

HUBUNGAN SENAM YOGA DENGAN PENGURANGAN TINGKAT STRESS PADA IBU HAMIL UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN DI DESA KAYEN KABUPATEN PATI

Febyola Shiskhi Amanda¹⁾, Suwi'i²⁾, Siti Ni'amah³⁾, Salwa Annisaa⁴⁾

^{1,2,3,4}Prodi Sarjana Kebidanan, Stikes Bakti Utama Pati

Email: febbyolaamanda526@gmail.com

ABSTRAK

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Pati pada tahun 2020 diketahui bahwa jumlah kematian ibu sebanyak 15 kasus, kematian ibu tersebut terjadi pada masa hamil 5 kasus, pada saat bersalin 1 kasus dan pada masa nifas sebanyak 9 kasus, sedangkan kasus penyebab kematian ibu adalah perdarahan 3 kasus hipertensi dalam kehamilan 5 kasus dan kasus lainnya sebanyak 7 kasus (Dinkes Kabupaten Pati, 2020). Dari data diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini karena diketahui masih tingginya angka kematian ibu yang disebabkan oleh beberapa faktor sehingga salah satu upaya untuk mengurangi resiko kematian ibu tersebut adalah membuat ibu hamil menjadi bugar dengan cara melakukan senam yoga. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan senam yoga dengan pengurangan tingkat stress pada ibu hamil untuk meningkatkan kebugaran di Desa Kayen Kabupaten Pati. Jenis dan rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah retrospektif kohort study. Berdasarkan teknik total sampling diperoleh jumlah sampel sebanyak 33 responden. Hasil penelitian menunjukkan; 1). Dari 33 ibu hamil 18 orang (54,5%) diantaranya kurang baik dalam melakukan senam yoga, 2). Dari 33 ibu hamil 17 orang (51,5%) diantaranya mengalami tingkat stres sedang dan 2 orang mengalami stress berat dan 3). Ada hubungan senam yoga dengan pengurangan tingkat stress pada ibu hamil untuk meningkatkan kebugaran di Desa Kayen Kabupaten Pati. Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan dalam rangka peningkatan pelayanan KIA dan menggalakkan program peningkatan kesehatan ibu hamil.

Kata kunci: *senam, yoga, ibu hamil dan stress*

ABSTRACT

Based on data from the Pati District Health Office in 2020 it is known that the number of maternal deaths was 15 cases, 5 cases of maternal deaths occurred during pregnancy, 1 case during childbirth and 9 cases during the puerperium, while the cause of maternal death was bleeding 3 cases. hypertension in pregnancy was 5 cases and other cases were 7 cases (Pati District Health Office, 2020). From the data above, researchers are interested in conducting this study because it is known that the high maternal mortality rate is caused by several factors so that one of the efforts to reduce the risk of maternal death is to make pregnant women fit by doing yoga exercises. The purpose of this study was to determine the relationship between yoga exercise and reducing stress levels in pregnant women to improve fitness in Kayen Village, Pati Regency. The type and design used in this study is a retrospective cohort study. Based on the total sampling technique, the number of samples obtained is 33 respondents. The results showed; 1). From 33 pregnant women 18 people (54.5%) of them are not good at doing yoga exercises, 2). Of the 33 pregnant women, 17 (51.5%) of them experienced moderate stress levels and 2 experienced severe stress and 3). There is a relationship between yoga exercise and reducing stress levels in pregnant women to improve fitness in Kayen Village, Pati Regency. It is hoped that this research can be used as input in order to improve MCH services and promote programs to improve the health of pregnant women

Keywords: *exercise, yoga, pregnant women and stress*

PENDAHULUAN

Program Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) adalah upaya di bidang kesehatan yang menyangkut pelayanan dan pemeliharaan kesehatan ibu hamil, ibu bersalin, ibu nifas dan menyusui, bayi, balita dan anak prasekolah. Pelayanan KIA sangat mempengaruhi derajat kesehatan ibu dan anak. Proses kehamilan,

persalinan dan nifas terjadi secara alamiah namun jika tidak dipantau oleh tenaga kesehatan maka akan berisiko terjadi komplikasi yang membahayakan ibu dan bayi. Keberhasilan program KIA ini akan sangat mempengaruhi Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) (Kemenkes RI, 2015).

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator kesehatan suatu bangsa. Kematian ibu merupakan kematian seorang wanita yang dapat disebabkan pada saat kondisi hamil atau menjelang 42 hari setelah persalinan. Hal ini dapat terjadi akibat suatu kondisi yang berhubungan atau diperberat oleh kehamilannya maupun dalam penatalaksanaan, tetapi bukan termasuk kematian ibu hamil yang diakibatkan karena kecelakaan (Maternity & Putri, 2017).

AKI diakibatkan karena risiko yang dihadapi oleh ibu selama masa kehamilan hingga persalinan. Beberapa faktor risiko yang dapat mempengaruhi kesehatan ibu hamil meliputi kondisi sosial ekonomi yang menjadi salah satu indikator terhadap status gizi ibu hamil, kesehatan yang kurang baik pada saat sebelum maupun dalam masa kehamilan, adanya komplikasi pada kehamilan dan saat melahirkan, adanya ketersediaan fasilitas kesehatan khususnya pelayanan terhadap prenatal dan obstetri. Selain itu, terdapat 4 kriteria "terlalu" yang juga menjadi penyebab kematian dalam maternal, yaitu terlalu muda usia ibu untuk melahirkan (usia < 20 tahun), terlalu tua usia ibu saat melahirkan (usia > 35 tahun), terlalu banyak jumlah anak (anak > 4 orang), dan terlalu rapat jarak antar setiap kelahiran (jarak < 2 tahun) (Dinkes Jawa Tengah, 2017).

Cara yang efektif dalam menanggulangi masalah yang berkaitan dengan masih tingginya angka kematian ibu hamil serta kesakitan ibu hamil yang dipicu oleh kecemasan adalah dengan melakukan latihan fisik, seperti meditasi/yoga. Berlatih senam prenatal yoga merupakan solusi yang tepat untuk menolong ibu hamil sendiri yang bisa membantu dalam proses kehamilan, kelahiran dan bahkan memudahkan kegiatan pengasuhan anak nantinya yang bisa didapat dengan mengikuti kelas antenatal. Senam yoga pada tahap prenatal ibu hamil membantu fokus ibu hamil terhadap pengaturan ritme nafas, yang tetap berfokus pada perasaan nyaman, aman dan tenang yang dirasakan ibu hamil dalam berlatih (Rusmita, 2015).

Latihan yoga yang dilakukan diantaranya mencakup berbagai relaksasi, mengatur postur, olah nafas dan meditasi selama satu jam setiap hari. Gerakan relaksasi, mengatur postur dan olah nafas ini sama dengan gerakan yang dilakukan pada saat senam hamil, karena teknik gerakannya menitikberatkan kepada latihan otot-otot. Bentuk meditasi yang dilakukan selama senam ini yaitu berupa imajinasi terbimbing, ibu hamil dianjurkan mengatur posisi yang paling

relaks, kemudian diminta untuk memejamkan mata dan mengikuti imajinasi yang diarahkan oleh petugas (Mediarti, 2014).

Stres kehamilan adalah salah satu fenomena yang dialami oleh setiap ibu khususnya ibu yang pertama kali mengalami kehamilan (primigravida) yang dipicu oleh adanya prasangka-prasangka buruk yang akan menimpa dirinya. Faktor psikologis yang terjadi pada ibu hamil tersebut dipengaruhi oleh berbagai hal yaitu adanya stresor baik internal maupun eksternal, dukungan keluarga, substansi abuse dan partner abuse. Stres yang dialami oleh ibu hamil pada trimester I adalah stres yang normal terjadi, dan akan bertambah dua kali lipat pada trimester II dan III. Ibu hamil yang menderita stres saat kehamilan memasuki usia trimester III akan mengalami peningkatan resiko kelainan bawaan berupa kegagalan penutupan celah palatum, resiko operasi sectio caesaria, persalinan dengan alat, kelahiran prematur, melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) dan dalam jangka panjang berkaitan dengan gangguan perilaku emosi anak (Jatnika, 2016).

Berlatih prenatal yoga pada masa ini merupakan salah satu solusi self help yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan bahkan pengasuhan anak. Berlatih prenatal yoga dapat dilakukan dalam kelas antenatal, yang merupakan sarana untuk belajar kelompok tentang kesehatan ibu hamil, dalam bentuk tatap muka yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mengenai kehamilan, persalinan, perawatan nifas dan perawatan bayi baru lahir. Yoga adalah sejenis olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama dalam trimester III. Prenatal yoga memiliki lima cara yaitu kesadaran nafas dalam yoga, pemanasan penuh kesadaran, gerakan inti prenatal yoga, relaksasi penuh kesadaran dan meditasi dan afirmasi positif yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat dalam kehamilan dan kelahiran anak secara alami (Pratignyo, 2014).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Pati pada tahun 2020 diketahui terdapat 15 kasus kematian yang terjadi pada masa kehamilan sejumlah 5 kasus, kematian pada ibu bersalin 1 kasus dan kematian pada ibu nifas 9 kasus, sedangkan kasus penyebab kematian ibu adalah perdarahan 3 kasus hipertensi dalam kehamilan 5 kasus dan kasus

lainnya sebanyak 7 kasus (Dinkes Kabupaten Pati, 2020).

Berdasarkan data tersebut diatas merupakan salah satu alasan peneliti untuk melakukan penelitian ini yang mana diketahui bahwa masih tingginya angka kematian ibu yang disebabkan oleh beberapa faktor sehingga salah satu upaya untuk mengurangi resiko kematian ibu tersebut adalah membuat ibu hamil menjadi bugar dengan cara melakukan senam yoga. Berdasarkan hasil survei awal yang telah dilakukan peneliti di Desa Kayen dengan cara wawancara kepada 6 ibu hamil didapatkan hasil sebagai berikut 3 ibu mengatakan bahwa ini adalah kehamilan pertamanya, ibu mengatakan saat ini usia kehamilannya memasuki 8 bulan dan ibu mengatakan sering merasa khawatir dan cemas karena sudah mendekati proses persalinan. Ibu mengatakan untuk mengurangi rasa cemas yang kadang-kadang muncul tersebut ibu melakukan senam Yoga sesuai dengan saran dan contoh yang diberikan oleh Bidan Desa setempat. Selain hal tersebut sebagian dari ibu hamil ada yang di tinggal suami kerja di luar kota, sehingga perhatian dan dukungan tidak maksimal di dapat oleh ibu hamil, dan juga kekawatiran lain yaitu akan melahirkan anak cacat. Sedangkan 3 ibu hamil lainnya mengatakan khawatir dengan kehamilannya saat ini, ibu merasakan kegelisahan akan kehamilannya yang sudah mendekati kelahiran bayinya, ibu mengatakan malas beraktifitas, mudah marah, mudah tersinggung cemas sedih, bahkan untuk berkomunikasi dengan orang lain pun terhambat. Ibu mengatakan tidak mengetahui bagaimana cara untuk mengatasi kegelisahannya yang semakin hari semakin meningkat. Ibu mengatakan pernah mendapatkan saran dari Bidan untuk sering melakukan senam Yoga ibu hamil, tetapi ibu mengatakan tidak pernah melakukannya karena ibu kurang mengetahui cara melakukannya.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Senam Yoga Pada Ibu Hamil Di Desa Kayen Kabupaten Pati (n=33)

Senam Yoga	Frekuensi	Persentase (%)
kurang baik	18	54.5
baik	15	45.5
Total	33	100.0

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari 33 ibu hamil di Desa Kayen Kabupaten Pati 18 orang (54,5%) diantaranya kurang baik dalam

Berdasarkan fenomena tersebut diatas penulis tertarik untuk mengambil judul “Hubungan Senam Yoga Dengan Pengurangan Tingkat Stress Pada Ibu Hamil Untuk Meningkatkan Kebugaran di Desa Kayen Kabupaten Pati”.

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan senam yoga dengan pengurangan tingkat stress pada ibu hamil untuk meningkatkan kebugaran di Desa Kayen Kabupaten Pati. Adapun tujuan khususnya adalah untuk mengetahui senam yoga pada ibu hamil di Desa Kayen Kabupaten Pati, untuk mengetahui pengurangan tingkat stress ibu hamil di Desa Kayen Kabupaten Pati, untuk menganalisis hubungan senam yoga dengan pengurangan tingkat stress pada ibu hamil untuk meningkatkan kebugaran di Desa Kayen Kabupaten Pati.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah survei analitik dengan desain “retrospektif kohort study”. Ruang lingkup penelitian ini termasuk dalam lingkup ilmu kehamilan. Variabel independen adalah senam yoga, sedangkan variabel dependen adalah tingkat stress. Populasi ibu hamil di Desa Kayen, Kecamatan Kayen, Kabupaten Pati sebanyak 33 orang ibu hamil trimester III, sampel sebanyak 33 ibu nifas yang diambil dengan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan kuesioner. Pengolahan data dilakukan dengan cara editing, coding, scoring dan tabulasi data. Sedangkan analisis data meliputi uji univariat dan bivariat dengan korelasi *chi square*.

HASIL

1. Analisis Univariat

- Frekuensi senam yoga pada ibu hamil di Desa Kayen Kabupaten Pati

melakukan senam yoga, sedangkan 15 orang (45,5%) baik dalam melakukan senam yoga

- Frekuensi Tingkat Stress Ibu Hamil di Desa Kayen Kabupaten Pati

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Stress Ibu Hamil di Desa Kayen Kabupaten Pati (n=33)

Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase (%)
ringan	14	42.4
sedang	17	51.5
berat	2	6.1
Total	33	100.0

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dari 33 ibu hamil di Desa Kayen Kabupaten Pati 17 orang (51,5%) diantaranya mengalami tingkat stres sedang, 14 orang (42,4%) mengalami tingkat stres ringan, sedangkan 2 orang (6,1%) mengalami tingkat stres berat.

2. Analisa Bivariat

a. Hubungan Senam Yoga Dengan Pengurangan Tingkat Stress Pada Ibu Hamil Untuk Meningkatkan Kebugaran di Desa Kayen Kabupaten Pati

Tabel 3 Hubungan Senam Yoga Dengan Pengurangan Tingkat Stress Pada Ibu Hamil Untuk Meningkatkan Kebugaran di Desa Kayen Kabupaten Pati (n=33)

			Tingkat Stress			Total
			ringan	sedang	berat	
Senam Yoga	kurang baik	f	3	13	2	18
		%	9.1%	39.4%	6.1%	54.5%
	baik	f	11	4	0	15
		%	33.3%	12.1%	0.0%	45.5%
Total		f	14	17	2	33
		%	42.4%	51.5%	6.1%	100.0%

Berdasarkan Tabel 3 diperoleh hasil bahwa dari 17 ibu hamil di Desa Kayen Kabupaten Pati yang mengalami tingkat stres sedang 13 orang (39,4%) diantaranya kurang baik dalam melakukan senam yoga, sedangkan 4 orang (12,1%) melakukan senam yoga dengan baik. Dari 14 orang ibu hamil di Desa Kayen Kabupaten Pati yang mengalami tingkat stres ringan 11 orang (33,3%) diantaranya melakukan senam yoga dengan baik, sedangkan 3 orang (9,1%) kurang baik dalam melakukan senam yoga. Dari 2 orang ibu hamil di Desa Kayen Kabupaten Pati yang mengalami tingkat stres berat semuanya (2 orang (6,1%)) kurang baik dalam melakukan senam yoga.

Hasil uji *chi square* di dapatkan hasil nilai chi square hitung 11,156 > chi square tabel 5,991 dan *p value* 0,004 < 0,05 artinya H_0 diterima dan H_a ditolak, berarti ada hubungan senam yoga dengan pengurangan tingkat stress pada ibu hamil untuk meningkatkan kebugaran di Desa Kayen Kabupaten Pati.

PEMBAHASAN

1. Frekuensi senam yoga pada ibu hamil di Desa Kayen Kabupaten Pati

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 33 ibu hamil di Desa Kayen Kabupaten Pati 18 orang (54,5%)

diantaranya kurang baik dalam melakukan senam yoga, sedangkan 15 orang (45,5%) baik dalam melakukan senam yoga.

Yoga adalah salah satu aktifitas fisik yang memfokuskan pada penguasaan postur dan nafas dan dipercaya dapat memberikan banyak manfaat baik secara fisik, mental, spiritual (Mulyana, 2018).

Sementara yoga prenatal atau yoga kehamilan artinya melakukan aktifitas yoga dalam masa kehamilan dengan teknik yang aman untuk bunda dan janin. Yoga bisa dilakukan ibu saat dirumah atau dengan mengikuti kelas yoga untuk ibu hamil, di dalam setiap gerakan yoga ada manfaat tersendiri untuk ibu dan janin seperti untuk memperkuat tubuh selama kehamilan, mencegah sakit punggung, melatih pernapasan, dan meningkatkan kualitas tidur akibat kecemasan menghadapi persalinan. Senam hamil yoga memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pernapasan (pranayama), positions (mudra), meditasi dan deep relaksasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan dan kelahiran anak secara alami dan dapat membantu dalam memastikan bayi yang sehat. (Fathia Nurul Rahma, 2014).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Devi Mediarti, dkk (2014) tentang “Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III”, dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara keluhan ibu hamil sebelum dilakukan yoga antenatal dan setelah dilakukan yoga antenatal dengan nilai $p = 0,005$.

Dari hasil penelitian diketahui bahwa ibu hamil di Desa Kayen Kabupaten Pati sebagian besar kurang baik dalam melakukan kegiatan senam yoga selama hamil hal ini dapat diketahui dari jawaban responden pada kuesioner bahwa ibu tidak mengangkat kedua tangan sambil menarik nafas dan turunkan sambil menghembuskan nafas, lakukan sebanyak 5 kali dan ibu tidak bersedia untuk Ibu bersedia mengarahkan kedua tangan ke depan dan posisikan jari saling memasuki sela-sela jari, kedua ibu jari bertemu sehingga jari saling mengunci. Putar telapak tangan dalam ke arah luar dan dorong tangan yang saling mengunci ke arah depan kemudian tarik ke atas sambil menarik nafas, hembuskan ketika sampai di atas. Kemudian tarik nafas kembali tahan dan hembuskan dengan posisi tangan masih di atas, lakukan selama 3 siklus.

2. Frekuensi Tingkat Stress Ibu Hamil di Desa Kayen Kabupaten Pati

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 33 ibu hamil di Desa Kayen Kabupaten Pati 17 orang (51,5%) diantaranya mengalami tingkat stres sedang, 14 orang (42,4%) mengalami tingkat stres ringan, sedangkan 2 orang (6,1%) mengalami tingkat stres berat.

Stres kehamilan adalah salah satu fenomena yang dialami oleh setiap ibu khususnya ibu yang pertama kali mengalami kehamilan (primigravida) yang dipicu oleh adanya prasangka-prasangka buruk yang akan menimpa dirinya. Faktor psikologis yang terjadi pada ibu hamil tersebut dipengaruhi oleh berbagai hal yaitu adanya stresor baik internal maupun eksternal, dukungan keluarga, substansi abuse dan partner abuse. Stres yang dialami oleh ibu hamil pada trimester I adalah stres yang normal terjadi, dan akan bertambah dua kali lipat pada trimester II dan III. Ibu hamil yang menderita stres saat kehamilan memasuki usia trimester III akan

mengalami peningkatan resiko kelainan bawaan berupa kegagalan penutupan celah palatum, resiko operasi sectio caesaria, persalinan dengan alat, kelahiran prematur, melahirkan bayi dengan berat badan lahirrendah (BBLR) dan dalam jangka panjang berkaitan dengan gangguan perilaku emosi anak (Jatnika, 2016).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hapsari Windayanti, dkk (2021) tentang “Perbedaan Kecemasan Ibu Hamil Sebelum Dan Setelah Melakukan Prenatal Yoga” dengan hasil penelitian menunjukkan nilai p value sebesar 0,000 yang berarti H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kecemasan ibu hamil sebelum dan setelah melakukan prenatal yoga. Saran untuk ibu hamil yaitu prenatal yoga bisa mengurangi kecemasan pada ibu hamil.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa ibu hamil di Pati mengalami tingkat stress sedang, hal ini diketahui dari jawaban kuesioner bahwa adanya rasa khawatir dan takut pada ibu hamil jika suami tidak suka bentuk tubuh saya setelah melahirkan, ibu takut jika menghadapi proses persalinan yang sulit dan ibu sering merasa cemas dengan kehamilan ini.

3. Hubungan Senam Yoga Dengan Pengurangan Tingkat Stress Pada Ibu Hamil Untuk Meningkatkan Kebugaran di Desa Kayen Kabupaten Pati

Berdasarkan hasil uji chi square di dapatkan hasil nilai chi square hitung $11,156 >$ chi square tabel $5,991$ dan p value $0,004 <$ $0,05$ artinya H_a diterima dan H_0 ditolak, berarti ada hubungan senam yoga dengan pengurangan tingkat stress pada ibu hamil untuk meningkatkan kebugaran di Desa Kayen Kabupaten Pati.

Stres yang dialami oleh ibu hamil pada trimester I adalah stres yang normal terjadi, dan akan bertambah dua kali lipat pada trimester II dan III. Ibu hamil yang menderita stres saat kehamilan memasuki usia trimester III akan mengalami peningkatan resiko kelainan bawaan berupa kegagalan penutupan celah palatum, resiko operasi sectio caesaria, persalinan dengan alat, kelahiran prematur, melahirkan bayi dengan berat badan lahirrendah (BBLR) dan dalam jangka panjang berkaitan dengan

gangguan perilaku emosi anak (Jatnika, 2016).

Berlatih prenatal yoga pada masa ini merupakan salah satu solusi self help yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan bahkan pengasuhan anak. Berlatih prenatal yoga dapat dilakukan dalam kelas antenatal, yang merupakan sarana untuk belajar kelompok tentang kesehatan ibu hamil, dalam bentuk tatap muka yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mengenai kehamilan, persalinan, perawatan nifas dan perawatan bayi baru lahir. Yoga adalah sejenis olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama dalam trimester III. Prenatal yoga memiliki lima cara yaitu kesadaran nafas dalam yoga, pemanasan penuh kesadaran, gerakan inti prenatal yoga, relaksasi penuh kesadaran dan meditasi dan afirmasi positif yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat dalam kehamilan dan kelahiran anak secara alami (Pratigny, 2014).

Menurut Pujiastuti (2015) dengan melakukan yoga dapat mengurangi ketegangan tubuh, pikiran, dan mental serta membuatnya lebih kuat saat menghadapi stress meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan untuk berfikir positif dan meningkatkan hormon endokrin yang merupakan salah satu hormon kegembiraan, sehingga sangat cocok bagi seseorang yang ingin meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi rasa stres

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ashari, dkk (2019) tentang "Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III", dengan hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara intervensi senam prenatal yoga dalam menurunkan kejadian kecemasan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pattingalloang dan Puskesmas Tamalate Kota Makassar dengan nilai $p=0,000$

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Dari 33 ibu hamil di Desa Kayen Kabupaten Pati 18 orang (54,5%) diantaranya kurang baik dalam melakukan senam yoga.

2. Dari 33 ibu hamil di Desa Kayen Kabupaten Pati 17 orang (51,5%) diantaranya mengalami tingkat stres sedang dan 2 orang mengalami stress berat.
3. Ada hubungan senam yoga dengan pengurangan tingkat stress pada ibu hamil untuk meningkatkan kebugaran di Desa Kayen Kabupaten Pati.

Saran

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan khusus bagi para ibu hamil untuk mengurangi stress, kecemasan dan rasa khawatir pada kehamilan ibu sebaiknya melakukan prenatal yoga secara mandiri di rumah.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, M, Baziad, A, & Prabowo, R.P. 2011. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Aprilia, Yesie. 2017. *Hipnotetri, rileks, nyaman, dan aman saat hamil dan melahirkan*. Jakarta. Gagas Media.
- Ashari, dkk. 2019. *Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III*. JURNAL MKMI, Vol. 15 No. 1, Maret 2019. https://www.google.com/url?sa=t&rc=t&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKewiixPSun4b2AhWh63MBHXujCQ4QFnoECAUQAQ&url=https%3A%2F%2Fjournal.unhas.ac.id%2Findex.php%2Fmkmi%2Farticle%2Fview%2F5554&usg=AOvVaw3_0jVuVVVoQqnyZshOaNzkW
- Asmara, M. S., Rahayu, H. E., & Wijayanti, K. (2017). *Efektifitas Hipnoterapi dan Terapi Musik Klasik Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Resiko Tinggi di Puskesmas Magelang Selatan Tahun 2017*. In The 6th University Research Colloquium(pp. 329–334)
- Aspiani, Reni Yuli. 2017. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Maternitas*. Jakarta: Trans Info Media
- Astuti, Maya. 2010. *Buku Pintar Kehamilan*. Jakarta: EGC
- Dehghanmehr, S., Mansouri, A., Faghihi, H., & Piri, F. (2017). *The Effect of Acupressure on the Anxiety of Patients Undergoing Hemodialysis -A review*. Journal of Pharmaceutical Sciences and Research, 9(12), 2580–2584.
- Departemen Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2015. *Buku Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI

- Devi Mediarti, dkk. 2014. *Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan, Volume 1, No. 1, Oktober 2014 : 47-53. https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiD2-rsn4b2AhVcUGwGHTwvCZYQFnoE_CAIQAQ&url=https%3A%2F%2Fejournal.unsri.ac.id%2Findex.php%2Fjkk%2Farticle%2Fview%2F2567&usg=AOvVaw0KBxz5tVomIgQu6GnoBXqO
- Dinkes Jateng. 2017. *Profil Kesehatan Kabupaten Jateng Tahun 2017*. Jawa Tengah: Dinkes Jateng
- Fatiha, Nurul Rahma. 2014. *Hubungan Senam Yoga Terhadap Peningkatan Tidur Ibu Hamil Trimester III*. Skripsi Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Fatimah & Nuryaningsih. 2017. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta. sehatn.
- Hapsari Windayanti, dkk. 2021. *Perbedaan Kecemasan Ibu Hamil Sebelum Dan Setelah Melakukan Prenatal Yoga*. JIKA, Volume 5, Nomor 2, Februari 2021. https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwi95_qsoYb2AhVcILcAHcdTCR4QFnoECAYQAQ&url=http%3A%2F%2Fjournal.ar-rum.ac.id%2Findex.php%2FJIKA%2Farticle%2Fview%2F105&usg=AOvVaw0kzeg4u286tCUBSwapyooY
- Hawari, Dadang. 2013. *Manajemen Stress Cemas dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Hidayat, Alimul Aziz A. 2011. *Metode Penelitian Kebidanan Teknik Analisis Data*. Surabaya: Salemba Medika.
- Ika. 2019. *Kebidanan Komplementer Terapi Komplementer dalam Kebidanan*. Pustaka Baru Press. Yogyakarta
- Islami, dkk. 2019. *Prenatal Yoga Dan Kondisi Kesehatan Ibu Hamil*. Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan Vol.10 No.1 (2019) hal: 49-56
- Jatnika, Galih dkk. 2016. *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Stres Pada Ibu Primigravida Trimester III*. Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan, Volume 3, No. 3, Oktober 2016 hal: 139-145
- Kusmiyati, Yuni. (2011) *Perawatan Ibu Hamil (Asuhan Ibu Hamil)*. Cetakan KeEnam. EGC.
- Laili, F., & Wartini, E. (2017). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil*. Jurnal Kebidanan, 3(3), 152–156
- Manurang, Nixson. 2016. *Terapi Reminiscence Solusi Pendekatan Sebagai Upaya Tindakan Keperawatan Dalam Menurunkan Kecemasan, Stress dan Depresi*. Jakarta: Trans Info Media
- Maternity, Dainty. Ratna Dewi Putri an Devy Lestari Nurul. 2017. *Asuhan Kebidanan Komunitas*. Yogyakarta : ANDI
- Mediarti, D., Sulaiman, Rosnani, Jawiah. 2014. *Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal Ke-dokteran dan Kesehatan;1(1):47-53.
- Notoadmodjo, S.2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoadmodjo, S.2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Novarenta, A. (2013). *Guided Imagery untuk Mengurangi Rasa Nyeri Saat Menstruasi*. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 01(02), 179–190.
- Pratigny, T. 2014. *Yoga Ibu Hamil Plus Postnatal Yoga*. Jakarta: Penerbit Pustaka Bunda.
- Priyoto, 2014. *Konsep Manajemen Stress*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Rafika. 2018. *Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Keluhan Fisik Pada Ibu Hamil Trimester III*. 9 : 4
- Riyanto, Agus. 2011. *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. Jakarta: EGC
- Romauli. 2011. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan 1 Konsep Dasar Asuhan. Kehamilan. Cetakan Pertama*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Romi, N. (2010). *Keefektifan Hipnoterapi terhadap Penurunan Derajat Kecemasan dan Gatal Pasien Liken Simpleks Kronik di Poliklinik Penyakit Kulit dan Kelamin RSDM Surakarta*. Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Rusmita E. 2015. *Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Persalinan Di Rsia Limijati Bandung*. Jurnal Ilmu Keperawatan. 2015;Volume III No. 2 hal: 80–6.

- Shin, H. S., & Kim, J. H. (2011). *Music Therapy on Anxiety, Stress and Maternal-fetal Attachment in Pregnant Women During Transvaginal Ultrasound*. Asian Nursing Research, 5(1).
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth(8th ed.)*. Jakarta: EGC.
- Sugiyono. 2016. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suryani, P., & Handayani, I. (2018). *Senam Hamil dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga*. Jurnal Bidan "Midwife Journal,"5(01), 33–39
- Sutrimo, A. (2012). *Pengaruh Guided Imagery and Music (GIM) terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea di RSUD Banyumas*. Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto.
- Tyastuti, S., & Wahyuningsih, H. P. 2016. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta: Pusdik SDM Ke
- WHO (World Health Statistics). 2018. *Angka Kematian Ibu dan Angka Kematian Bayi*. World Bank
- WHO (World Health Statistics).2017. *Indikator Kesehatan SDGs di Indonesia*. World Bank
- Wulandari, Ari. 2010. *Cara Jitu Mengatasi Stress*. Yogyakarta: Andi Offset
- Yonkers, K. A., Gilstad-Hayden, K., Forray, A., & Lipkind, H. S. (2017). *Association of Panic Disorder, Generalized Anxiety Disorder, and Benzodiazepine Treatment During Pregnancy With Risk of Adverse Birth Outcomes*. JAMA Psychiatry, 74(11), 1145–1152