

**PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN
IBU HAMIL TRIMESTER III DI PRAKTIK BIDAN MANDIRI
KABUPATEN BOYOLALI**



NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Sains Terapan Fisioterapi

Disusun Oleh :

MIFTAH HARIYANTO
J 120 131 007

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2015

LEMBAR PENGESAHAN NASKAH PUBLIKASI

**PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN
IBU HAMIL TRIMESTER III DI PRAKTIK BIDAN MANDIRI
KABUPATEN BOYOLALI**

Naskah Publikasi Ilmiah ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk
Dipublikasikan di Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh:
Miftah Hariyanto
J120131007

Telah disetujui oleh:

Pembimbing I



(Wahyuni, S.Fis., M.Kes)

Pembimbing II



(Isnaini Herawati, S.Fis., M.Sc)

Mengetahui,

Ka. Prodi Fisioterapi FIK UMS



(Isnaini Herawati, S.Fis., M.Sc)

**PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN
IBU HAMIL TRIMESTER III DI PRAKTIK BIDAN MANDIRI
KABUPATEN BOYOLALI**

**Oleh:
Miftah Hariyanto**

ABSTRAK

Latar Belakang: Kecemasan pada ibu hamil dapat muncul karena masa panjang saat menanti kelahiran penuh ketidakpastian dan juga bayangan tentang hal-hal yang menakutkan saat proses persalinan. Kecemasan pada ibu hamil dapat muncul karena masa panjang saat menanti kelahiran penuh ketidakpastian dan juga bayangan tentang hal-hal yang menakutkan saat proses persalinan.

Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian *retrospektive experimental*. Rancangan penelitian ini menggunakan *pretest-posttest control group*. Besar sampel dalam penelitian ini adalah 30 ibu hamil dengan umur kehamilan lebih dari 32 minggu di Praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Total Sampling*.

Hasil Penelitian: Terdapat pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali pada kelompok perlakuan ($p < 0,05$); tidak terdapat pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali pada kelompok kontrol ($p > 0,05$) dan terdapat perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil dengan umur kehamilan lebih dari 32 minggu sebelum dan sesudah senam yoga di Praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali ($p=0,002$).

Kesimpulan: Senam Yoga berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil Trimester III di Praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali.

Kata Kunci: Kecemasan, Senam Yoga, Trimester III.

**YOGA GYMNASTICS INFLUENCE ON THE LEVEL OF ANXIETY III
TRIMESTER PREGNANT WOMEN IN PRACTICE MIDWIFE
SELF DISTRICT BOYOLALI**

ABSTRACT

Background: Anxiety in pregnant women may arise because of the long period of uncertainty while awaiting the birth and also a shadow of the things that are scary during delivery. Anxiety in pregnant women may arise because of the long period of uncertainty while awaiting the birth and also a shadow of the things that are scary during delivery.

Objective: To determine the effect of yoga exercise on anxiety levels of pregnant women in the third trimester Independent Midwife practice Boyolali.

Methods: This study used quantitative methods to the type of retrospective experimental research. The design of this study using pretest-posttest control group. The sample size in this study were 30 pregnant women with gestational age over 32 weeks in Midwife Practice Self Boyolali. The sampling technique used is total sampling.

Results: There is a yoga exercise influence on the level of anxiety in the third trimester pregnant women Boyolali Independent Midwife practice in the treatment group ($p < 0.05$); there is no yoga exercise influence on the level of anxiety in the third trimester pregnant women Boyolali Independent Midwife practice in the control group ($p > 0.05$) and there are differences in anxiety levels of pregnant women with gestational age of more than 32 weeks before and after the yoga exercises in Practice Midwife independent Boyolali ($p = 0.002$).

Conclusion: Yoga Gymnastics influence to decrease anxiety levels of pregnant women in the third trimester Independent Midwife Practice Boyolali.

Keywords: Anxiety, Yoga Gymnastics, Trimester III

PENDAHULUAN

Hamil adalah suatu fenomena fisiologis yang dimulai dengan pembuahan dan diakhiri dengan proses persalinan (Patriasari, 2009). Ibu hamil mengalami perubahan yang signifikan pada fungsi fisiologis dan psikologis, proses penyesuaian diri terhadap keadaan baru ini seringkali menimbulkan kecemasan (Aprianawati & Sulistyorini, 2007). Menurut Mayangsari (2011), perubahan secara fisik pada ibu hamil seperti perubahan bentuk tubuh dengan badan yang semakin membesar, munculnya jerawat di wajah atau kulit muka yang mengelupas. Perubahan psikologis yang terjadi pada ibu hamil antara lain disebabkan karena rasa cemas menjelang kelahiran, konsentrasi tentang perubahan hubungan dengan pasangan, serta rasa cemas pada masalah keuangan. Pada saat

yang sama, juga akan merasakan kegelisahan pada kelahiran bayi dan permulaan dari fase baru dalam hidup calon ibu (Mayangsari, 2011). Menurut Nurdiana (2012), rasa cemas yang dialami oleh ibu hamil itu disebabkan karena meningkatnya hormon progesteron. Selain membuat ibu hamil merasa cemas, peningkatan hormon itu juga menyebabkan gangguan perasaan dan membuat ibu hamil cepat lelah.

Hormon yang meningkat selama kehamilan adalah hormon adrenalin. Hormon adrenalin dapat menimbulkan disregulasi biokimia tubuh sehingga muncul ketegangan fisik pada ibu hamil seperti mudah marah, gelisah, tidak mampu memusatkan pikiran, ragu-ragu bahkan mungkin ingin lari dari kenyataan hidup (Dariyo, 1997 dalam Wulandari, 2006). Menurut Pieter dan Lubis, (2010) ibu hamil akan mengalami bentuk-bentuk perubahan psikis yaitu perubahan emosional, cenderung malas, sensitif, gampang cemburu, minta perhatian lebih, perasaan tidak nyaman, depresi, stress, dan mengalami kecemasan.

Kecemasan pada ibu hamil dapat muncul karena masa panjang saat menanti kelahiran penuh ketidakpastian dan juga bayangan tentang hal-hal yang menakutkan saat proses persalinan. Ketakutan ini sering dirasakan pada kehamilan pertama atau primigravida terutama dalam menghadapi persalinan (Kartono, 2007). Beban psikologi pada seorang wanita hamil, lebih banyak terjadi pada umur kehamilan trimester III dibandingkan pada trimester I dan trimester II (Buckwalter, dan Simpson, 2002). Pada keadaan beban psikologi berat yang dialami oleh wanita hamil, seringkali bisa mempengaruhi kehidupan janin intrauterin dan kelainan yang timbul tergantung waktu terjadinya beban psikologis tersebut, bila gangguan itu mulai timbul pada kehamilan muda bisa mempengaruhi terhadap pertumbuhan janin intra uterin sehingga menyebabkan pertumbuhan janin terhambat atau intra uterin growth restriction (IUGR), sampai gangguan denyut jantung janin bila kehamilan tersebut sudah mendekati untuk melahirkan (Clapp, dkk., 2002; Bayne, 2009).

Olahraga yang dianjurkan pada ibu hamil untuk menjaga kesehatan tubuh dan janin agar berkembang dengan baik dan juga membuat emosi ibu tetap stabil adalah jalan kaki, bersepeda, berenang, senam hamil, *hipnobrithing* dan yoga

(Boscaglia, dkk., 2003; Bessinger, dkk., 2002; Pivarnik, 2008; Larasati dan Komolohadi, 2010; Barakat, dkk., 2011; Shivakumar, dkk., 2011). Yoga merupakan salah satu gerakan seni oleh tubuh dan pernapasan yang berasal dari India. Yoga bisa dilakukan oleh siapa saja termasuk oleh ibu hamil. Yoga hamil membantu ibu untuk terhubung dengan bayi dan tubuhnya sendiri melalui latihan mendalam dan membangun kewaspadaan pada saat proses kelahiran atau melahirkan.

Secara fisiologis, senam yoga ini akan membalikkan efek stres yang melibatkan bagian parasimpatetik dari sistem syaraf pusat (Domin, 2001). Senam yoga akan menghambat peningkatan syaraf simpatetik, sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem syaraf parasimpatetik, yang memiliki fungsi kerja yang berlawanan dengan syaraf simpatetik, akan memperlambat atau memperlemah kerja alat-alat internal tubuh. Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme, dan produksi hormon penyebab stres. Seiring dengan penurunan tingkat hormon penyebab stres, maka seluruh badan mulai berfungsi pada tingkat lebih sehat dengan lebih banyak energi untuk penyembuhan (*healing*), penguatan (*restoration*), dan peremajaan (*rejuvenation*) (Domin, 2001). Dengan demikian, ibu hamil akan merasa rileks seiring dengan menurunnya gejala kecemasan.

Hasil penelitian Wijayanti (2014) tentang efektivitas senam hamil yoga terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III menunjukkan bahwa terdapat selisih rata-rata penurunan kecemasan dengan *uji paired sampel test* sebelum dan sesudah senam hamil yoga pada hari pertama sebanyak 6,86%, pada hari kedua sebanyak 3,60% dan pada hari ketiga sebanyak 1,46% dengan analisis bivariat menunjukkan nilai $P_{\text{value}} = 0,000$, sehingga hal ini menunjukkan terdapat perbedaan penurunan kecemasan pada hari pertama dan hari ketiga sebelum dan sesudah diberikan senam hamil yoga. Perbedaan yang sangat jelas dalam penelitian Wijayanti (2014) adalah pengukuran kecemasan dengan menggunakan kuesiner DASS yang hanya terlihat berdasarkan kualitas tidur, sementara pada

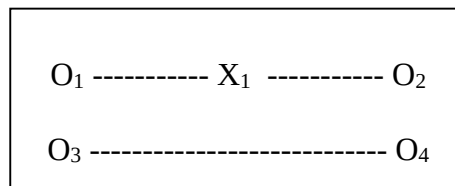
penelitian ini akan digunakan metode HRS-A dalam mengukur tingkat kecemasan sehingga diketahui tingkat kecemasan secara keseluruhan.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih mendalam tentang pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian *retrospektive experimental*. Rancangan penelitian ini menggunakan *pretest-posttest control group*, yaitu digunakan untuk membandingkan hasil senam yoga dengan suatu kelompok kontrol yang serupa dalam mempengaruhi kecemasan ibu hamil trimester III. Kelompok sampel pertama menggunakan perlakuan dengan senam yoga, sedangkan kelompok pembanding tanpa perlakuan.

Tabel 1 Rancangan Penelitian



Keterangan:

O_1 = Pre test sebelum dilakukan senam yoga.

O_2 = Post test sesudah dilakukan senam yoga.

X_1 = Pelaksanaan senam yoga.

O_3 = Pre test pada kelompok kontrol.

O_4 = Post test pada kelompok kontrol.

Penelitian dilakukan pada ibu hamil trimester III di Praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali. Pelaksanaan penelitian direncanakan akan dilakukan pada bulan Juni 2015.

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III di Praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali pada bulan Februari 2015. Jumlah ibu hamil trimester III di Praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali sebanyak 30 orang.

Sampel penelitian adalah objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmodjo, 2010). Besar sampel dalam penelitian ini adalah 30 ibu hamil dengan umur kehamilan lebih dari 32 minggu di Praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HRS-A). Masing-masing nilai angka (skor) dari 14 kelompok gejala tersebut dijumlahkan dan dari hasil penjumlahan tersebut dapat diketahui tingkat kecemasan seseorang, yaitu:

1. Kecemasan ringan skor kurang 14
2. Kecemasan sedang skor 14 - 20
3. Kecemasan berat 21 - 27
4. Panik 28 - 41

Analisis data dilakukan untuk mengolah data dalam bentuk yang lebih mudah dibaca dan diinterpretasikan serta untuk menguji secara statistik kebenaran hipotesis yang telah ditetapkan (Sumantri, 2011). Analisis data penelitian ini menggunakan:

1. Analisis univariat

Analisa univariat adalah data yang diperoleh dari hasil pengumpulan dapat disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, ukuran tendensi sentral atau grafik (Saryono, 2011). Analisa univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian (Notoatmodjo, 2010). Pada penelitian ini analisis univariat digunakan untuk mengetahui distribusi frekuensi tentang karakteristik umur, pendidikan dan pekerjaan responden.

2. Analisis Bivariat

Analisa bivariat merupakan analisa untuk mengetahui interaksi dua variabel, baik berupa komparatif, asosiatif, maupun korelatif (Saryono, 2011). Analisis bivariat pada penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III yang melakukan senam yoga dan tidak melakukan senam yoga dengan menggunakan analisis uji statistik *Mann Whitney Test*. *Mann Whitney Test* adalah uji non parametrik yang digunakan

untuk perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III yang melakukan senam yoga dan tidak melakukan senam yoga, adapun untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali dilakukan *uji Wilcoxon*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Pengaruh Senam Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil dengan Umur Kehamilan Lebih dari 32 Minggu di Praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali

a. Pengaruh Senam Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali pada Kelompok Perlakuan

Hasil perbandingan *pre test* dan *post test* tingkat kecemasan ibu hamil dengan umur kehamilan lebih dari 32 minggu di Praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali pada kelompok perlakuan diketahui bahwa sebelum dilakukan senam yoga diperoleh rata-rata kecemasan sebesar 18,06, sedangkan untuk sesudah dilakukan senam yoga diperoleh nilai rata-rata tingkat kecemasan sebesar 15,46. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan sesudah dilakukan senam yoga. Berdasarkan hasil uji *Mann Whitney Test* diperoleh nilai $Z_{hitung} = -3,015$ dengan $p = 0,003$. Oleh karena hasil perhitungan menunjukkan bahwa $p < 0,05$ maka H_0 ditolak, artinya terdapat pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali pada kelompok perlakuan.

Olahraga yang dianjurkan pada ibu hamil untuk menjaga kesehatan tubuh dan janin agar berkembang dengan baik dan juga membuat emosi ibu tetap stabil adalah jalan kaki, bersepeda, berenang, senam hamil, *hipnobrithing* dan yoga (Boscaglla, dkk., 2003; Bessinger, dkk., 2002; Pivarnik, 2008; Larasati dan Komolohadi, 2010; Barakat, dkk., 2011; Shivakumar, dkk., 2011). Yoga merupakan

salah satu gerakan seni oleh tubuh dan pernapasan yang berasal dari India. Yoga bisa dilakukan oleh siapa saja termasuk oleh ibu hamil. Yoga hamil membantu ibu untuk membangun kewaspadaan pada saat proses kelahiran atau melahirkan.

Secara fisiologis, senam yoga ini akan membalikkan efek stres yang melibatkan bagian parasimpatetik dari sistem syaraf pusat (Domin, 2001). Hal ini terjadi karena pada saat senam yoga akan menghambat peningkatan syaraf simpatetik, sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem syaraf parasimpatetik, yang memiliki fungsi kerja yang berlawanan dengan syaraf simpatetik, akan memperlambat atau memperlemah kerja alat-alat internal tubuh. Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme, dan produksi hormon penyebab stres. Seiring dengan penurunan tingkat hormon penyebab stres, maka seluruh badan mulai berfungsi pada tingkat lebih sehat dengan lebih banyak energi untuk penyembuhan (*healing*), penguatan (*restoration*), dan peremajaan (*rejuvenation*) (Domin, 2001). Dengan demikian, ibu hamil akan merasa rileks seiring dengan menurunnya gejala kecemasan.

Hasil penelitian ini sama dengan penelitian Wijayanti (2014) tentang efektivitas senam hamil yoga terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III menunjukkan bahwa terdapat selisih rata-rata penurunan kecemasan dengan *uji paired sampel test* sebelum dan sesudah senam hamil yoga pada hari pertama sebanyak 6,86%, pada hari kedua sebanyak 3,60% dan pada hari ketiga sebanyak 1,46% dengan analisis bivariat menunjukkan nilai $P_{\text{value}} = 0,000$, sehingga hal ini menunjukkan terdapat perbedaan penurunan kecemasan pada hari pertama dan hari ketiga sebelum dan sesudah diberikan senam hamil yoga. Perbedaan dengan penelitian ini terlihat pada alat pengukur kecemasan serta alat uji perbedaan kecemasan yang dilakukan secara parametrik.

b. Pengaruh Senam Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali pada Kelompok Kontrol

Hasil perbandingan *pre test* dan *post test* tingkat kecemasan ibu hamil dengan umur kehamilan lebih dari 32 minggu di Praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali pada kelompok kontrol diketahui bahwa pada periode *pre test* diperoleh rata-rata kecemasan sebesar 17,67, sedangkan untuk periode *post test* diperoleh nilai rata-rata tingkat kecemasan sebesar 17,06. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penurunan tingkat kecemasan pada periode *post test* sangat kecil. Berdasarkan hasil uji *Mann Whitney Test* diperoleh nilai $Z_{hitung} = -1,182$ dengan $p = 0,237$. Oleh karena hasil perhitungan menunjukkan bahwa $p > 0,05$ maka H_0 diterima, artinya tidak terdapat pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali pada kelompok kontrol.

Ibu hamil mengalami perubahan yang signifikan pada fungsi fisiologis dan psikologis, proses penyesuaian diri terhadap keadaan baru ini seringkali menimbulkan kecemasan (Aprianawati & Sulistyorini, 2007). Menurut Mayangsari (2011), perubahan secara fisik pada ibu hamil seperti perubahan bentuk tubuh dengan badan yang semakin membesar, munculnya jerawat di wajah atau kulit muka yang mengelupas. Perubahan psikologis yang terjadi pada ibu hamil antara lain disebabkan karena rasa cemas menjelang kelahiran, konsentrasi tentang perubahan hubungan dengan pasangan, serta rasa cemas pada masalah keuangan. Pada saat yang sama, juga akan merasakan kegelisahan pada kelahiran bayi dan permulaan dari fase baru dalam hidup calon ibu (Mayangsari, 2011). Menurut Nurdiana (2012), rasa cemas yang dialami oleh ibu hamil itu disebabkan karena meningkatnya hormon progesteron. Selain membuat ibu hamil merasa cemas, peningkatan hormon itu juga menyebabkan gangguan perasaan dan membuat ibu hamil cepat lelah.

Hormon yang meningkat selama kehamilan adalah hormon adrenalin. Hormon adrenalin dapat menimbulkan disregulasi biokimia tubuh sehingga muncul ketegangan fisik pada ibu hamil seperti mudah marah, gelisah, tidak mampu memusatkan pikiran, ragu-ragu bahkan mungkin ingin lari dari kenyataan hidup (Dariyo, 1997 dalam Wulandari, 2006). Menurut Pieter dan Lubis, (2010) ibu hamil akan mengalami bentuk-bentuk perubahan psikis yaitu perubahan emosional, cenderung malas, sensitif, gampang cemburu, minta perhatian lebih, perasaan tidak nyaman, depresi, stress, dan mengalami kecemasan, sehingga dibutuhkan terapi yang dapat menurunkan tingkat kecemasan.

2. Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil dengan Umur Kehamilan Lebih dari 32 Minggu di Praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali Sebelum dan Sesudah Senam Yoga

Perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil dengan umur kehamilan lebih dari 32 minggu di Praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali antara kelompok kontrol dan perlakuan diperoleh nilai rata-rata penurunan kecemasan pada kelompok kontrol sebesar 0,20, sedangkan nilai rata-rata penurunan tingkat kecemasan pada kelompok perlakuan adalah sebesar 2,60. Hasil tersebut menunjukkan adanya kecenderungan bahwa pada kelompok kontrol yang mendapatkan senam yoga mengalami penurunan tingkat kecemasan yang cukup signifikan. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Test* diperoleh nilai Z_{hitung} sebesar -3,104 dengan $p = 0,002$. Oleh karena hasil perhitungan menunjukkan bahwa $p < 0,05$ maka H_0 ditolak, artinya terdapat perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil dengan umur kehamilan lebih dari 32 minggu sebelum dan sesudah senam yoga di Praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali.

Menurut Rokhmah (2010) masa kehamilan merupakan peristiwa yang membahagiakan dalam kehidupannya, namun terkadang ibu hamil juga mengalami kecemasan, kecemasan tersebut dikarenakan adanya perubahan fisik maupun psikologis yang membuat ibu hamil merasa

ketakutan tentang hal-hal yang terjadi selama kehamilan, oleh karena itu agar ibu hamil tidak mengalami kecemasan perlu mempersiapkan segala hal yang dapat membantu selama masa hamil serta saat proses melahirkan dengan melalui senam yoga.

Menurut tradisi yoga waktu latihan yang baik adalah pukul 4 pagi (Brahmamuhurta) dengan berlatih seorang diri, namun jika memiliki masalah tidur dapat dilakukan lebih siang dan untuk mendapatkan hasil maksimal dapat dilakukan pagi dan malam hari dan latihan yoga lebih baik dilakukan setelah trimester 1 atau sesudah bulan ke-4 karena kondisi kandungan sudah stabil dan kuat (Widdowson, 2004; Siska, 2010).

Manfaat yoga bagi kesehatan dapat menurunkan tekanan darah, detak jantung, meningkatkan peredaran darah untuk membuang sisa-sisa makanan yang mengandung racun bagi tubuh. Manfaat senam hamil yoga bagi ibu hamil yaitu dapat meningkatkan aliran darah dan nutrisi janin secara adequate serta berpengaruh juga pada organ reproduksi dan panggul (memperkuat otot perineum) ibu untuk mempersiapkan kelahiran anak secara alami (Stoppard, 2008).

Selain itu latihan yoga selama kehamilan dapat meringankan oedema dan kram yang sering terjadi pada bulan-bulan terakhir kehamilan, membantu posisi bayi dan pergerakan, meningkatkan sistem pencernaan dan nafsu makan, meningkatkan energy dan memperlambat metabolisme untuk memulihkan ketenangan dan focus, meningkatkan kualitas tidur, mengurangi rasa mual, *morning sickness* dan suasana hati, meredakan ketegangan disekitar leher rahim dan jalan lahir, yang berfokus pada membuka pelvis untuk mempermudah persalinan, membantu dalam perawatan pasca kelahiran dengan mengembalikan uterus, perut dan dasar panggul, mengurangi ketegangan, cemas dan depresi selama hamil, persalinan nifas dan ketidaknyamanan payudara (Chopra & Simon, 2004; Stoppard, 2008; Amy and Kathryn; Siska, 2009; Sindhu, 2009; Wiadnyana, 2011).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dengan umur kehamilan lebih dari 32 Minggu di Praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali dapat ditarik simpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali pada kelompok perlakuan ($p < 0,05$).
2. Tidak terdapat pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali pada kelompok kontrol ($p > 0,05$).
3. Terdapat perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil dengan umur kehamilan lebih dari 32 minggu sebelum dan sesudah senam yoga di Praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali ($p=0,002$).

Adanya berbagai keterbatasan penelitian, maka penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Ibu Hamil Trimester III
 - a. Bagi Ibu Hamil Trimester III diharapkan senantiasa memperhatikan terhadap saran yang disampaikan oleh tenaga kesehatan baik perawat maupun dokter, terutama untuk melakukan kegiatan olah raga seperti senam yoga sehingga tingkat kecemasan mengalami penurunan bagi ibu hamil dengan umur kehamilan lebih dari 32 minggu.
 - b. Ibu hamil dengan umur kehamilan lebih dari 32 minggu diharapkan berperan aktif dalam mengurangi pola perilaku yang negatif dalam mengkonsumsi makanan dan menjaga kondisi psikis, sehingga dapat terhindar dari penyakit yang justru akan menambah kecemasan.
2. Bagi Ilmu Fisioterapi
 - a. Ilmu Fisioterapi hendaknya dapat menjadikan senam yoga khususnya mengenai senam yoga sebagai solusi dalam menurunkan tingkat kecemasan bagi ibu hamil dengan umur kehamilan lebih dari 32 minggu.
 - b. Bagi mahasiswa dan akademi kesehatan diharapkan memberikan bimbingan bagi ibu hamil dengan umur kehamilan lebih dari 32 minggu

yang menjalani senam yoga, sehingga tingkat kecemasan pasien mengalami penurunan.

3. Peneliti selanjutnya

Terhadap penelitian sejenis selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lebih mendalam lagi kaitannya dengan senam yoga, karena pada kenyataannya dengan senam yoga dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil dengan umur kehamilan lebih dari 32 minggu.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprianawati, R. B. & Sulistyorini, I. R. 2007. *Hubungan antara dukungan keluarga dengan kecemasan ibu hamil menghadapi kelahiran anak pertama pada masa triwulan ketiga*. Psikologi. Dikutip 21 Februari 2015, dari <http://skripsistikes.files.wordpress.com/2009/08/56.pdf>.
- Astria, Y. 2009. Hubungan Karakteristik Ibu Hamil Trimester III dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan di Poliklinik Kebidanan dan Kandungan RSUP Fatmawati tahun 2009. *Skripsi*. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Atkinson, R.L, Atkinson, R.C, dan Hilgad, E.R. 2006. *Pengantar Psikologi*. Jilid 2. (Alih Bahasa). Dra. Nurjanah, Taufiq. Jakarta: Erlangga.
- Atmadja, D.S., Doewes, M. 2004. *ACSM Panduan Uji Latihan Jasmani dan Peresapannya*. Jakarta : EGC.
- Basford & Oliver, S. 2006. *Teori dan praktik keperawatan pendekatan integral pada asuhan pasien*. Jakarta: EGC
- Buckwalter, J.G and Simpson, S.W. 2002. *Psychological factors in the etiology and treatment of severe nausea and vomiting in pregnancy*. Am J Obstet Gynecol. 186:S210-S214.
- Domin, D.S., 2001, A Review of Laboratory Instruction Styles, *Journal Chemical Education*, 76 : 543.
- Helen, Ferrer. 2009, *Perawatan Maternitas, alih bahasa Andry Hartono*, editor bahasa Indonesia Yasmin asih (Edisi 2), Jakarta: EGC.
- Heardman. 2006. *Senam Hamil*. Jakarta: Arcan.
- Indiarti, MT. 2009. *Paduan lengkap kehamilan, persalinan dan perawatan bayi*. (10thed). Yogyakarta: Diglossia media
- Isyah. 2002. Dampungan Suami Dalam Menanggulangi Kecemasan Istri pada Trimester Ketiga. *Jurnal Kesehatan*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Maulana, M. 2007. *Penyakit Kehamilan dan Pengobatannya*. Jogyakarta: Kata Hati.
- Mayangsari, O. D. A. 2011. *Pengetahuan ibu tentang penyebab faktor terjadinya BBLR di RS. Permata Bunda Kabupaten Grobogan*. Semarang: Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Notoatmodjo, Soekijo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Penerbit Gramedia Pustaka Utama.

- Kartono.2007. *Psikologi Wanita (jilid 2): Mengenal Wanita sebagai Ibu dan Nenek*. Bandung: Mandar Maju.
- Patriasari. 2009. *Evaluasi penggunaan antiemetik pada penderita hiperemesis gravidarum di rsud DR. Moewardi surakarta tahun 2009*. Dikutip 25 februari 2015, dari <http://www.scribd.com/doc/101413251/BAB-I>.
- Pieter H.Z & Lubis N. L. 2010. *Pengantar Psikologi Untuk Kebidanan*. Rapha Publishing. Medan.
- Rokhmah, R, N. 2010. *Hubungan meditasi dalam yoga dengan daya tahan terhadap stress pada paguyuban yogiswaran surakarta*. <http://etd.eprints.ums.ac.id/858/>. Diakses jumat 7 februari 2015.
- Saifuddin, Abdul Bari. 2007. *Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta : Bina Pustaka.
- Setiadi. 2007. *Riset Keperawatan*. Surabaya : Graha Ilmu.
- Sholihah, L. 2010. *Panduan Lengkap Hamil Sehat*. Yogyakarta : Diva pres.
- Sindhu, P. 2009. *Yoga untuk kehamilan sehat, bahagia dan penuh makna*. Seri bugar. Bandung: Qonita, Mizan Pustaka
- Sivakumar, Alagumalai, dkk. 2011. *Applied Rasch measurement. Book of exemplars*, paper in honour of John P. Keeves. Dordrecht: Springer.
- Siska, Connie. 2010. *Statistik Kesehatan*. Edisi Revisi. Jakarta: Rajawali Pers
- Stoppard, M. 2008. *Conception Pregnancy and Birth: ensiklopedia kehamilan*. Surabaya: Erlangga.
- Stuart, G.W.,& Sundeen, S.J. 2008. *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. St. Louis: Mosby Year Book.
- Saryono. 2011. *Metodologi penelitian kesehatan: penuntun praktis bagi pemula*. Yogyakarta: Mitra Cendikia Press.
- Wiadnyana, M.S. 2011. *The power of yoga for pregnancy and post pregnancy*. Gramedia widiasarana. Jakarta: Taruna Grafika.
- Wijayanti, M.T. 2014. *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan dan Kecemasan Pada Wanita Pre Menopause di Desa Jendi Kecamatan Selogiri Kabupaten Wonogiri*. Tesis. Surakarta: Program Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret.
- Wulandari, Primatia Yogi. 2006. *Efektivitas Senam Hamil sebagai Pelayanan Prenatal dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Persalinan Pertama*. INSAN. Vol. 8 No. 2.
- Yosep I. 2009. *Keperawatan Jiwa*. Bandung: PT Refika Aditama.