



Pengaruh Senam Yoga *Restorative* Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil *Primigravida* Trimester III di Kelurahan Sidorejo

Alda Rosita Sari¹ Dyah Pitaloka²

¹⁻²Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban

Corresponding author : aldarosita@gmail.com

Abstract

The third trimester of pregnancy is a period that is vulnerable to psychological disturbances, particularly anxiety, especially among primigravida pregnant women who are facing childbirth for the first time. Anxiety is an emotional condition characterized by feelings of fear and worry accompanied by physiological and psychological responses, which, if not properly managed, may negatively affect maternal health and fetal development. One non-pharmacological intervention that can be used to reduce anxiety is Restorative Yoga, a form of yoga that emphasizes deep relaxation through gentle movements, controlled breathing, and the use of supportive props. This study aimed to determine the effect of Restorative Yoga on anxiety levels among third-trimester primigravida pregnant women in Sidorejo Village. This study employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The research was conducted in Sidorejo Village and involved 36 third-trimester primigravida pregnant women as respondents, selected using a non-probability sampling technique with purposive sampling. Anxiety levels were measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) before and after the implementation of restorative yoga exercises. Data analysis was performed using the Wilcoxon Signed-Rank Test. The results showed that before the intervention, most respondents experienced moderate anxiety (69.4%) and severe anxiety (5.6%). After the Restorative Yoga intervention, anxiety levels decreased, with the majority of respondents classified as having mild anxiety (91.7%), and no respondents experienced severe anxiety. The Wilcoxon test showed a value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$), indicating a statistically significant difference in anxiety levels before and after the intervention. These findings indicate that Restorative Yoga is effective in promoting relaxation and reducing anxiety in pregnant women. Based on these findings, it can be concluded that restorative yoga exercise has a significant effect in reducing anxiety levels among third-trimester primigravida pregnant women in Sidorejo Village.

Keywords: restorative yoga, anxiety, primigravida pregnant women, third trimester

Abstrak

Kehamilan trimester III merupakan fase yang rentan terhadap gangguan psikologis, terutama kecemasan, khususnya pada ibu hamil primigravida yang akan menghadapi persalinan pertama. Kecemasan adalah kondisi emosional berupa rasa takut dan khawatir yang disertai respon fisiologis serta psikologis, yang apabila tidak ditangani dapat berdampak negatif terhadap kesehatan ibu dan perkembangan janin. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan adalah senam Yoga Restorative, yaitu bentuk yoga yang menekankan relaksasi mendalam melalui gerakan lembut, pengaturan pernapasan, dan penggunaan alat bantu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam Yoga Restorative terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di Kelurahan Sidorejo. Penelitian ini menggunakan desain *pre-eksperimental* dengan pendekatan *one group pre test-post test*. Penelitian dilaksanakan di kelurahan Sidorejo dengan melibatkan 36 ibu hamil *primigravida* trimester iii sebagai responden, yang dipilih menggunakan teknik *non probability sampling* dengan jenis *Purposive Sampling*. Tingkat kecemasan responden diukur menggunakan instrument *Hamilton Anxiety rating Scale* (HARS) sebelum dan sesudah pelaksanaan senam Yoga *Restorative*. Analisis data dilakukan menggunakan uji *wilcoxon signed ranks test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, sebagian besar responden berada pada tingkat kecemasan sedang (69,4%) dan kecemasan berat (5,6%). Setelah diberikan intervensi senam yoga *restorative*, terjadi penurunan tingkat kecemasan, dengan sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan ringan (91,7%) dan tidak ditemukan kecemasan berat. Hasil uji wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menandakan adanya perbedaan yang bermakna antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa senam yoga *restorative* efektif dalam membantu relaksasi dan menurunkan kecemasan ibu hamil. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa senam yoga *restorative* terbukti memberikan pengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil *primigravida* trimester iii di kelurahan sidorejo

Kata Kunci: ibu hamil primigravida, kecemasan, trimester iii, *yoga restorative*

1. Pendahuluan

Masalah dalam kehamilan terutama pada ibu hamil yang pertama kali mengalami kehamilan dapat mengalami perubahan psikologis dan sosial. Menurut *World Health Organization* (WHO) Tahun 2020 menunjukkan bahwa ibu hamil pada *Primigravida* banyak mengalami kecemasan pada persalinan. Kehamilan pada trimester III terjadi kecemasan lebih tinggi dibandingkan pada kehamilan trimester II. Perasaan kecemasan sering terjadi pada ibu hamil yaitu karena sebagian besar ibu yang sedang hamil sering mengalami ketakutan dan kecemasan menghadapi proses persalinan, karena rasa sakit akibat persalinan [1]. Gangguan psikologis dapat meningkatkan resiko terjadinya komplikasi dalam persalinan, sehingga diperlukan pencegahan dengan beberapa metode untuk meringankan dan mempersiapkan ibu dalam menjaga kehamilan dan proses persalinan [1]. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan ibu secara langsung, tetapi juga pada pertumbuhan dan perkembangan janin.

Dampak dari gangguan psikologis tersebut sangat beragam, mulai dari meningkatnya risiko kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, hingga intervensi medis seperti induksi atau operasi caesar yang tidak direncanakan. Di sisi lain, gangguan psikologis juga dapat menghambat proses pembentukan ikatan emosional (*bonding*) antara ibu dan bayi setelah kelahiran, yang dapat memengaruhi perkembangan anak dalam jangka panjang [1].

Urgensi masalah ini semakin besar karena komplikasi persalinan yang dipicu oleh faktor psikologis tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga menimbulkan beban ekonomi dan sosial, baik bagi keluarga maupun sistem pelayanan kesehatan. Oleh karena itu, intervensi preventif yang bertujuan meringankan beban psikologis ibu hamil sangat penting untuk dilakukan, guna meningkatkan kesiapan ibu menghadapi persalinan serta menurunkan risiko komplikasi [1].

Berdasarkan data di Australia menemukan bahwa antara 6,8% sampai 59,5% ibu hamil mengalami gejala kecemasan (Val & M. Carmen, 2023). Sedangkan seluruh populasi di Pulau Jawa terdapat 679.765 ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan yaitu sebanyak 355.873 orang (52,3%) (Elsera dkk, 2022). Penelitian yang dilakukan di Depok, Jawa Barat tahun 2020 didapatkan hasil sebanyak 36,7% ibu hamil trimester III mengalami kecemasan sedang. Penelitian yang dilakukan oleh Zainiyah dan Susanti tahun 2020 terhadap ibu hamil di Jawa Timur, menunjukkan bahwa 31,4% ibu hamil mengalami kecemasan sangat berat, 12,9% [2]. Seluruh populasi di pulau Jawa Timur terdapat 679.765 ibu hamil,

yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan 355.873 orang (52,3%) (Dinkes Jatim, 2021). Kejadian kecemasan ibu hamil di Indonesia yang mengalami kecemasan berat mencapai 57,5%, [3]

Berdasarkan dari survei awal dilakukan di Kelurahan Sidorejo pada Sabtu, 15 Maret 2025. Dari 7 ibu hamil *Primigravida* mengatakan 5 ibu hamil mengalami kecemasan dalam persiapan proses persalinan. [4] mengatakan Kecemasan yang terjadi pada ibu hamil trimester III. Disebabkan oleh, perubahan hormonal yang membuat ibu lebih sensitif, mudah merasa cemas. Kelelahan fisik dan nyeri tulang belakang menyebabkan ibu merasa tubuhnya tidak kuat untuk menghadapi proses persalinan, sehingga muncul rasa takut. Gangguan tidur (*insomnia*) menyebabkan ibu sulit mendapatkan istirahat yang cukup. Kurangnya tidur meningkatkan hormon stres (*kortisol*), yang memperburuk kecemasan. Respon stres fisiologis dapat menyebabkan gejala fisik seperti detak jantung meningkat, otot tegang, dan napas cepat. Sehingga dapat memperkuat persepsi ibu bahwa persalinan adalah ancaman besar. Pada ibu hamil trimester III memiliki tingkat kecemasan sama tinggi, karena belum mengetahui cara menghadapi, mengatasi serta menangani cara menenangkan diri dari kecemasan saat proses persalinan.

Masalah Kecemasan ibu hamil salah satunya dapat diatasi dengan tindakan farmakologi dan non farmakologi. Beberapa contoh tindakan farmakologi dan non farmakologi, salah satu yang dapat mengurangi rasa cemas dan memberikan rasa nyaman pada ibu hamil trimester III salah satunya dengan Yoga *Restorative*.

Yoga *Restorative* adalah jenis Yoga yang menekankan pada relaksasi mendalam melalui penggunaan alat bantu seperti matras, bantal/guling dan selimut. Berbeda dengan Yoga dinamis, yang dimana Yoga *Restorative* melibatkan pose yang dipegang dalam waktu lama (3-20 menit) untuk merangsang sistem saraf parasimpatis dan menciptakan keadaan "*rest and digest*" yang menenangkan tubuh dan pikiran [7]. Manfaat Yoga *Restorative* bagi ibu hamil trimester III ini dapat membantu mengurangi kecemasan, meningkatkan kualitas tidur, dan mempersiapkan tubuh untuk persalinan.

Yoga *Restorative* memiliki keunggulan yaitu gerakan lembut dan minim risiko, untuk menjaga kenyamanan ibu hamil tanpa tekanan pada tubuh, fokus pada relaksasi mendalam untuk membantu ibu hamil mengurangi ketegangan mental dan emosional, sehingga menurunkan tingkat kecemasan, teknik pernapasan yang dapat diadaptasi sehingga membantu ibu hamil mengelola stres dan

mempersiapkan mental untuk persalinan. Teknik ini lebih sesuai dibandingkan dengan Yoga dinamis yang menuntut pernapasan intens selama aktivitas, aman untuk perubahan fisik trimester ketiga, perubahan tubuh seperti pembesaran perut, nyeri punggung, dan kelelahan membutuhkan pendekatan Yoga yang tidak membebani otot atau persendian. Yoga *Restorative* memungkinkan ibu hamil tetap aktif tanpa mengorbankan kenyamanan, membantu tidur lebih nyenyak, Yoga *Restorative* membantu tubuh memasuki keadaan relaksasi total, meningkatkan kualitas tidur dibandingkan Yoga aktif yang dapat meningkatkan energi, meningkatkan koneksi emosional dengan janin, Yoga *Restorative* menyediakan waktu reflektif bagi ibu hamil untuk fokus pada hubungan emosional dengan bayi. Meditasi dan relaksasi dalam sesi Yoga ini memperkuat rasa tenang dan kepercayaan diri yang penting untuk persalinan. Sehingga cocok dilakukan ibu hamil trimester 3 dalam menurunkan tingkat kecemasan lainnya.

Berdasarkan latar belakang diatas, penelitian tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Pengaruh Senam Yoga *Restorative* terhadap tingkat Kecemasan ibu hamil trimester III di Kelurahan Sidorejo”.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan pra-eksperimental (one group pre-test post-test design). Desain ini digunakan untuk mengetahui hubungan sebab akibat dengan cara memberikan perlakuan pada satu kelompok subjek penelitian, kemudian membandingkan kondisi sebelum dan sesudah perlakuan diberikan. Sebelum intervensi dilakukan, responden terlebih dahulu diberikan pengukuran awal (pre-test) untuk mengetahui tingkat kecemasan yang dialami oleh ibu hamil primigravida trimester III. Selanjutnya responden diberikan perlakuan berupa senam Yoga *Restorative*, kemudian dilakukan pengukuran kembali (post-test) untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan setelah mengikuti senam tersebut. Dengan menggunakan desain ini, peneliti dapat melihat secara langsung pengaruh pemberian senam Yoga *Restorative* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di Kelurahan Sidorejo Kecamatan Tuban Kabupaten Tuban (Munir et al., 2022; Nursalam, 2020).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III di Kelurahan Sidorejo Kecamatan Tuban Kabupaten Tuban yang berjumlah 40 orang. Sampel penelitian merupakan sebagian dari populasi yang memenuhi kriteria tertentu sehingga dapat mewakili karakteristik populasi yang diteliti. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh sampel sebanyak 36 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah Non Probability Sampling dengan

metode Purposive Sampling, yaitu teknik pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu sesuai dengan tujuan penelitian. Responden yang dipilih adalah ibu hamil primigravida trimester III yang memenuhi kriteria inklusi, seperti bersedia menjadi responden, dalam kondisi sadar, tidak mengalami kecemasan sangat berat, serta tidak memiliki penyakit risiko tinggi. Data penelitian dikumpulkan menggunakan kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) untuk mengukur tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam Yoga *Restorative*, kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon untuk mengetahui adanya pengaruh atau perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan setelah perlakuan diberikan.

3. Hasil dan Pembahasan

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan terhadap 36 responden ibu hamil primigravida trimester III di Kelurahan Sidorejo Kecamatan Tuban yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Data yang diperoleh dibagi menjadi data umum dan data khusus. Data umum meliputi gambaran lokasi penelitian, struktur organisasi kelurahan, karakteristik wilayah, serta karakteristik responden berdasarkan usia, pendidikan, pekerjaan, usia kehamilan, dan status kesehatan. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 20–24 tahun (52,8%), memiliki pendidikan perguruan tinggi (52,8%), bekerja sebagai ibu rumah tangga (58,3%), berada pada usia kehamilan 28 minggu (30,6%), serta sebagian besar memiliki keluhan kesehatan ringan seperti nyeri punggung dan insomnia (55,6%). Data khusus diperoleh melalui pengukuran tingkat kecemasan menggunakan kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) sebelum dan sesudah intervensi senam Yoga *Restorative*.

Identifikasi Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan Senam Yoga *Restorative*

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat kecemasan Sebelum Diberikan Senam Yoga *Restorative* Ibu Hamil *Primigravida* di kelurahan Sidorejo.

No.	Tingkat kecemasan Sebelum Mengikuti Senam Yoga <i>Restorative</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Kecemasan Ringan	9	25%
2.	Kecemasan Sedang	25	69,4%
3.	Kecemasan Berat	2	5,6%
	Jumlah	36	100%

Sumber : Data Peneliti tahun 2025

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar 25 responden (69,4%). ibu hamil *Primigravida* mengalami kecemasan sedang sebelum mengikuti senam Yoga *Restorative*.

Identifikasi Tingkat Kecemasan Setelah Diberikan Senam Yoga *Restorative*

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat kecemasan Setelah Diberikan Senam Yoga *Restorative* Ibu Hamil *Primigravida* di kelurahan Sidorejo.

No.	Tingkat kecemasan Sebelum Mengikuti Senam Yoga <i>Restorative</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Kecemasan Ringan	33	91,7%
2.	Kecemasan Sedang	3	8,3%
3.	Kecemasan Berat	0	0%
	Jumlah	36	100%

Sumber : Data Peneliti tahun 2025

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui bahwa Hasil ini menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada sebagian besar 33 responden (91,7%) setelah intervensi. Sebagian besar ibu hamil mengalami perbaikan kondisi psikologis, berpindah dari kecemasan sedang atau berat menjadi kecemasan ringan setelah intervensi diberikan.

Analisis Pengaruh Senam Yoga *Restorative* Terhadap Tingkat kecemasan Ibu Hamil *Primigravida* Trimester III di Kelurahan Sidorejo

Untuk menganalisis pengaruh intervensi, digunakan Uji Wilcoxon Signed Rank Test. Tabel berikut menunjukkan perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi:

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Pengaruh senam Yoga *Restorative* Terhadap Tingkat kecemasan Ibu Hamil *Primigravida* Trimestre III di Kelurahan Sidorejo

Senam Yoga <i>Restorative</i>	Tingkat kecemasan			Total
	Ringan	Sedang	Berat	
<i>Pre Test</i>	9 (25%)	25 (69,4%)	2 (5,6%)	36 (100%)
<i>Post Test</i>	33 (91,7%)	3 (8,3%)	0 (0%)	36 (100%)

Wilcoxon Signed Ranks Asymp. Sig. (2 tailed) = 0,000

Sumber : Data Peneliti tahun 2025

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa hasil ini menunjukkan adanya penurunan kecemasan yang signifikan setelah diberikan senam Yoga *Restorative*, dimana seluruh responden menunjukkan perubahan ke arah tingkat kecemasan yang lebih ringan.

Berdasarkan data yang didapatkan dengan cara membagikan lembar kuesioner *instrumen Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) untuk mengukur tingkat kecemasan ibu hamil *Primigravida* trimester III sebelum dan sesudah mengikuti senam Yoga *Restorative*. Kemudian dilakukan dengan proses editing dengan cara menyeleksi data yang sudah didapatkan dan melakukan pemeriksaan jawaban. Langkah selanjutnya dilakukan *coding* pada setiap variabel sesuai dengan yang tercantum didalam definisi operasional. Kemudian data ditabulasi ke dalam tabel yang kemudian dianalisis menggunakan *Uji Wilcoxon Signed Rank Test*, karena penelitian ini membandingkan dua kondisi yang berpasangan (*pre-test* dan *post-test*) dan data berskala ordinal sesuai skor kecemasan *Instrumen Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). *Uji Wilcoxon* digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi senam Yoga *Restorative*. Pengolahan data dilakukan melalui aplikasi SPSS versi 27 *for windows* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = <0,05$ Hasil *Uji Wilcoxon* didapatkan hasil nilai Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,000 yang berarti nilai tersebut jauh lebih kecil nilai p -value maka semakin signifikan hasil dari penelitian, sehingga $p = 0,000 < 0,05$ Dengan demikian, hipotesis penelitian (H1) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh senam Yoga *Restorative* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III

dapat diterima. Senam Yoga *Restorative* terbukti menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil, sehingga dapat dijadikan salah satu intervensi nonfarmakologis yang aman dan efektif pada ibu hamil *Primigravida* trimester III di Kelurahan Sidorejo.

Identifikasi Tingkat kecemasan Sebelum Diberikan Senam Yoga *Restorative* pada Ibu Hamil *Primigravida* Trimester III di Kelurahan Sidorejo.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi senam Yoga *Restorative*, ibu hamil *Primigravida* trimester III di Kelurahan Sidorejo umumnya berada pada tingkat kecemasan sedang. Sebagian lainnya mengalami kecemasan ringan, dan hanya sebagian kecil berada pada kategori kecemasan berat. Kondisi ini menunjukkan bahwa ibu hamil *Primigravida* trimester III berada dalam keadaan psikologis yang cukup rentan menjelang persalinan.

Karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil berada pada usia reproduksi muda. Ibu hamil *Primigravida* pada usia yang lebih muda cenderung mengalami kecemasan lebih tinggi, yang dipengaruhi oleh minimnya pengalaman serta kesiapan emosional dalam menghadapi kehamilan dan persalinan pertama. Sebaliknya, ibu hamil yang berada pada usia lebih matang cenderung memiliki kestabilan emosi yang lebih baik.

Selain usia, latar belakang pendidikan responden umumnya tergolong baik. Pendidikan yang lebih tinggi berperan dalam meningkatkan pengetahuan ibu mengenai perubahan selama kehamilan, namun tidak sepenuhnya menghilangkan kecemasan, khususnya pada ibu hamil *Primigravida* yang belum memiliki pengalaman persalinan.

Berdasarkan pengisian kuesioner kecemasan sebelum intervensi, keluhan yang paling sering muncul meliputi perasaan khawatir dan takut, ketegangan, gangguan tidur, kesulitan berkonsentrasi, perubahan suasana perasaan, keluhan somatik seperti nyeri otot, gangguan perkemihan, serta perilaku gelisah saat wawancara. Hal ini menggambarkan bahwa kecemasan tidak hanya muncul secara psikologis, tetapi juga berdampak pada kondisi fisik ibu hamil.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Rahmawati et al., yang menyatakan bahwa ibu hamil usia muda lebih rentan mengalami kecemasan menjelang persalinan akibat kurangnya pengalaman dan kesiapan mental. Penelitian Mansyur et al. juga menyebutkan bahwa kecemasan pada ibu hamil cenderung meningkat pada trimester akhir kehamilan karena meningkatnya tuntutan fisik dan emosional.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kecemasan pada ibu hamil, khususnya *Primigravida* trimester III, dipicu oleh kekhawatiran terhadap proses persalinan, rasa nyeri, keselamatan janin, perubahan

fisik dan hormonal, serta ketidakpastian menghadapi peran sebagai orang tua. Jika tidak dikelola dengan baik, kecemasan ini dapat berdampak pada gangguan tidur, ketegangan otot, hingga peningkatan risiko gangguan psikologis.

Menurut peneliti, tingginya tingkat kecemasan sebelum intervensi disebabkan karena ibu hamil *Primigravida* di Kelurahan Sidorejo sebelumnya belum pernah mendapatkan senam Yoga *Restorative* maupun intervensi khusus untuk mengelola kecemasan selama kehamilan. Keterbatasan pengetahuan dan kurangnya akses terhadap metode relaksasi menyebabkan ibu hamil cenderung membiarkan kecemasan yang dialami tanpa penanganan. Oleh karena itu, diperlukan intervensi nonfarmakologis yang mudah diterapkan untuk membantu menurunkan kecemasan ibu hamil *Primigravida*.

Identifikasi Tingkat kecemasan Sesudah Diberikan Senam Yoga *Restorative* pada Ibu Hamil *Primigravida* Trimester III di Kelurahan Sidorejo.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan senam Yoga *Restorative*, tingkat kecemasan ibu hamil *Primigravida* mengalami penurunan yang nyata. Sebagian besar ibu hamil berada pada kategori kecemasan ringan, dan tidak ditemukan lagi ibu hamil dengan kecemasan berat. Hal ini menunjukkan bahwa senam Yoga *Restorative* memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis ibu hamil. Setelah mengikuti senam Yoga *Restorative*, ibu hamil tampak lebih rileks, tenang, dan mampu mengendalikan rasa cemas yang sebelumnya dirasakan. Keluhan seperti ketegangan, gangguan tidur, perasaan gelisah, serta keluhan fisik mulai berkurang. Ibu hamil juga menunjukkan sikap yang lebih nyaman dan kooperatif selama proses kehamilan.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Miranti dan Fauziah yang menyatakan bahwa senam Yoga *Restorative* efektif dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester akhir. Yoga bekerja melalui mekanisme relaksasi otot, pengaturan pernapasan, serta penurunan respons stres tubuh. Penelitian lain juga menyebutkan bahwa Yoga kehamilan dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam menenangkan tubuh dan pikiran. Aktivitas ini membantu menurunkan ketegangan fisik, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan kenyamanan dan kesejahteraan psikologis ibu hamil.

Peneliti berpendapat bahwa senam Yoga *Restorative* mampu menciptakan kondisi relaksasi yang mendalam, sehingga membantu ibu hamil mengelola kecemasan secara lebih efektif. Gerakan yang lembut, pernapasan terkontrol, serta suasana senam yang nyaman membuat ibu hamil merasa aman dan tenang. Senam Yoga *Restorative* dapat dijadikan

sebagai salah satu alternatif intervensi nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan selama kehamilan.

Analisis Pengaruh Senam Yoga *Restorative* Terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil *Primigravida* Trimester III di Kelurahan Sidorejo.

Analisis hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan tingkat kecemasan antara sebelum dan sesudah diberikan senam Yoga *Restorative*. Ibu hamil yang sebelumnya berada pada tingkat kecemasan sedang hingga berat mengalami penurunan kecemasan setelah mengikuti intervensi. Perubahan ini menunjukkan bahwa senam Yoga *Restorative* memberikan pengaruh yang bermakna terhadap penurunan kecemasan ibu hamil *Primigravida* trimester III.

Penurunan kecemasan terlihat dari berkurangnya keluhan psikologis dan fisik yang sebelumnya dialami ibu hamil. Ibu hamil menjadi lebih tenang, nyaman, dan mampu menghadapi kehamilan dengan perasaan yang lebih positif.

Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa Yoga prenatal merupakan metode yang efektif untuk menurunkan kecemasan ibu hamil menjelang persalinan. Yoga membantu ibu hamil menstabilkan emosi, meningkatkan kontrol diri, serta mempersiapkan mental menghadapi proses persalinan.

Yoga juga terbukti mampu menurunkan hormon stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis, sehingga sangat bermanfaat bagi ibu hamil *Primigravida* yang rentan mengalami kecemasan.

Menurut peneliti, keberhasilan senam Yoga *Restorative* dalam menurunkan kecemasan tidak terlepas dari pelaksanaan yang sesuai dengan standar operasional prosedur, gerakan yang dilakukan secara perlahan dan nyaman, serta keterlibatan aktif ibu hamil selama intervensi. Konsistensi dan sikap kooperatif ibu hamil selama mengikuti senam turut berperan dalam tercapainya penurunan kecemasan.

Dengan demikian, senam Yoga *Restorative* merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif dan layak diterapkan untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil *Primigravida* trimester III.

4. Kesimpulan

Hasil penelitian yang berjudul “Pengaruh Senam Yoga *Restorative* terhadap Tingkat Kecemasan Ibu hamil *Primigravida* Trimester III di Kelurahan Sidorejo” dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan ibu hamil *Primigravida* trimester III, di kelurahan Sidorejo sebelum diberikan senam Yoga *Restorative* sebagian

besar ibu hamil *Primigravida* memiliki tingkat kecemasan sedang.

2. Tingkat kecemasan ibu hamil *Primigravida* di kelurahan Sidorejo setelah diberikan senam Yoga *Restorative* sebagian besar ibu hamil *Primigravida* memiliki tingkat kecemasan rendah.
3. Ada pengaruh signifikan senam Yoga *Restorative* terhadap tingkat kecemasan akademik pada ibu hamil *Primigravida* di kelurahan Sidorejo. Ditunjukkan dengan hasil analisa data yang digunakan pada penelitian ini adalah uji *Wilcoxon* yang menunjukkan bahwa hasil penelitian tersebut berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil *Primigravida* di kelurahan Sidorejo.

Daftar Rujukan

- [1] H. H. Faradisi, Sugijati, and Kiswati, “Hubungan self efficacy dengan tingkat kecemasan ibu hamil *primigravida* trimester III,” *Indonesian Health Issue*, vol. 4, no. 1, pp. 96–106, Feb. 2025, doi: 10.47134/INHIS.V4I1.92.
- [2] E. Parina and E. Afrika, “Faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan ibu hamil *primigravida* trimester III di wilayah kerja Puskesmas Sungai Pinang Kecamatan Sungai Pinang Kabupaten Ogan Ilir,” *Jurnal Ilmiah Obsgin: Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan*, vol. 15, no. 1, pp. 500–510, Mar. 2023, doi: 10.36089/JOB.V15I4.1533.
- [3] D. R. Yuliani and F. N. Aini, “Kecemasan ibu hamil dan ibu nifas pada masa pandemi COVID-19 di Kecamatan Baturraden,” *Jurnal Sains Kebidanan*, vol. 2, no. 2, pp. 11–14, Nov. 2020, doi: 10.31983/JSK.V2I2.6487.
- [4] I. Puspitasari and E. Wahyuntari, “Gambaran kecemasan ibu hamil trimester III,” *Prosiding University Research Colloquium*, pp. 116–120, May 2020. [Online]. Available: <https://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/1034>. [Accessed: Jul. 18, 2025].
- [5] Program Studi Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada Palembang, “Pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan, durasi tidur dan nyeri punggung pada masa kehamilan,” *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, vol. 16, no. 1, pp. 107–120, Dec. 2024, doi: 10.36729/BI.V16I1.1212.
- [6] M. R. Ginanjar, “Pengaruh prenatal yoga terhadap ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III,” *Health Sciences and Pharmacy Journal*, vol. 5, no. 2, pp. 38–43, Aug. 2021, doi: 10.32504/HSPJ.V5I2.451.
- [7] K. D. Rahayu, R. D. D. Rosa, and W. Handayani, “The effect of pregnancy yoga exercise on reducing anxiety of pregnant woman third trimester,” *The Journal of Palembang Nursing Studies*, vol. 2, no. 1, pp. 50–59, 2023, doi: 10.55048/jpns.v2i1.77.
- [8] S. F. Tyas, “Pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Restu Bunda,” Jan. 2024.

- [9] “Setiyo Nugroho | Lecturer | Ns., M. Kep | Program Studi Profesi Ners | Research profile.” [Online]. Available: <https://www.researchgate.net/profile/Setiyo-Nugroho-2>. [Accessed: Jul. 18, 2025].
- [10] “Endorphin Massage: Skripsi.” *Scribd*. [Online]. Available: <https://www.scribd.com/document/795124824/1da6bd8b81fc97d3ae7e40d35233a2c1>. [Accessed: Jul. 18, 2025].
- [11] F. Khasanah, “Gambaran kunjungan antenatal care di Puskesmas Pondok Jagung Kota Tangerang Selatan,” Skripsi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Jakarta, Indonesia, 2017. [Online]. Available: <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/36694/1/Fidratul%20Khasanah-FKIK.pdf>.
- [12] S. M. Ariani and H. Aspar, “Pengaruh video edukasi tanda bahaya kehamilan terhadap pengetahuan ibu hamil di Puskesmas Pattingalloang tahun 2024,” *Jurnal Manajemen Bisnis dan Kesehatan*, vol. 1, no. 3, Feb. 2025, doi: 10.70817/JMBK.V1I3.30.
- [13] Yulianti, “Kehamilan dengan nyeri punggung,” pp. 1–23, 2021. [Online]. Available: <https://www.mendeley.com/catalogue/0cd48cc6-c285-30d0-938e-f3176dc23065/>. [Accessed: Jul. 18, 2025].
- [14] N. Hikmah and I. Yuliani, “Self efficacy ibu hamil trimester III dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan,” *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia (JIKI)*, vol. 5, no. 2, pp. 123–132, 2019, doi: 10.31290/JIKI.V5I2.1381.
- [15] A. Bień, J. Grzesik-Gąsior, D. Ćwiek, B. Pięta, B. Kulesza-Brończyk, and G. Bączek, “Self-efficacy as a moderator in the relationship between body image and health behaviors in pregnant women,” *Scientific Reports*, vol. 15, no. 1, pp. 1–10, Dec. 2025, doi: 10.1038/S41598-025-01784-8.
- [16] B. Manurung, “Pengaruh dukungan suami terhadap kecemasan ibu hamil TM III di Puskesmas Beutong Nagan Raya 2024,” *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, vol. 3, no. 1, pp. 44–48, Jan. 2025, doi: 10.55606/DETECTOR.V3I1.4792.
- [17] “Error: DOI Not Found.” [Online]. Available: <https://doi.org/10.36089/job.v16i1.1801>. [Accessed: Jul. 18, 2025].
