentang tahun 2020-2025 ditemukan artikel 681, yang tidak sesuai dengan

topik penelitian sehingga harus dikeluarkan 618 artikel juga harus dikeluarkan karena tidak tersedia *file full text* (hanya abstrak saja) artikel yang dikeluarkan karena tidak tersedia *file full text* sejumlah 3, artikel yang dapat diskrining sebanyak 60, artikel yang tidak memenuhi kriteria inklusi 31, artikel yang dipertahankan untuk dinilai kualitasnya 29, artikel yang tidak memenuhi kualitas (tidak adanya frekuensi latihan prenatal yoga, gerakan yang dilakukan dalam prenatal yoga) 9. Peneliti kemudian melakukan skrining berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi didapatkan sebanyak 10 artikel yang dapat dipergunakan dalam *literatur review.*

Skelma 1. Seleksi studi



Tabel 1. Matriks Penelitian

Peneliti, Tahun	Judul penelitian	Tujuan	Desain dan Metode	Instrument	Populasi dan sampel	Hasil penelitian
Anggraini Dyah Setiyarini dan Erna Rahmawa (2024)	Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Desa Kedak Kecamatan Semen Kabupaten Kediri	Bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil Trimester III di Desa Kedak Kecamatan Semen Kabupaten Kediri.	Desain eksperimen semu	*Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS)	Populasi: Seluruh ibu hamil yang ikut dalam kelas ibu hamil dengan mengikuti prenatal yoga ibu hamil di balai Desa Kedak yakni sejumlah sebanyak 12 orang. Sampel: Ibu hamil tanpa komplikasi dengan usia kehamilan berkisar antara 14 hingga 40 minggu.	Terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil Trimester III di Desa Kedak Kecamatan Semen Kabupaten Kediri.
Diyan Indrayani dan Titi Legiati (2021)	Prenatal Yoga Menurunkan Kecemasan Ibu Dalam Menghadapi Persalinan	Menganalisis efektivitas prenatal yoga terhadap kecemasan dalam menghadapi persalinan. Penelitian	Desain *quasy eksperiment* dengan pendekatan *post test only control group*	HARS	Populasi: Semua ibu hamil di puskesmas Kota Bandung. Sampel: Ibu hamil berusia 20-34 tahun, sebanyak 20 orang, baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol.	Menunjukkan bahwa prenatal yoga efektif dalam menurunkan kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan dengan nilai p < 0,05.
Ika Agustina, Ernawati, dan Wahyu Dwi A (2024)	Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan	Mengetahui Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi	Penelitian kuantitatif dengan metode *Pre-eksperimental dengan one grup pretest-posttest design*	HARS	Sampel: Ibu hamil trimester III yang memeriksakan kehamilannya di PMB Barokah Wonorejo,	Ada efektivitas prenatal yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil

	Di PMB Barokah Wonorejo Gondangrejo Karanganyar	Persalinan Di PMB Barokah Wonorejo			Gondangrejo Karanganyar yang berjumlah 27 orang	trimester III di PMB Barokah Wonorejo, Gondangrejo, Karanganyar
Nur Alfi Fauziah, Komalasari, Inggit Primadevi, dan Atik Farokah (2021)	Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III	Mengetahui pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di BPM Sri Nowo Retno Punggur Lampung Tengah Tahun 2020	Penelitian kuantitatif, dengan desain pra eksperiment al, jenis penelitianny a adalah *one group pretest postest.*	HARS	Populasi: Ibu hamil trimester III yaitu rata-rata tiap bulan sejumlah 12 ibu hamil. Sampel: 15 responden	Terdapat pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.
Rischa Laura Agus Miana, Nita Evrianasari, dan Anggraini (2022)	Pengaruh pemberian prenatal yoga dengan tingkat cemas ibu hamil menghadapi persalinan	Tujuan penelitian diketahui pengaruh Desain *quasy eksperiment* dengan pendekatan *post test only control group* pemberian prenatal yoga dengan tingkat cemas ibu hamil menghadapi persalinan di Klinik Balai Krakatau Langkapura Kota Bandar Lampung	Desain *quasy eksperiment* dengan pendekatan *post test only control group*	Alat ukur kecemasan sesaat yang didasarkan pada teori Spielberger (1966)	Populasi: 44 responden Sampel: 32 responden dengan pembagian, 16 responden kelompok intervensi, dan 16 responden kelompok kontrol	Terdapat pengaruh pemberian prenatal yoga dengan tingkat cemas pada ibu hamil menghadapi persalinan.
Nen Widiyarti, Ronalen BR. Situmorang, dan Lezi Yovita Sari (2024)	Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Puskesmas	Untuk mengetahui pengaruh senam prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan di puskesmas	Penelitian pra eksperiment al tipe *one group pretest-posttest design.*	*State Trait Anxiety Inventory* (STAI)	Populasi: Semua ibu hamil trimester III yang berada di Puskesmas Perawatan Lubuk Pinang dari Januari-Februari 2023 berjumlah	Ada pengaruh senam prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan di puskesmas Perawatan Lubuk Pinang.

	Perawatan Lubuk Pinang	Perawatan Lubuk Pinang.			35 responden Sampel: 35 orang	
Eci Julianti, Ayudita, dan Siti Patimah (2023)	Prenatal Yoga Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III	Mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil trimester III.	*Quasy experimental* dengan pendekatan *one group pre-test post-test design.*	HARS	Populasi: Semua ibu hamil trimester III di RSUD Kriopanting Payung periode November 2022 hingga Januari 2023 sebesar 154 orang. Sampel: 15 ibu hamil	Berpengaruh terhadap penurunan kecemasan ibu hamil Trimester III.
Rufina Esien dan Rahajeng Putriningrum (2023)	Pengaruh Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester II dan III di PMB Rufina Santoso Surakarta	Untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap kecemasan yang dialami oleh ibu hamil trimester II dan III di PMB. Rufina Santoso.	Penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *quasi experiment* dengan rancangan penelitian adalah *one group pretest postest*.	HARS	Populasi: Seluruh ibu hamil pada Trimester II dan III di PMB. Rufina Santoso Sampel: 15 orang ibu hamil.	Ada pengaruh antara yoga terhadap kecemasan yang di alami ibu hamil trimester II dan III.
Nurul Ainul Yaqin Natsir, Afriani, Maria Sonda, Agustina Ningsi, dan Sitti Mukarramah (2024)	Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Tingkat kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Hj . A . Nani Nurcahyani Kota Makassar	Untuk mengetahui efektivitas prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III	*Pre eksperiment dengan rancangan one group pretest posttest design*	HARS	Populasi: semua ibu hamil di TPMB Hj. A. Nani Nurcahyani. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah ibu hamil dengan kriteria usia kehamilan 28-37 minggu tanpa penyulit dan tidak sedang memiliki masalah keluarga Sampel: 34 ibu hamil	Adanya efektivitas antara prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III

					yang sehat jasmani dan rohani.	
Ratna Chusnul Chosimah dan Aris Prastyoningsih (2023)	Pengaruh Pemberian Pregnancy Yoga Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Desa Kwarasan Kecamatan Grogol Kabupaten Sukoharjo	Mengetahui pengaruh pemberian prenatal yoga terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III di Desa Kwarasan Kecamatan Grogol Kabupaten Sukoharjo	*Quasy experiment* menggunakan *pre and post test one group design.*	STAI	Sampel: Seluruh ibu hamil trimester III di Desa Kwarasan Kecamatan Grogol Kabupaten Sukoharjo yang berjumlah 35 orang	Terdapat pengaruh pemberian pregnancy yoga terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III di Desa Kwarasan Kecamatan Grogol Kabupaten Sukoharjo

Pembahasan

Dalam pembahasan *literature review* penelitian ini, sepuluh artikel membahas pengaruh antara yoga pranatal dan tingkat kecemasan ibu hamil di trimester ketiga. Penelitian ini dilakukan dengan membandingkan temuan penelitian satu dengan penelitian lainnya. Dari hasil artikel yang telah dipaparkan, semua artikel menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan prenatal yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Berikut uraian pembahasan dari ke-10 artikel:

Berdasarkan hasil penelaahan, tiga dari sepuluh artikel yang dilakukan oleh Fauziah et al., (2021), Ainul et al., (2024), dan Esien, Rufina; Putriningrum (2023) menyatakan bahwa prenatal yoga sangat efektif terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III apabila dilakukan dengan rutin sebanyak 3 kali dalam seminggu selama 10 minggu dengan hasil sebelum dilakukan prenatal yoga rata-rata mayoritas responden mengalami tingkat kecemasan sedang, yaitu 26,00. Setelah diberikan prenatal yoga, rata-rata tingkat kecemasan berada pada angka 22,40, jika dikategorikan masih masuk tingkat kecemasan sedang, namun secara angka menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Chosimah & Prastyoningsih (2023) menjelaskan frekuensi dan durasi melakukan prenatal yoga yang baik untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III yaitu selama 60 menit yang dilakukan setiap hari dengan hasil sebelum dilakukan prenatal yoga mayoritas responden mengalami tingkat

kecemasan sedang, yaitu 28 reponden atau 80,05. Setelah dilakukan prenatal yoga mayoritas responden memiliki tingkat kecemasan sedang, yaitu 24 responden atau 68,6%. Menurut peneliti lain, yaitu Julianti et al., (2023) mengatakan bahwa prenatal yoga diberikan selama seminggu sekali dalam 1 bulan, sedangkan menurut penelitian yang dilakukan oleh Widiyarti et al., (2024) efektifitas prenatal yoga akan efektif jika dilakukan sebanyak 2 kali seminggu selama 3 minggu.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yayuk Puji Lestari & Ika Friscila (2023) melakukan prenatal yoga secara teratur dan intensif dapat membantu menjaga kesehatan psikologis dan fisik ibu hamil serta bermanfaat bagi janin. Prenatal yoga dapat berpengaruh ke hipotalamus, dimana hipotalamus akan menekan produksi *corticotropin releasing hormone* (CRH) yang juga akan memberikan signal pada kelenjar hipofisis lobus anterior untuk mengurangi sekresi hormon ACTH, yang mengurangi produksi hormon stres seperti adrenal dan kortisol, sehingga tingkat stres berkurang.

Berdasarkan hasil review, terdapat lima dari sepuluh artikel yang dilakukan oleh Agustina, Ika, Irnawati, Dwi (2024), Chosimah & Prastyoningsih (2023), Eci Julianti et al., (2023), Ainul et al., (2024), dan Indrayani & Legianti (2021) memiliki kesamaan dimana mayoritas responden tidak bekerja. Ibu yang menghabiskan sebagian besar waktunya di rumah mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan ibu yang bekerja. Ibu yang banyak bekerja di luar dapat memperoleh pengetahuan yang membantu mereka lebih tenang.

Bekerja memungkinkan ibu hamil untuk berinteraksi dengan rekan kerja, teman, dan orang lain di tempat kerja. Interaksi ini dapat membantu ibu hamil merasa lebih terhubung dan mendapatkan dukungan sosial yang penting selama kehamilan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Halil & Puspitasari (2023), bahwa ibu yang bekerja memiliki lebih banyak interaksi sosial dan dengan demikian memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah. Ibu hamil yang memiliki pengalaman kerja lebih mampu menangani kecemasan dan stres karena ibu hamil sudah terbiasa dengan kesulitan di tempat kerja dan belajar mengelola tekanan, yang dapat

membantu ibu hamil mengatasi stres selama kehamilan.

Berdasarkan artikel yang telah ditelaah lima dari sepuluh artikel yang dilakukan oleh Agustina, Ika, Irnawati, Dwi (2024), Chosimah & Prastyoningsih (2023), Esien, & Putriningrum (2023),), Ainul et al., (2024), serta Indrayani & Legianti (2021) memiliki kesamaan dimana mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan terakhir SMA. Tingkat pendidikan seseorang dapat mempengaruhi seberapa mudah seseorang menyerap dan memahami proses persalinan. Pengetahuan dan kecerdasan seseorang lebih berkualitas dan lebih matang seiring dengan tingkat pendidikan mereka.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wibowo, Purwo, Bawono (2024), bahwa tingkat pendidikan seseorang berkorelasi positif dengan kemampuan mereka untuk beradaptasi dan menerima hal-hal baru terutama bagi ibu hamil, yang mengalami perubahan selama kehamilan dan persalinan. Ibu hamil dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi akan lebih mudah mengelola dan mengendalikan perasaan cemas yang dirasakan selama kehamilan dan persalinan karena mereka memiliki bekal pengetahuan dan pemahaman yang lebih baik tentang apa yang mereka alami.

Berdasarkan hasil review, terdapat tiga dari sepuluh artikel yang menunjukkan ibu hamil trimester III yang memiliki gangguan kecemasan, merupakan kehamilan pertama atau primigravida dan tiga dari sepuluh artikel menunjukkan ibu hamil trimester III yang memiliki gangguan kecemasan merupakan ibu hamil multigravida. Karena sejumlah alasan, ibu primigravida lebih sering mengalami kecemasan dibandingkan ibu multigravida. Faktor-faktor ini termasuk pengalaman persalinan pertama yang tak terduga, kurang pengetahuan tentang persalinan, dan ketidakpastian tentang apa yang akan terjadi setelah persalinan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hastanti et al., (2021) bahwa wanita yang belum pernah melahirkan mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi terkait persalinan dibandingkan dengan wanita yang pernah melahirkan. Ketidakpastian dan kekhawatiran yang berkaitan dengan pengalaman pertama ini dapat meningkatkan kecemasan. Tetapi pada kenyataannya ibu hamil dengan multigravida dapat memiliki tingkat

kecemasan yang lebih berat karena beberapa faktor, yaitu proses persalinan dan pengalaman traumatik pada kehamilan sebelumnya, usia ibu hamil yang melebihi usia yang disarankan untuk hamil, dan faktor ekonomi.

Berdasarkan hasil review, tujuh dari sepuluh artikel memiliki kesamaan, yaitu dalam menentukan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menggunakan alat instrument *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). HARS terdiri dari sejumlah pertanyaan dengan jawaban yang harus dijawab oleh pasien sesuai dengan kondisi yang mereka rasakan. Setiap pertanyaan (pernyataan) memiliki skor (angka) 0, 1, 2, 3, atau 4 yang menunjukkan tingkat gangguan. Setelah pasien menjawab sesuai dengan apa yang dirasakan, skor total dapat dihitung. (Giatika, 2019).

HARS dapat digunakan utuk mengukur semua tanda kecemasan baik kondisi mental maupun somatik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Noviandry (2023) bahwa kondisi kecemasan menunjukkan bahwa alat ukur kecemasan skala HARS dapat memberikan hasil yang dapat diandalkan dan dapat dipercaya. HARS terdiri dari 14 pertanyaan yang dinilai berdasarkan intensitas gejala kecemasan. Skor total HARS dapat digunakan untuk mengklasifikasikan tingkat kecemasan individu. HARS dapat digunakan utuk mengukur semua tanda kecemasan baik kondisi mental maupun somatik.

Simpulan

Berdasarkan hasil sepuluh artikel penelitian, dapat disimpulkan bahwa prenatal yoga berdampak pada tingkat kecemasan ibu hamil trimester ketiga. Prenatal yoga terbukti menurunkan kecemasan secara signifikan dan memiliki banyak manfaat lain untuk ibu hamil.

Daftar Pustaka

Ainul, N., Natsir, Y., Sonda, M., Ningsi, A., & Mukarramah, S. (2024). *Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Tingkat kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Hj . A . Nani Nurcahyani Kota Makassar*. *XIX*(2), 171–175.

Amalia, R., Rusmini, R., & Yuliani, D. R. (2020). Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida Trimester III. *Jurnal Sains Kebidanan*, *2*(1), 29–34. https://doi.org/10.31983/jsk.v2i1.5788

American Chemical Society. (2020). *SSRI use during pregnancy and risk for postpartum haemorrhage: a national register-based cohort*

study in Sweden. https://obgyn.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/1471-0528.16210

Anggi, Windayanti, H., KD, F. N., & Rusmayani, H. (2022). Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil TM II dan III Tentang Prenatal Yoga. *Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, *1*(1), 97–103.http://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/67

Arfiyanti, Nisa A., Widyawati, Melyana N., K. (2022). *Deteksi Dini Kecemasan Ibu Hamil: Calm Pregnancy*. Magelang: Pustaka Rumah Cinta.

Association of Anaesthetists. (2021). *Gangguan Mental pada Masa Kehamilan dan Awal Pasca Persalinan*. https://associationofanaesthetists-publications.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/anae.15424

Chosimah, R. C., & Prastyoningsih, A. (2023). *Pengaruh Pemberian Pregnancy Yoga Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Desa Kwarasan Kecamatan Grogol Kabupaten Sukoharjo*.

Chrisnawati, A. T. (2019). Aplikasi Pengaruh Tingkat Kecemasan Berdasarkan Skala Hars Berbasis Android. *Jurnal Teknik Komputer AMIK BSI*, *8*(2), 174–180. https://doi.org/10.31294/jtk.v4i2

Dennis, C. L., Falah-Hassani, K., & Shiri, R. (2017). Prevalence Of Antenatal And Postnatal Anxiety: Systematic Review And Meta-Analysis. *British Journal of Psychiatry*, *210*(5), 315–323. https://doi.org/10.1192/bjp.bp.116.187179

Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2020). Bali: *Profil Kesehatan Bali*.

Donsu, J. D. T. (2017). *Psikologi Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru.

Elsera, C., K, puput risti, Tp, R., Rusminingsih, E., & Rochana, A. (2022). Kecemasan Berat Masa Kehamilan. *Prosiding Seminar Nasional Unimus*, *5*, 1119–1123.