

## PENGARUH PRENATAL YOGA DAN HYPNOBIRTHING TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

**Fitri Andriyani<sup>1\*</sup>, Noviyanti<sup>2</sup>, Hickmah Febrianti<sup>3</sup>, Yuli Prahmawati<sup>4</sup>, Kustiyanti<sup>5</sup>, Kartini<sup>6</sup>, Uci Ciptiasrini<sup>7</sup>, Milka Anggreni K<sup>8</sup>**

Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan, Program Studi Kebidanan Program Profesi Bidan Universitas Indonesia Maju<sup>1,2,3,4,5,6,7,8</sup>

\*Corresponding Author : fiet0705@gmail.com

### ABSTRAK

Kecemasan adalah keadaan emosional yang disertai dengan ketidaknyamanan pada diri seseorang, dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai rasa tidak berdaya dan ketidakpastian oleh sesuatu yang belum jelas. Upaya penanganan ketidaknyamanan tersebut yaitu dengan Prenatal Yoga dan Hypnobirthing. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga dan hypnobirthing terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Metode Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Sampel pada kegiatan ini adalah ibu hamil trimester III yaitul sebanyak 6 responden. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan Teknik purposive sampling. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian, yaitu Lembar Observasi. Hasil penelitian prenatal yoga dan hypnobirthing dilakukan sebanyak 4 kali dalam 2 minggu. Peneliti ini melakukan pretest dan posttest menggunakan skala HARS, pada kelompok prenatal yoga didapatkan hasil selisih skor penurunan kecemasan sebanyak 25 (selisih skor responden 1 = 9, selisih skor responden 2 = 8, selisih skor responden 3 = 8). Pada kelompok hypnobirthing didapatkan hasil selisih skor penurunan kecemasan sebanyak 21 (selisih skor responden 1 = 7, selisih skor responden 2 = 8, selisih skor responden 3 = 6). Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa terapi prenatal yoga lebih efektif dibandingkan terapi hypnobirthing dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.

**Kata kunci** : *hypnobirthing, ibu hamil, prenatal yoga, tingkat kecemasan*

### ABSTRACT

*Anxiety is an emotional state that is accompanied by discomfort in a person, and is a vague experience accompanied by a feeling of helplessness and uncertainty about something that is not yet clear. Efforts to handle this discomfort are with Prenatal Yoga and Hypnobirthing. The aim of this research is to determine the effect of prenatal yoga and hypnobirthing on anxiety levels in third trimester pregnant women. This research method uses a qualitative research design with a case study approach. The sample for this activity was third trimester pregnant women, namely 6 respondents. Sampling was carried out using purposive sampling technique. The research instrument used in the research is the Observation Sheet. The results of prenatal yoga and hypnobirthing research were carried out 4 times in 2 weeks. This researcher conducted a pretest and posttest using the HARS scale, in the prenatal yoga group the results showed a difference in anxiety reduction scores of 25 (difference in score for respondent 1 = 9, difference in score for respondent 2 = 8, difference in score for respondent 3 = 8). In the hypnobirthing group, the difference in anxiety reduction scores was 21 (difference in scores for respondent 1 = 7, difference in scores for respondent 2 = 8, difference in scores for respondent 3 = 6). Based on the results of this research, it can be concluded that prenatal yoga therapy is more effective than hypnobirthing therapy in reducing the anxiety level of pregnant women in the third trimester.*

**Keywords** : *anxiety levels, hypnobirthing, pregnant women, prenatal yoga*

### PENDAHULUAN

Kecemasan adalah keadaan emosional yang disertai dengan ketidaknyamanan pada diri seseorang, dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai rasa tidak berdaya dan ketidakpastian oleh sesuatu yang belum jelas. Masa kehamilan, persalinan, dan nifas

merupakan masa-masa yang dapat terjadinya stress yang hebat, kecemasan, gangguan emosi dan penyesuaian diri (Apriliani et al., 2023). Untuk mengurangi tingkat kecemasan dan ketakutan ibu hamil trimester III, saat pemeriksaan sangat perlu dijelaskan perubahan yang akan terjadi pada dirinya, bidan harus berperan aktif dalam menjelaskan perubahan terutama perubahan psikologi yang akan dihadapinya (Yanti et al., 2021). Hasil Long Form SP2020 menunjukkan Angka Kematian Ibu di Indonesia sebesar 189 yang artinya terdapat 189 kematian Perempuan pada saat hamil, saat melahirkan atau masa nifas per 100.000 kelahiran hidup. Jika dibandingkan SP2010 dan SUPAS 2015, angka kematian ibu Indonesia menunjukkan tren menurun. Penurunan angka kematian ibu dari hasil SP2010 dan LF SP2020 mencapai 45 persen. Angka kematian ibu di Jawa Barat 187 per 100.000 kelahiran hidup. Tujuan SDGs target pada tahun 2030 adalah mengurangi rasio angka kematian ibu hingga kurang dari 70 per 100.000 kelahiran hidup (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2023).

Di beberapa negara maju seperti Inggris dan Australia, sekitar 10% ibu hamil dan 13% ibu bersalin mengalami masalah kesehatan mental seperti *anxiety*, sedangkan di negara berkembang seperti Cina, India, Pakistan, Afrika Selatan, Chili, Jamaika, Meksiko dan Uganda terdapat 15,61% ibu hamil dan 19,81% ibu bersalin yang mengalami *anxiety*. Di Indonesia angka kejadian kecemasan pada ibu hamil menejelang persalinan mencapai 128,7% (Ratna Sari et al., 2023). Di Jawa Barat terdapat 136,2% ibul hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan (IMulyana, Ela et al., 2022). Menurut (Meliani et al., 2022) terapi komplementer prenatal yoga dan hypnobirthing dinilai dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Tingkat kecemasan sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan ibu hamil maupun janin yang ada di dalam kandungan. Tingkat kecemasan yang rendah pada ibu hamil dapat mengurangi komplikasi yang ditimbulkan sehingga secara tidak langsung dapat mengurangi angka kematian ibu dan bayi, sedangkan tingkat kecemasan yang tinggi dapat memperberat komplikasi angka kematian ibu dan bayi. Kecemasan dapat terjadi sewaktu proses kehamilan, karena saat hamil wanita akan mengalami perubahan fungsi fisik dan psikis dimana proses penyesuaian terhadap kondisi tersebut kemudian menimbulkan kecemasan. Selain itu, persalinan juga dapat menjadi pengalaman yang menyenangkan bahkan menegangkan bagi seorang wanita. Tingkat kecemasan ibu semakin akut dan intensif pada minggu terakhir usia kehamilan seiring dengan mendekatnya kelahiran bayi (Isnaini et al., 2020).

Trimester III juga disebut periode penantian dengan penuh kewaspadaan. Ibu hamil mulai merasa cemas dengan kehidupan bayi dan kehidupannya sendiri seperti apakah bayi akan lahir dengan normal, persalinan dan kelahiran (nyeri, kehilangan kendali, dan hal-hal lain yang tidak diketahui), apakah ibul akan menyadari bahwa akan melahirkan atau bayi tidak lahir spontan, bahkan mendapatkan luka perineum. Kecemasan ini dapat memicu terjadinya kontraksi rahim sehingga bisa menyebabkan kelahiran prematur, keguguran dan depresi. Akibat dari kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan darah sehingga mampu memicu terjadinya preeklampisa dan keguguran (Lestari et al., 2022).

Untuk itu penanganan dalam menghadapi kecemasan ada beberapa jenis yaitu dengan hipnoterapi, prenatal yoga, akupresure, *massage* dll. *Hypnobirthing* merupakan praktik *hypnosis* terhadap diri sendiri (*self-hypnosis*) yang bertujuan membantu calon ibu melalui masa kehamilan dan persalinannya dengan cara alami, aman dan nyaman, mengatasi rasa takut, kecemasan dan sakit. Proses *hypnobirthing* didasarkan pada kekuatan sugesti dari ibu. Wanita yang berpikiran positif, akan diberikan saran, dan penggambaran untuk merilekskan tubuhnya, secara otomatis dia akan membimbing pikirannya, dan mengendalikan nafasnya. Seorang ibu juga bisa mendapatkan penggambaran supaya rileks dengan menggunakan teknik rekaman afirmasi verbal yang membantu mereka memasuki keadaan tenang *self-hypnosis* (Lestari et al., 2022).

Berdasarkan studi *literatur review* yang dilakukan oleh Lestari didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah bergabung dengan kelas hypnobirthing. Hypnobirthing dapat menyebabkan relaksasi pada tubuh sehingga tubuh memberikan respon untuk mengeluarkan hormon endorfin yang membuat ibu menjadi rileks dan menurunkan rasa nyeri terutama ketika otak mencapai gelombang alfa atau saat relaksasi. Pada kondisi inil saat tubuh mengeluarkan hormon serotonin dan endorfin ibu akan rileks tanpa ketegangan dan kecemasan (Lestari et al., 2022).

Prenatal yogal adalah suatu olahraga tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil dalam melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama pada ibu hamil trimester III dan IV. Dalam Gerakan yogal terdiri dari pengendalian pernafasan, relaksasi, meditasi dan diet digunakan untuk menyingkirkan muscular dan stress emosional, meningkatkan kadar oksigen dalam darah dan membantu tubuh dalam pemulihian. Yoga membantu dengan fleksibilitas dengan kekuatan otot dan mengajarkan wanita hamil untuk mendengarkan tubuh mereka, mengurangi stress dan menenangkan pikiran. Yoga membantu meningkatkan kondisi fisik, meningkatkan kualitas hidup, *self efficacy* pada persalinan, ubungan interpersonal, fungsi sistem saraf autonomik, memberi rasa nyaman, mengurangi atau menurunkan nyeri persalinan, memperpendek durasi persalinan (Herdiani & Mutiara, 2023).

Berdasarkan penelitian Meliani di PMB Oktaris menunjukkan terdapat hubungan antara prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di Puskesmas Pasar Kepahiang. Prenatal yoga bermanfaat untuk memperdalam nafas, meredakan ketegangan otot tubuh, menambah daya tahan tubuh, melancarkan aliran darah, mengeluarkan endorfin, mengurangi stres, serta memberi rasa nyaman dan siap menghadapi persalinan. Gerakan dalam prenatal yogal akan membuat ibu lebih rileks sehingga tingkat kecemasan menurun (Meliani, Amlah, 2022). Hasil penelitian didapatkan p-value 0,004 yang artinya prenatal yoga berpengaruh positif dan signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu primigravida trimester II dan III (Wulandari et al., 2018). Hasil penelitian yang dilakukan di BPM Griya Bunda Cerial Palembang, ibu hamil yang mengikuti kelas *hypnobirthing* dan prenatal yoga mempunyai emosional lebih positif dan tidak mengalami masalah psikologis (Yanti et al., 2021).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di TPMB Kustiyanti terhadap 6 orang ibu hamil, terdapat 4 dari 6 orang yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan. 6 orang ibu hamil sudah pernah mendengar manfaat dari prenatal yoga dan hypnobirthing namun belum pernah melakukannya. Alasan ibu hamil belum pernah melakukan terapi ini karena ibu bekerja dan sulit menemukan fasilitas yang menyediakan terapi ini. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga dan hypnobirthing terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.

## METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Kegiatan ini dilakukan di TPMB K Keluaran Cikaret Kecamatan Bogor Selatan Kota Bogor. Waktu kegiatan asuhan kebidanan dilaksanakan pada Agustus 2024. Sampel pada kegiatan ini adalah ibu hamil trimester III yaitu sebanyak 6 responden dengan waktu pemberian terapi prenatal yoga 60 menit 21 kali seminggu selama 2 minggu dan Hypnobirthing 60 menit 2 kali seminggu selama 2 minggu. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan Teknik purposive sampling. Adapun kriteria yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kriteria inklusi adalah kriteria atau ciri-ciri yang perlu dipenuhi oleh setiap anggota populasi yang dapat diambil sebagai sampel. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah Responden bersedia mendapatkan terapi, Ibu hamil yang memiliki kecemasan, Ibu

hamil dengan usia kehamilan 28 – 34 minggu. Kriteria eksklusi adalah menghilangkan atau mengeluarkan subjek yang memenuhi kriteria inklusi dari studi karena berbagai sebab. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah Mengalami komplikasi kehamilan, Ibu hamil dengan usia kehamilan < 28 minggu. Instrumen adalah alat pengumpulan data yang telah baku atau alat pengumpul data yang memiliki standar validitas dan reabilitas. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian, yaitu Lembar Observasi.

## HASIL

**Tabel 1. Hasil Intervensi**

No	Nama	Umur	Paritas	Skala Pretest	HARS	Skala Posttest	HARS	Selisih pretest dan posttest
1	Ny. S	30thn	G1P0A0	19	10		9	
2	Ny. A	27thn	G2P1A0	18	10		8	
3	Ny. S	25thn	G1P0A0	17	9		8	
4	Ny. N	27thn	G1P0A0	18	11		7	
5	Ny. N	26thn	G1P0A0	17	9		8	
6	Ny. A	26thn	G2P1A0	16	10		6	

Berdasarkan tabel 1 pada pertemuan ke-1 Ny. S mengalami keluhan merasa tegang, gelisah, sering terbangun di malam hari, dan takut akan proses persalinan, kemudian dilakukan wawancara dengan skala HARS dengan hasil skor 19. Ny. S diberikan intervensi berupa prenatal yoga selama 2 minggu. Pada pertemuan ke-4 keluhan Ny.S membaik yaitu tidur malamnya nyenyak dan tidak terbangun serta lebih yakin menghadapi proses persalinan, kemudian dilakukan wawancara dengan skala HARS dengan hasil skor 10. Pada pertemuan ke-1 Ny. A mengalami keluhan merasa cemas, susah tidur, kadang pusing dan takut akan proses persalinan, kemudian dilakukan wawancara dengan skala HARS dengan hasil skor 18. Ny. A diberikan intervensi berupa prenatal yoga selama 2 minggu. Pada pertemuan ke-4 keluhan Ny.A membaik yaitu bisa tidur dengan nyenyak dan tidak pusing lagi serta Ny. A merasa lebih percaya diri dengan proses persalinannya, kemudian dilakukan wawancara dengan skala HARS dengan hasil skor 10.

Pada pertemuan ke-1 Ny. S mengalami keluhan mudah cemas, sering berpikiran negatif dan takut menghadapi proses persalinan, kemudian dilakukan wawancara dengan skala HARS dengan hasil skor 17. Ny. S diberikan intervensi berupa prenatal yoga selama 2 minggu. Pada pertemuan ke-4 keluhan Ny.S membaik yaitu bisa tidur dengan nyenyak dan tidak pusing lagi serta Ny. A merasa merasa lebih nyaman dan rileks, sudah bisa berpikir lebih positif dan sudah lebih percaya diri bahwa dirinya mampu melewati proses persalinan dengan lancar, Kemudian dilakukan wawancara dengan skala HARS dengan hasil skor 9. Pada pertemuan ke-1 Ny. N mengalami keluhan mudah cemas dan panik serta susah tidur pada malam hari dan merasa takut menghadapi proses persalinan, kemudian dilakukan wawancara dengan skala HARS dengan hasil skor 18. Ny. N diberikan intervensi berupa hypnobirthing selama 2 minggu. Pada pertemuan ke-4 keluhan Ny.N membaik yaitu lebih rileks, bisa tidur nyenyak dan lebih siap menghadapi proses persalinan, kemudian dilakukan wawancara dengan skala HARS dengan hasil skor 11.

Pada pertemuan ke-1 Ny. N mengalami keluhan merasa cemas, gelisah dan khawatir dirinya tidak bisa bersalin dengan lancar, kemudian dilakukan wawancara dengan skala HARS dengan hasil skor 17. Ny. N diberikan intervensi berupa hypnobirthing selama 2 minggu. Pada pertemuan ke-4 keluhan Ny.N membaik yaitu merasa lebih rileks dan tenang, lebih percaya diri menghadapi persalinan dibandingkan sebelumnya, kemudian dilakukan wawancara dengan skala HARS dengan hasil skor 9. Pada pertemuan ke-1 Ny. A mengalami keluhan mudah cemas dan panik serta sering berpikiran negatif dan takut menghadapi proses

persalinan, kemudian dilakukan wawancara dengan skala HARS dengan hasil skor 16. Ny. A diberikan intervensi berupa hypnobirthing selama 2 minggu. Pada pertemuan ke-4 keluhan Ny. A membaik yaitu merasa lebih rileks, nyaman dan sudah bisa mengendalikan fikiranya kearah positif dan lebih yakin menghadapi proses persalinan, kemudian dilakukan wawancara dengan skala HARS dengan hasil skor 10.

## PEMBAHASAN

### **Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III yang Diberikan Intervensi Berupa Prenatal Yoga**

Hasill penelitian menunjukan bahwa tingkat kecemasan ibu hamil trimester III yang awalnya berada di tingkat kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan setelah diberikan intervensi prenatal yoga selama 2 minggu. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ashari dkk (2019) yang mengatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara intervensi senam prenatal yoga dalam menurunkan kejadian kecemasan pada ibu hamil trimesterl III di Puskesmas Pattingaloang dan Puskesmas Tamalate Kota Makassar. Prenatal yoga yang dilakukan pada ibu hamil diselingi juga pendidikan kesehatan di setiap pertemuannya. Peran bidan sebagai edukator dapat dilakukan melalui konsep kebidanan komplementer yaitu pelaksanaan senam hamil terutama prenata yoga demi persiapan persalinan kedepannya (Ashari et al., 2019).

Penelitianl ini juga sejalanl dengan penelitian yang dilakukanl oleh Eci dkk (2023) di RS Kriopanting Payung yang mengatakan bahwa prenatal yoga berpengaruh dalam menurunkan kecemasan ibu hamill trimester lIII. Gerakan relaksasi yang ditemukan dalam gerakan prenatal yoga sangat bermanfaat untuk meningkatkan pernapasan, menurunkan adrenalin, meredakan ketegangan lotot, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan aliran darah, melepaskan endorfin, mengurangil stres dan ketegangan, dan meningkatkan rasa Sejahtera, tenang, nyaman, dan cocok untuk persiapan persalinanl (Eci Julianti et al., 2023).

### **Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III yang Diberikan Intervensi Berupa Hypnobirthing**

Hasill penelitian menunjukan bahwa tingkat kecemasan ibu hamil trimester III yang awalnya berada di tingkat kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan setelah diberikan intervensi hypnobirthing selama 2 minggu. Penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Nariswari dkk (2024) bahwa terdapat pengaruh hypnobirthing terhadap penurunan tingkat kecemasan padal ibu hamil trimester III di TPMB Yayuk Kabupaten Malang. Merelaksasi ibu dan dapat menimbulkan rasa nyaman sehingga bisa menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimesterl III. Selain itu Hypnobirthing dapat melepaskan hormon endorfin yang ada di dalam tubuh sehingga ibu merasa lebih nyaman (Nariswari et lal., 2024).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ayu Pertiwi Nurbaya (2023l) yang mengatakan bahwa hypnobirthing berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil. Hypnobirthing membantu memusatkan perhatian berdasarkan pada keyakinan bahwal perempuan dapat mengalami persalinan melalui insting untuk melahirkan secara alami dengan tenang, nyaman, percay diri. Latihan ini mengajarkan ibu hamil menjalankan teknik relaksasi yang alami, sehingga tubuh dapat bekerja dengan seluruh syaraf secara harmonis dan dengan kerjasama penuh. Rangkaian teknik relaksasi mulai dari relaksasil otot, pernafasan, pikiran, dan penanaman kalimat positif, komunikasi dengan janin yang dilakukan secara teratur dan konsentrasi akan menyebabkan kondisi rileks pada tubuh sehingga tubuh memberikan respons untuk mengeluarkan hormon endorphin yang membuat ibu menjadil rileks dan menurunkan rasa nyeri terutama ketika otak mencapai gelombang alfa atau saat listirahat. Pada kondisi ini, tubuh mengeluarkan hormone serotonin dan

endorphin sehingga manusia dalam kondisi rileks tanpa ketegangan dan kecemasan. Pemberian latihan relaksasi hypnobirthing berpengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu hamil (Nurbaya, 2023).

### **Analisis Efektivitas antara Prenatal Yoga dan Hypnobirthing terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III**

Dalam penelitian ini prenata yogadan hypnobirthing dilakukan sebanyak 4 kali dalam 2 minggu. Peneliti melakukan pretest dan posttest menggunakan skala HARS, pada kelompok prenatal yoga didapatkan hasil selisih skor penurunan kecemasan sebanyak 25 (selisih skor responden 1 = 9, selisih skor responden 2 = 8, selisih skor responden 3 = 8). Pada kelompok hypnobirthing didapatkan hasil selisih skor penurunan kecemasan sebanyak 21 (selisih skor responden 1 = 7, selisih skor responden 2 = 8, selisih skor responden 3 = 6). Maka dapat disimpulkan bahwa terapi prenatal yoga lebih efektif dibandingi hypnobirthing dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamill trimester III. Penelitian 1 ini sejalan dengan penelitian Meliani dkk (2022) di PMB1 Oktaris Kecamatan Sumber Marga Telang bahwa hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara prenatal yoga ( $p$ -value 0,006), Hypnobirthing ( $p$ -value 10,009) dan Senam hamil (0,009) terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Jika dilihat dari hasil penelitian maka prenatal yoga paling berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III (Meliani, Amlah, 2022).

Berdasarkan hasil literatur review Cindy dkk (2022) bahwa prenatal yoga sangat efektif dalam mengurangi kecemasan pada kehamilan TM III. Dapat menurunkan kecemasan berat sebesar 100% apabila dilakukan rutin dengan frekuensi 2 kali dalam seminggu selama 1 bulan dengan durasi 60 menit menggunakan instrumen HARS (Hamilton Anxiety Rating Scalel) serta terjadi penurunan rata -rata skor kecemasan sebesar 22, 5 (Putri et al., 2022).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Fatimah dkk (2024) yang mengatakan bahwa terdapat pengaruh antara hypnobithing dan prenatal yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dil BPM Kota Tarakan. Secaral teori kedua metode hypnobirthing dan yogal merupakan suatu teknik untuk menurunkan kecemasan. Metode relaksasi hypnobirthing merupakan cara efektif untuk menghilangkan seluruh perasaan cemas, takut, tegang. Hypnobirthing merupakan pengobatan holistik dimana ibu hamil akan dibantu untuk rileks, fokus, tenang dan dalam keadaan sadar sepenuhnya sesuai dengan filosofil kebidanan bahwa kehamilan dan persalinan itu normal dan bukan penyakit. Yoga adalah segala mengenai peningkatan kesadaran diri. Karena itu, hal yang terpenting adalah mendengarkan tubuh ketika sedang melatih tubuh, posisi -posisi tubuh dan teknik -teknik pernafasan (Fatimah et al., 2024).

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil kesimpulan didapatkan bahwa Asuhan ibu hamil dengan prenatal yoga dalam menurunkan kecemasan menggunakan skala HARS, didapatkan hasil selisih skor penurunan kecemasan sebanyak 25. Asuhan ibu hamil dengan hypnobirthing dalam menurunkan kecemasan menggunakan skala HARS, didapatkan hasil selisih skor penurunan kecemasan sebanyak 21. Terapi prenatal yoga lebih efektif dibandingkan terapi hypnobirthing dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamill trimester III.

### **UCAPAN TERIMAKASIH**

Kami ucapan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah berkontribusi sehingga artikel ilmiah ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Artikel ilmiahini diajukan sebagai bagian dari persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan. Penulis menyadari

artikel ilmiah ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu saran dan kritik yang membangun dari berbagai pihak sangat dibutuhkan untuk memperbaiki kekurangan dan keterbatasan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Apriliani, D., Audityarini, E., & Marinem. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di RSU Budi Kemuliaan Tahun 2022. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Reproduksi*, 1(2), 16–27. <https://doi.org/10.61633/jkkr.v1i2.10>
- Ashari, Pongsibidang, G. S., & Mikhrunnisai, A. (2019). Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(1), 55–62. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v15i1.5554>
- Badan Pusat Statistik Indonesia. (2023). Sensus Penduduk 2020 - Indonesia. 09, 1–44.
- Eci Julianti, Ayudita, & Siti Patimah. (2023). Prenatal Yoga Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *WOMB Midwifery Journal*, 2(1), 1–5. <https://doi.org/10.54832/wombmidj.v2i1.121>
- Fatimah, E. S., Hartono, R. K., & Kusumawati, I. (2024). *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Pengaruh Yoga Prenatal dan Hypnobirthing terhadap*. 50.
- Herdiani, T. N., & Mutiara, V. S. (2023). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Di Pmb Puskesmas Pasar Kepahiang. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 57–65. <https://doi.org/10.47560/keb.v12i1.490>
- Isnaini, I., Hidayati, E. N., & Bashori, K. (2020). Identifikasi Faktor Risiko, Dampak dan Intervensi Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Trimester Ketiga.
- Lestari, W. I., Windayanti, H., Nofitasari, N., Astuti, A. Z., & Khairani, A. F. (2022). Hypnobirthing untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III.
- Meliani, Amlah, E. R. (2022). Hubungan hypnobirthing, yoga dan senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester iii di pmb oktaris. 6(April), 607–613.
- Nariswari, N. D., Safitri, R., & Maulina, R. (2024). Pengaruh Metode Hypnobirthing Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Yayuk Broto Pakisaji, Malang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1, 3–7.
- Nurbaya, A. P. (2023). Kecemasan Ibu Primigravida Trimester. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 7(3), 1–16.
- Putri, C. R. A., Arlym, L. T., & Yuanti, Y. (2022). Pengaruh Prenatal Yoga dalam Mengurangi Kecemasan pada Kehamilan. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(1), 81. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i1.449>
- Ratna Sari, N. L. P. M., Parwati, N. W. M., & Indriana, N. P. R. K. (2023). Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Ibu Dan Dukungan Suami Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(1), 35–44. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v7i1.469>
- Wulandari, P., Retnaningsih, D., & Aliyah, E. (2018). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Primigravida Trimester Ii Dan Iii Di Studio Qita Yoga Kecamatan Semarang Selatan Indonesia. *Ejurnal Keperawatan*, 1(10), 25–34.
- Yanti, Z. H., Yunola, S., & Indriana, P. L. N. (2021). Pengaruh Antara Hypnobirthing, Yoga dan Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di BPM Griya Bunda Ceria Palembang Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 305. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1113>