

PENGARUH RELAKSASI YOGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III MENGHADAPI PERSALINAN DI KLINIK RUMAH PUSPA BEKASI TAHUN 2017

Tantri Wenny Sitanggang¹, Afnita Lutfiani²

Tantri.sitanggang@yahoo.com

ABSTRAK

Kecemasan ibu hamil biasa terjadi pada kehamilan primigravida ataupun pada usia kehamilan trimester III terutama saat menjelang proses persalinan. Salah satu cara mengatasi kecemasan adalah dengan relaksasi yoga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi yoga terhadap kecemasan ibu hamil trimester III menghadapi persalinan di Klinik Rumah Puspa Bekasi tahun 2017. Penelitian ini bersifat eksperimen dengan metode penelitian yaitu metode *Quasy Experimental* dengan jumlah sampel sebanyak 30 responden yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu 15 responden kelompok eksperimen dan 15 responden kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Purposive Non Random Sampling*. Pengumpulan data menggunakan alat ukur kecemasan yaitu kuesioner HARS. Teknik analisa data menggunakan analisa uji *Paired Sample T-Test* dan uji *Independent T-Test*. Hasil analisa univariat menunjukkan bahwa tingkat kecemasan kelompok eksperimen lebih rendah dibanding kelompok kontrol. yaitu sebanyak 86,7% tidak mengalami kecemasan, 13,% kecemasan ringan pada kelompok eksperimen sedangkan sebanyak 13,% kecemasan ringan, 60% kecemasan sedang dan 26,7% kecemasan berat pada kelompok kontrol. Hasil analisa bivariat uji *paired sample t-test*, kelompok eksperimen $\alpha < 0,05$. Pada uji *independent t-test*, pretest pada kedua kelompok $\alpha > 0,05$ dan posttest pada kedua kelompok $\alpha > 0,05$. Kesimpulannya terdapat pengaruh relaksasi yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menghadapi persalinan. Berdasarkan penelitian ini, diharapkan ibu hamil trimester III lebih mencari tahu cara mengatasi rasa cemas menjelang persalinan ataupun selama kehamilan seperti melakukan relaksasi yoga.

Kata Kunci : Hamil, Ibu Hamil Trimester III, Kecemasan, Relaksasi Yoga

ABSTRACT

Anxiety in pregnant women is common happen in primigravida or at the age of pregnancy at third trimester especially before the delivery process. One way to overcome this care is yoga relaxation. Research aimed to determine the influence of relaxation yoga to anxiety levels on pregnant women at third trimester dealing with labor in Clinic Rumah Puspa Bekasi in 2017. This research design of Quasy Experimental with the sample were as 30 respondents divided into two groups as 15 respondents were the experiment group and as 15 respondents were the control group. Technique of the sample used was Purposive Non Random Sampling. Data collection used a measuring instrument anxiety that was the questionnaire (HARS). Data were analyzed by a test paired sample t-test and an independent t-test. The results of the analysis univariat shows

that the anxiety group experiment lower than the control group with 86,7% didn't experienced anxiety and 13% were mild anxiety in the experiments group while the rest of 13% were mild anxiety, 60% were moderate anxiety and 26,7% heavy anxiety on the control group. The results of the analysis bivariat test paired sample t-test, group experiment $\alpha < 0,05$. In the independent t-test, pretest in both groups $\alpha > 0,05$ and posttest in both groups $\alpha > 0,05$. In conclusion is the yoga relaxation is needed to decrease the anxiety levels of pregnant women at third trimester. It is expected that pregnant women at third trimester more digging knowledge on how to deal with the anxious ahead of childbirth or during pregnancy as practice yoga relaxation in pregnancy.

Keywords: Pregnant, Pregnant Third Trimester, Anxiety, Relaxation Yoga

Latar belakang

Kehamilan merupakan sesuatu yang sangat diidamkan bagi setiap pasangan. Namun, dibalik indahnya kehamilan, terselip rasa kecemasan mengenai bagaimana menghadapi proses selama kehamilan tersebut. Kecemasan ibu hamil biasanya terjadi pada kehamilan primigravida atau pada usia kehamilan trimester III terutama saat menjelang proses persalinan. Penelitian oleh Dinas Kesehatan Jawa Barat (2003) menyebutkan bahwa pada bulan September–November 2003, Seksi Pelayanan Khusus Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat bekerja sama dengan RS Jiwa Bandung, RS Jiwa Cimahi, dan Bagian Psikiatri FKUP/ RSHS melakukan survei kesehatan jiwa pada ibu hamil dan menyusui di 112 puskesmas, di 24 kabupaten Provinsi Jawa Barat. Hasil penelitian

ini menunjukkan 27% ibu hamil dan menyusui, menunjukkan tanda gangguan psikiatri berupa kecemasan atau ansietas. Salah satu asuhan kebidanan yang dilakukan untuk mengurangi kecemasan menjelang masa persalinan adalah dengan latihan fisik atau berolah raga, seperti meditasi atau *prenatal yoga* atau relaksasi yoga.

Prenatal yoga atau relaksasi yoga merupakan salah satu solusi yang menunjang proses kehamilan bahkan hingga persalinan. Krisnadi (2010) mengatakan bahwa selama kehamilan, *prenatal yoga* atau relaksasi yoga akan memfokuskan perhatian pada ritme nafas, mengutamakan kenyamanan dan keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat.

Penelitian yang dilakukan Narendran (2009) dari *Vivekananda*

Yoga Research Foundation di Bangalore, didapatkan bahwa sebanyak 169 ibu hamil terdapat 14% kelahiran prematur dibandingkan 29% kelompok dengan *prenatal yoga* sehingga disimpulkan bahwa *prenatal yoga* atau relaksasi yoga selama kehamilan dapat meningkatkan berat lahir dan mengurangi kejadian premature dan komplikasi persalinan.

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. Berdasarkan data di Klinik Mom and Baby Care Rumah Pusta didapatkan

bahwa presentase tingkat kecemasan ibu hamil trimester III tahun 2013 diantaranya adalah 46,7% tidak mengalami kecemasan, 23,5% mengalami kecemasan ringan, 13,3% mengalami kecemasan sedang, 16,5% mengalami kecemasan berat. Kecemasan yang dirasakan ibu hamil tersebut dikarenakan adanya ketidaknyaman fisik yang dirasakan seperti nyeri pada pinggang yang semakin meningkat serta rasa pegal dibagian panggul.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih mendalam tentang pengaruh relaksasi yoga terhadap kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di Klinik Rumah Pusta Kabupaten Bekasi.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dijelaskan diatas, maka rumusan masalah yang dapat diambil untuk studi kasus tugas akhir ini adalah “Bagaimana Pengaruh Relaksasi Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Menghadapi Persalinan di Klinik Rumah Pusta Bekasi Tahun 2017?”

Kecemasan

Kamus Lengkap Psikologi (Chaplin, 2005) menjelaskan bahwa kecemasan atau kegelisahan yang dalam bahasa psikologi disebut dengan *anxiety* adalah

- a. Perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus ketakutan tersebut.
- b. Rasa takut atau kekhawatiran kronis pada tingkat yang ringan.
- c. Kekhawatiran atau ketakutan yang kuat dan meluap – luap.
- d. Suatu dorongan sekunder mencakup suatu reaksi penghindaran yang dipelajari.

Cemas juga diartikan sebagai perasaan berlebihan mengenai suatu hal tidak jelas dan dianggap sebagai suatu ancaman (Hyman dan Pedrick, 2012). Spielberg (1966) mengemukakan teori kecemasan yang mengatakan bahwa kecemasan muncul akibat adanya rangsangan yang mengancam.

Gejala Kecemasan

Berikut adalah beberapa gejala kecemasan, yaitu :

- a. Gejala fisik berupa kegelisahan, anggota tubuh bergetar, berkeringat banyak, sulit bernafas, jantung berdetak kencang, mual, muntah, ketegangan otot, merasa lemas, panas dingin, mudah marah atau tersinggung.
- b. Gejala behavioral atau perilaku berupa berperilaku menghindar dan terguncang terhadap suatu benda, tempat atau keadaan tertentu
- c. Gejala kognitif atau mental berupa khawatir tentang sesuatu, gelisah dan takut terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan akan segera terjadi, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan serta sulit berkonsentrasi (Hyman dan Pedrick, 2011).

Klasifikasi Tingkat Kecemasan

Ada beberapa klasifikasi tingkat kecemasan, yaitu dalam rentang ringan, sedang, berat dan berat sekali/ panik (Stuart dan Laria, 2005 dalam Eka, 2012). Tingkat

kecemasan seseorang tergantung pada tingkat stress dan durasi stress yang dialaminya. Setiap tingkat menyebabkan perubahan fisiologis dan emosional seseorang (Videbeck, 2008). Berikut adalah klasifikasi tingkat kecemasan yaitu :

a. Kecemasan Ringan (*Mild Anxiety*).

Tingkat kecemasan ini masih berhubungan dengan kehidupan sehari-hari. Pada tingkatan ini, kecemasan sangat diperlukan untuk meningkatkan kewaspadaan individu, memperluas perspektifnya, mempertajam indra serta dapat memotivasi diri untuk belajar, memecahkan masalah secara efektif, meningkatkan kedewasaan dan kreativitas.

b. Kecemasan Sedang (*Moderate Anxiety*)

Tingkat kecemasan ini seseorang hanya fokus pada pikirannya saja, tetapi masih dapat melakukan hal lain berdasarkan arahan dari orang lain atau jika menginginkan untuk melakukan hal tersebut. Pada tingkat ini biasanya denyut jantung, pernapasan, kelelahan,

dan ketegangan otot meningkat, mudah tersinggung, berbocora cepat dengan volume tinggi, konsentrasi menurun, tidak sabar, mudah lupa, menangis dan marah.

c. Kecemasan Berat (*Severe Anxiety*)

Tingkat kecemasan ini seseorang hanya fokus pada pikirannya saja tanpa memperdulikan hal lain. Lapangan persepsi individu pada kecemasan ini sangat sempit. Pada tingkat ini biasanya mengeluh pusing, sakit kepala, mual, insomnia, diare, sering BAK, bingung, gangguan ingatan, serta timbul keinginan untuk mengatasi kecemasan

d. Panik

Pada tingkatan ini ditandai dengan hilangnya kendali diri dan ketakutan luar biasa, sehingga tidak mampu melakukan apapun meskipun diberi pengarahan. Pada tingkat ini biasanya ditandai dengan sesak napas, pucat, pikiran irasional, tidak merepon perintah sederhana, berteriak, menjerit dan mengalami halusinasi.

Faktor Penghambat Kecemasan

Ada beberapa faktor penghambat terjadinya kecemasan, diantaranya :

- a. Represi, yaitu usaha untuk mengalihkan atau meredam diri agar tidak timbul dorongan untuk memenuhi keinginan yang tidak sesuai dengan hati nurani
- b. Relaksasi, yaitu kegiatan yang menimbulkan ketenangan sehingga menurunkan kecemasan seperti mendengarkan musik, berekreasi, tertawa, memperdalam ilmu agama serta melakukan beberapa terapi seperti meditasi, akupunktur, pernapasan diafragma dan yoga.
- c. Psikofarma, yaitu terapi pengobatan kecemasan dengan obat-obatan yang dapat menurunkan tingkat kecemasan
- d. Psikoterapi, yaitu terapi kejiwaan dengan memberikan motivasi, dorongan dan semangat agar menumbuhkan rasa kepercayaan diri terhadap diri sendiri dan tidak putus asa
- e. Psikoreligius, yaitu terapi dengan memperdalam ilmu keagamaan seperti berdoa dan berdzikir.

Terapi ini merupakan terapi yang sangat penting karena merupakan terapi yang langsung ditangani oleh Tuhan Yang Maha Esa.

- f. Komunikasi Tenaga Medis, yaitu komunikasi yang disampaikan tenaga medis kepada pasien dengan memberikan informasi lengkap mengenai keadaan pasien tersebut mulai dari fase orientasi hingga terminasi sehingga pasien merasa puas mengenai keadaan dirinya sendiri.

Relaksasi Yoga Kehamilan

Yoga adalah latihan tubuh dan pikiran yang berasal dari India dimana setiap gerakannya memiliki filosofi kelembutan, kasih sayang dan *mindfulness*. Yoga pun memberikan gerakan dengan postur lembut disertai dengan meditasi dan relaksasi untuk menenangkan pikiran serta mengatasi ketidaknyamanan selama kehamilan (Aprillia, 2014). Menurut Perry, et al (2010), salah satu cara mengatasi kecemasan adalah dengan yoga. Yoga merupakan salah satu solusi yang membantu proses kehamilan dan persalinan. Yoga adalah sejenis olah tubuh, pikiran dan mental yang

sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama dalam trimester III.

Latihan yoga adalah sebuah treatment fisik yang ternyata juga dapat memberikan efek psikologis karena memberikan efek relaksasi pada tubuh seseorang dan mempengaruhi beberapa aspek psikologis pada orang yang melakukannya, sehingga dikatakan dapat membantu menurunkan kecemasan (Gupta, 2006; Orlando, 2013). Unsur pada yoga yang dikatakan dapat membantu menurunkan kecemasan adalah pada bagian relaksasi dan meditasi serta secara teoritis, kecemasan akan turun jika seseorang melakukan relaksasi pada tubuhnya (Spielberg, 1966 dalam Fauziah 2016). Yoga adalah cara yang baik untuk mempersiapkan persalinan karena teknik latihannya menitikberatkan pada pengendalian otot, teknik pernafasan, relaksasi dan ketenangan pikiran. Teknik relaksasi yang dapat dilakukan dengan cara membayangkan sesuatu yang menyenangkan dapat membuat

tubuh menjadi rileks (Stoppard, 2008).

Kerangka Konsep

Kerangka konsep dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel dependen (terikat) dan variabel independen (bebas). Dalam penelitian ini, adapun yang merupakan variabel dependen adalah kecemasan ibu hamil trimester 3 menghadapi persalinan, sedangkan variabel independen yaitu relaksasi yoga.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen kualitatif dengan menggunakan desain *Quasy Experimental*. Desain ini dilakukan untuk menguji pengaruh relaksasi yoga terhadap kecemasan ibu hamil trimester tiga menghadapi persalinan di Klinik Rumah Puspa dan di Klinik Aulia Assokabah Ciantra. Dalam desain ini dibentuk dua kelompok, pada kelompok eksperimen (di Klinik Rumah Puspa) diberikan intervensi terhadap relaksasi yoga dan perawatan rutin sedangkan kelompok kontrol (Klinik Aulia

Assokabah Ciantra) hanya diberikan perawatan rutin setelah itu masing-masing kelompok dilakukan pengukuran sebelum dan sesudah diberikannya intervensi untuk melihat perbedaan diantara dua kelompok tersebut. Dalam penelitian ini, proses penelitian lebih berfokus di Klinik Rumah Puspa karena dilakukannya intervensi pada kelompok eksperimen.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Klinik Mom and Baby Care Rumah Puspa yang beralamat di Ruko Sentra Niaga Kalimas Blok B 31, Jl. KH Noer Ali, Inspeksi Kalimalang, Setia Darma, Tambun Selatan, Bekasi, Jawa Barat 17510 dan di Klinik Aulia Assokabah Ciantra yang beralamat di Jl. Raya Ciantra No.77, Ciantra, Cikarang Selatan, Bekasi, Jawa Barat 17530. Penelitian ini dilakukan pada periode 25 Juni 2017 sampai dengan 16 Juli 2017.

Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil dengan usia kehamilan trimester 3 yang

mengikuti relaksasi yoga kehamilan di Klinik Mom and Baby Care Rumah Puspa berjumlah 20 orang dan tidak mengikuti relaksasi yoga kehamilan di Klinik Aulia Assokabah Ciantra yang berjumlah 50 orang. Sampel dalam penelitian ini dibagi dalam dua kelompok. Pada kelompok eksperimen (intervensi) sebanyak 15 orang.

Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Non Random Sampling* dimana sampel yang dibutuhkan disesuaikan dengan persyaratan sampel yang dibutuhkan.

Tehnik Pengumpulan Data

Tehnik pengumpulan data penelitian ini terdiri dari lembar kuesioner dan lembar *Checklist*.

Pengolahan dan Analisis Data

Setelah data terkumpul, maka selanjutnya adalah pengolahan data. pengolahan data dapat menggunakan program komputer guna mendapatkan data yang valid sehingga saat menganalisis data tidak

mendapat kendala. Dilakukan berdasarkan frekuensi maksimal, frekuensi minimal, mean, modus, standard deviasi, distribusi frekuensi dan normalitas.

Hasil Penelitian

Setelah dilakukan pengolahan data pada penelitian mengenai pengaruh relaksasi yoga terhadap kecemasan ibu hamil trimester III menghadapi persalinan di Klinik Rumah Puspa Bekasi tahun 2017, dengan jumlah responden sebanyak 30 orang ibu hamil yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen (intervensi) sebanyak 15 orang di Klinik Rumah Puspa dan kelompok kontrol sebanyak 15 orang di Klinik Aulia Assokabah Ciantra, dapat diolah dan dianalisa dengan hasil sebagai berikut :

Analisis Univariat

Tabel 5.1
Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Berdasarkan tabel 5.1 diatas,

Kecemasan	Frekuensi	%
Tidak ada kecemasan	3	10
Kecemasan Ringan	10	33.3
Kecemasan Sedang	10	33.3
Kecemasan Berat	7	23.3
TOTAL	30	100

diketahui bahwa terdapat empat macam tingkat kecemasan yang dialami oleh ibu hamil trimester III menghadapi persalinan di Klinik Rumah Puspa, meliputi tidak ada kecemasan, kecemasan rendah, kecemasan sedang dan kecemasan berat. Hal ini dapat dilihat dari jumlah ibu hamil trimester III secara berturut-turut yaitu tidak ada kecemasan sebanyak 3 orang ibu hamil (10 %), kecemasan ringan sebanyak 10 orang ibu hamil (33,3 %), kecemasan sedang sebanyak 10 orang ibu hamil (33,3 %), kecemasan berat sebanyak 7 orang ibu hamil (23,3 %). Sehingga dapat diketahui dari 30 jumlah ibu hamil paling banyak mengalami kecemasan ringan dan kecemasan sedang.

Tabel 5.2

Distribusi Frekuensi Pretest Tingkat Kecemasan Kelompok Eksperimen

Kecemasan	Pretest	
	Frekuensi	%
Kecemasan Ringan	4	26.7
Kecemasan Sedang	7	46.7
Kecemasan Berat	4	26.7
TOTAL	15	100

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Posttest Tingkat Kecemasan Kelompok Eksperimen

Kecemasan	Posttest	
	Frekuensi	%
Tidak ada kecemasan	13	86.7
Kecemasan Ringan	2	13.3
TOTAL	15	100

Berdasarkan tabel 5.2 diatas, diketahui bahwa hasil pretest kelompok eksperimen mayoritas ibu hamil trimester III mengalami kecemasan ringan sebanyak 6 orang (40%), disusul dengan tidak mengalami kecemasan sebanyak 3 orang (20%), kecemasan sedang sebanyak 3 orang (20%) dan kecemasan berat sebanyak 3 orang (20%).

Berdasarkan tabel 5.3 diatas, diketahui bahwa hasil posttest kelompok eksperimen mayoritas ibu hamil trimester III tidak mengalami kecemasan sebanyak 13 orang

(86,7%) dan mengalami kecemasan ringan sebanyak 2 orang (13,3%).

Kecemasan	Pretest	
	Frekuensi	%
Tidak ada kecemasan	3	20
Kecemasan Ringan	6	40
Kecemasan Sedang	3	20
Kecemasan Berat	3	20
TOTAL	15	100

Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Pretest Tingkat Kecemasan Kelompok Kontrol

Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Posttest Tingkat Kecemasan Kelompok Kontrol

Kecemasan	Posttest	
	Frekuensi	%
Kecemasan Ringan	2	13.3
Kecemasan Sedang	9	60
Kecemasan Berat	4	26.7
TOTAL	15	100

Berdasarkan tabel 5.4 diatas, diketahui bahwa hasil pretest kelompok kontrol mayoritas ibu hamil trimester III mengalami kecemasan sedang sebanyak 7 orang (46,7%), disusul dengan kecemasan ringan sebanyak 4 orang (26,7%) dan kecemasan berat sebanyak 4 orang (26,7%).

Berdasarkan tabel 5.5 diatas, diketahui bahwa hasil posttest kelompok kontrol mayoritas ibu hamil trimester III mengalami kecemasan sedang sebanyak 9 orang (60%), disusul dengan kecemasan berat sebanyak 4 orang (26,7%) dan

kecemasan ringan sebanyak 2 orang (13,3%).

Analisis Bivariat

Tabel 5.6
Perbedaan Tingkat Kecemasan Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	9.86667	5.05494	1.30518	7.06734	12.66600	7.560	14	.000

Berdasarkan data pada tabel 5.6, hasil perhitungan uji *Paired Sampel T-test* pada kelompok eksperimen didapatkan nilai $\alpha = 0,000$ artinya H_0 ditolak karena nilai $\alpha < 0,05$. Sehingga, H_a diterima artinya terdapat perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III antara pretest dan posttest pada kelompok eksperimen.

Tabel 5.7
Perbedaan Tingkat Kecemasan Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	-.60000	3.31231	.85524	-2.43430	1.23430	-.702	14	.494

Berdasarkan data pada tabel 5.7, hasil perhitungan uji *Paired Sampel T-test* pada kelompok kontrol didapatkan nilai $\alpha = 0,494$ artinya H_0 diterima karena nilai $\alpha > 0,05$ berarti tidak terdapat perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III antara pretest dan posttest pada kelompok

Tabel 5.8
Perbedaan Tingkat Kecemasan Pretest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Hasil Pretest	Equal variances assumed	.739	.397	-1.867	28	.072	-4.93333	2.64239	-10.34602	.47936
	Equal variances not assumed			-1.867	24.738	.074	-4.93333	2.64239	-10.37836	.51169

Berdasarkan data pada tabel 5.8 hasil perhitungan uji *Independent T-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol didapatkan nilai $\alpha = 0,397$ artinya H_0 diterima karena nilai $\alpha > 0,05$ berarti tidak terdapat perbedaan tingkat kecemasan pretest ibu hamil trimester III antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 5.9
Perbedaan Tingkat Kecemasan
Posttest Kelompok Eksperimen
dan Kelompok Kontrol

Independent Samples Test											
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper	
Hasil Posttest	Equal variances assumed	.014	.907	-9.829	28	.000	-15.40000	1.56672	-18.60927	-12.19073	
	Equal variances not assumed			-9.829	27.864	.000	-15.40000	1.56672	-18.60998	-12.19002	

Berdasarkan data pada tabel 5.9 hasil perhitungan uji *Independent T-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol didapatkan nilai $\alpha = 0,907$ artinya H_0 diterima karena nilai $\alpha > 0,05$ berarti tidak terdapat perbedaan tingkat kecemasan posttest ibu hamil trimester III antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisa yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat diuraikan pembahasan sebagai berikut :

Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Berdasarkan data pada tabel 5.1 dengan pengukuran seluruh ibu hamil sebelum diberikan treatment didapatkan bahwa tingkat kecemasan paling tinggi adalah kecemasan ringan 33,3% dan kecemasan sedang 33,3% dengan kata lain ada 20 ibu hamil yang mengalami tingkat kecemasan ringan dan sedang.

Ibu hamil mengalami perubahan signifikan pada fungsi fisiologis maupun psikologis yang seringkali menimbulkan kecemasan (Aprianawati & Sulistyorini, 2007). Menurut Nurdiana (2012), rasa cemas yang dialami ibu hamil disebabkan karena meningkatnya hormone progesterone. Selain itu, peningkatan hormone adrenalin pun dapat menyebabkan gangguan perasaan yang menimbulkan ketegangan fisik yang menyebabkan ibu cepat lelah , marah, gelisah, sukar berkonsentrasi dan ragu-ragu (Dariyo, 1997 dalam Wulandari, 2006). Sulistyawati (2010) mengatakan bahwa kecemasan pada ibu hamil akan meningkat di

trimester III yang ditandai oleh gejala fisik yang menegangkan serta adanya rasa takut mengenai perdarahan saat persalinan.

Hasil dari penelitian ini pun sesuai dengan penelitian Pusporini (2009) yang mengatakan bahwa ibu hamil normal dalam menghadapi persalinan paling banyak mengalami kecemasan ringan dan kecemasan sedang, hal ini terlepas apakah ibu tersebut termasuk primigravida atau multigravida dan didukung oleh penelitian Bennet (2004) yang mengatakan bahwa kecemasan pada kehamilan trimester III merupakan dua kali lipat kecemasan saat trimester I.

Distribusi Frekuensi Perbedaan Tingkat Kecemasan Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen

Berdasarkan data pada tabel 5.2 dari 15 responden diketahui tingkat kecemasan sebelum dilakukan relaksasi yoga adalah sebanyak 20% tidak mengalami kecemasan, 40% kecemasan ringan, 20% kecemasan sedang dan 20% kecemasan berat sedangkan pada tabel 5.3 didapatkan hasil setelah dilakukan relaksasi yoga didapatkan sebanyak 86,7%

tidak mengalami kecemasan dan 13,3% mengalami kecemasan ringan. Hasil tersebut menandakan bahwa terdapatnya perubahan signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan treatment relaksasi yoga .

Treatment relaksasi yoga diberikan sebanyak 2 kali selama 2 minggu dengan durasi 1,5 jam mengalami perubahan yang signifikan antara pretest dan posttestnya. Hal tersebut terjadi karena pelatih relaksasi yoga juga melakukan gerakan 9 langkah Suryanamaskar dimodifikasi dengan gerakan lain.

Hasil penelitian ini pun sesuai dengan pernyataan Aprillia (2014) yang mengatakan bahwa gerakan 9 langkah Suryanamaskar yang dilakukan selama 30-60 menit per hari akan mengoptimalkan gerakan relaksasi yoga.

Hasil penelitian ini didukung oleh beberapa penelitian lain seperti penelitian Gupta (2006) yang mengatakan bahwa latihan yoga merupakan treatment fisik yang ternyata dapat memberikan efek psikologis yang membantu menurunkan kecemasan karena

adanya efek relaksasi pada tubuh seseorang.

Distribusi Frekuensi Perbedaan Tingkat Kecemasan Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol

Berdasarkan data pada tabel 5.4 didapatkan bahwa sebanyak 15 responden saat pretest diketahui tingkat kecemasan ringan sebanyak 4 orang (26,7%), tingkat kecemasan sedang sebanyak 7 orang (46,7%) dan kecemasan berat sebanyak 4 orang (26,7%). Sedangkan pada tabel 5.5. didapatkan hasil posttest tingkat kecemasan ringan sebanyak 2 orang (13,3%), tingkat kecemasan sedang sebanyak 9 orang (60%) dan tingkat kecemasan berat sebanyak 4 orang (26,7%)

Pada penelitian ini didapatkan bahwa tingkat kecemasan pada kelompok kontrol tidak mengalami perubahan signifikan karena kelompok kontrol hanya mendapatkan perawatan rutin berupa antenatal care dan pendidikan kesehatan seputar persiapan menjelang persalinan serta tidak diberikan informasi mengenai

penanganan kecemasan, salah satunya dengan relaksasi yoga.

Hasil penelitian diketahui bahwa pada responden yang mengalami lebih dari 50 % perasaan cemas tingkat sedang dan berat sebanyak 8 responden (80%). Kecenderungan bahwa ibu hamil merasakan kecemasan karena sulit beradaptasi dengan kehamilan dan segala sesuatu yang menyertai kehamilannya karena tidak memiliki informasi yang mencukupi. Kehamilan menimbulkan ketidaknyamanan dan kecemasan akibat terjadinya perubahan fisik dan psikologis (Hawari, 2010).

Pieter & Lubis (2010) juga mengatakan bahwa 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.

Perbedaan Tingkat Kecemasan Kelompok Eksperimen

Berdasarkan hasil pada tabel 5.6 dengan perhitungan uji *paired sample t-test* didapatkan skor total tingkat kecemasan kehamilan adalah $\alpha = 0,000$ sehingga H_0 ditolak ($< 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menghadapi persalinan pada kelompok eksperimen di Klinik Rumah Puspa tahun 2017.

Hasil penelitian ini didukung oleh beberapa penelitian lain seperti penelitian Gupta (2006) yang mengatakan bahwa latihan yoga merupakan treatment fisik yang ternyata dapat memberikan efek psikologis yang membantu menurunkan kecemasan karena adanya efek relaksasi pada tubuh seseorang.

Penelitian oleh Wijayanti (2014) tentang efektivitas hamil yoga terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III menunjukkan bahwa terdapat perbedaan penurunan kecemasan pada hari pertama dan hari ketiga sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi yoga.

Menurut Perry, et al (2010), salah satu cara mengatasi kecemasan

adalah dengan yoga. Yoga merupakan salah satu solusi yang membantu proses kehamilan dan persalinan. Yoga adalah sejenis olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan otot dan persendian serta menenangkan pikiran terutama saat trimester III.

Prenatal yoga atau relaksasi yoga memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga (*asanas*), pernafasan (*pranayana*), posisi (*nidra*), meditasi (*dhyana*) dan deep relaksasi yang dapat digunakan untuk membantu kelancaran selama kehamilan dan persalinan secara alami serta membantu memastikan bayi lahir dalam keadaan sehat (Indiarti, 2009).

Membangun cara berpikir positif mengenai persalinan merupakan salah sat treatment yang diberikan *prenatal yoga* atau relaksasi yoga dalam tahap deep relaksasi. Dengan begitu, diharapkan perasaan cemas, tegang terhadap persalinan akan berkurang bahkan menghilang serta dapat menumbuhkan rasa keberanian menghadapi proses fisiologis yang harus dilewati oleh tiap wanita (*persalinan*).

Spielberg (1966) dalam Fauziah (2016) mengatakan bahwa unsur pada yoga yang dikatakan dapat membantu menurunkan kecemasan adalah pada bagian relaksasi dan meditasi serta secara teoritis, kecemasan akan turun jika seseorang melakukan relaksasi pada tubuhnya

Perbedaan Tingkat Kecemasan Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil pada tabel 5.7 dengan perhitungan uji *paired sample t-test* didapatkan skor total tingkat kecemasan kehamilan adalah $\alpha = 0,494$ sehingga H_0 diterima ($> 0,05$). Hal tersebut menunjukkan tidak terdapat perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menghadapi persalinan pada kelompok kontrol di Klinik Rumah Pusa tahun 2017.

Penelitian ini didukung oleh beberapa penelitian diantaranya penelitian Astria (2009) yang menunjukkan bahwa dari 158 responden, sebanyak 52,5% ibu hamil mengalami cemas menjelang persalinan. Hal senada juga disebutkan dalam penelitian Eka Agustina (2009) dimana dari 15 ibu hamil trimester III terdapat 10 orang

(66,6%) mengalami cemas dalam menghadapi persalinan serta pada penelitian Nikmah (2006) dari 20 ibu hamil usia trimester III terdapat 15 ibu hamil (75%) mengalami kecemasan menjelang persalinan. Hal tersebut menandakan bahwa tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menjelang persalinan masih tinggi.

Menurut Aprianawati (2007), semakin tua usia kehamilan maka perhatian dan pikiran ibu hamil mulai tertuju pada hal yang dianggap klimaks seperti proses persalinan sehingga kecemasan dan ketakutan yang dialami ibu hamil akan semakin intensif menjelang persalinan. Mayangsari (2011) juga mengatakan bahwa perubahan psikologis pada ibu hamil disebabkan karena rasa cemas menjelang persalinan, konsentrasi tentang perubahan hubungan dengan pasangan serta rasa cemas pada masalah keuangan dan pada saat yang sama juga akan merasakan kecemasan pada proses persalinan. Thompson juga mengatakan bahwa pada usia kehamilan trimester III atau waktu menjelang persalinan tiba, perubahan

fisik sudah mencapai puncaknya dan secara psikologis yang dirasakan pun semakin meningkat seperti rasa cemas berlebihan menjelang proses persalinan.

Perbedaan Tingkat Kecemasan Pretest dan Posttest antara Kelompok Eksperimen dengan Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil pada tabel 5.8 dengan perhitungan uji *independent t-test* didapatkan skor total tingkat kecemasan kehamilan adalah $\alpha = 0,397$ sehingga H_0 diterima ($> 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat kecemasan pretest ibu hamil trimester III antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol di Klinik Rumah Puspa tahun 2017.

Berdasarkan hasil pada tabel 5.9 dengan perhitungan uji *independent t-test* didapatkan skor total tingkat kecemasan kehamilan adalah $\alpha = 0,907$ sehingga H_0 diterima ($> 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat kecemasan posttest ibu hamil trimester III antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol di Klinik Rumah Puspa tahun 2017.

Hasil penelitian ini menandakan bahwa tingkat kecemasan ibu hamil trimester III pada Klinik Rumah Puspa 2017 masih tinggi. Pada penelitian ini didapatkan bahwa tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak mengalami perubahan signifikan. Pada kelompok eksperimen, relaksasi yoga dilakukan sebanyak dua kali dengan selang waktu tiap seminggu dengan durasi selama 1,5 jam. Selain itu, jarak pengukuran antara pretest dan posttest adalah selama dua minggu. Sehingga memungkinkan adanya kecemasan yang timbul selama waktu tersebut. Hal ini sesuai dengan penelitian Fauziah dkk (2016) yang mengatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan relaksasi yoga dan menurunkan kecemasan adalah jarak dan durasi pemberian relaksasi yoga serta suasana. Pada penelitian Fauziah dkk (2016) didapatkahn bahwa relaksasi yoga terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dengan relaksasi yoga dilakukan sebanyak empat kali dengan pengukuran dilakukan

sebanyak enam kali, yaitu tiga kali sebelum relaksasi dan tiga kali setelah relaksasi Hal ini didukung oleh penelitian Siska (2009) bahwa relaksasi yoga lebih baik dilakukan secara teratur 3 kali per minggu selama 10 minggu kehamilan dan dianjurkan untuk berlatih secara teratur setiap pagi dan sore (30 – 60 menit) setiap hari dengan benar selama 30 hari, lengkap dengan relaksasi dan meditasinya (Aprilia, 2014).

Pada kelompok kontrol mendapatkan perawatan rutin berupa antenatal care dan pendidikan kesehatan seputar persiapan menjelang persalinan tanpa diberikan relaksasi yoga. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Hawari (2010) diketahui bahwa pada responden yang mengalami lebih dari 50 % perasaan cemas tingkat sedang dan berat sebanyak 8 responden (80%). Kecenderungan bahwa ibu hamil merasakan kecemasan karena sulit beradaptasi dengan kehamilan dan segala sesuatu yang menyertai kehamilannya karena tidak memiliki informasi yang mencukupi seperti

cara mengatasi kecemasan menjelang persalinan.

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh relaksasi yoga terhadap kecemasan ibu hamil trimester III menghadapi persalinan di Klinik Rumah Puspa Bekasi tahun 2017, dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat perbedaan pretest dan posttest tingkat kecemasan ibu hamil trimester III pada kelompok eksperimen menggunakan uji *paired sample t-test* di Klinik Rumah Puspa tahun 2017 ($\alpha < 0,05$) Terdapat perbedaan pretest dan posttest tingkat kecemasan ibu hamil trimester III pada kelompok kontrol menggunakan uji *paired sample t-test* di klinik Rumah Puspa tahun 2017 ($\alpha > 0,05$)
2. Tidak terdapat perbedaan pretest tingkat kecemasan ibu hamil trimester III antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan uji *independent t-test* di klinik Rumah Puspa tahun 2017 ($\alpha > 0,05$)

3. Tidak terdapat perbedaan posttest tingkat kecemasan ibu hamil trimester III antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan uji *independent t-test* di klinik Rumah Puspa tahun 2017 ($\alpha > 0,05$)

Daftar Pustaka

- Agnita Utami, W. L. 2006. *Perbedaan Tingkat Kecemasan Primigravida Dengan Muligravida Dalam Menghadapi Kehamilan*. Jakarta: EGC.
- Amy, B et al. 2008. *Mind-Body Intervention During Pregnancy*. JOGNN. Ebook available from <http://digilib.stikeskusumahu.sada.ac.id/download.php?id=156>. Diakses pada 23 Maret 2017
- Aningsih, Sri & Siswoto Hadi P. 2015. *Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Ibu Hamil Primigravida Dan Multigravida Dalam Menghadapi Persalinan*. Jurnal Penelitian Jurusan Keperawatan Akademi Kesehatan RUSTIDA. Diakses pada 14 April 2017
- Aprillia, Yesie. 2011. *Siapa Bilang Melahirkan Itu Sakit*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Aprillia, Y. & Richmond, B. 2011. *Gentle Birth. Melahirkan Nyaman Tanpa Rasa Sakit*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia, Anggota IKAPI
- Aprillia, Yesie. 2014. *Gentle Birth Balance : Persalinan Holistik Mind, Body, and Soul*. Bandung : Penerbit Qanita PT Mizan Pustaka
- Aprianawati, R.B., 2007. *Hubungan antara Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Kelahiran Anak Pertama pada Masa Triwulan Ketiga*. Yogyakarta : Universitas Gajah Mada.
- Arifin, Asnawir, Rina Kundre & Sefty Rompas. 2015. *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Proses Persalinan di Puskesmas Budilatama Kecamatan Gadung Kabupaten Buol Propinsi Sulawesi Tengah*. Penelitian Progrtamt Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi.
- Arindri, D. 2012. *Kecemasan Menghadapi Persalinan Anak Pertama Pada Ibu Dewasa Awal*.
- Astria, Yonne, Irma Nurbaeti & Catur Rosidati. 2008. *Hubungan Karakteristik Ibu Hamil Trimester III Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Di Poliklinik Kebidanan Dan*

- Kandungan Rumah Sakit X Jakarta.*
- Astuti, Ratna, 2005. *Faktor-faktor Penyebab Kecemasan Primigravida di Puskesmas Tanjung Sari Sumedang.* Bandung : Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjajaran.
- Baroon, Orit Avni. 2011. *Issues In Treating Anxiety Disorders In Pregnancy.* *Psychiatris Time*
- Bennet HA, Einarson A, Taddio A, Korean G, Einarson TR. 2004. *Prevalence of Depression During Pregnancy : Systemic Review.* *Obstetrics and Gynecology.*
- Dinkes Jawa Barat. 2003. *Akibat Beban Ganda Perempuan Rentan Stres.* Available from URL <http://www.google/pikiranrakyatbandung.com>. Diakses pada 11 April 2017
- Eka, Angelina Roida. 2012. *Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Keberhasilan Memberikan Obat Melalui Infus pada Mahasiswa FIKUI Angkatan 2010.* Skripsi S1 Keperawatan. Depok : Universitas Indonesia
- Fauziah, Lestari, dkk. 2016. *Jurnal Efektivitas Latihan Yoga Prenatal Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Primigravida Trimester III.* Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi, Universitas Padjajaran.
- Fraenkel, J. & Wallen, N. 1993. *How to Design and evaluate research in education.* (2nd ed). New York: McGraw-Hill Inc.
- Gay, L.R. dan Diehl, P.L. 1992. *Research Methods for Business and Management,* MacMillan Publishing Company. New York
- Gupta N, Shveta K, & Vempati R. 2006. *Effect of Yoga Based Lifestyle Intervention on State and Trait Anxiety.* *Indian J Physiol Pharmacol*
- Hawari, S. 2008. *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi.* Jakarta: Blaaai Penerbit FKUI
- Hawari, S. 2010. *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi.* Jakarta: Blaaai Penerbit FKUI
- Hyman, Bruce M., & Cherry Pedrick. 2011. *Anxiety Disorder.* Minneapolis : Lerner Publishing Froup, Inc
- Indiarti. 2009. *Panduan Lengkap Kehamilan, Persalinan, dan Perawatan Bayi.* Yogyakarta: Diglossia Media.
- Krisnadi, Sofie. 2010. *Sinopsis Yoga untuk kehamilan: Sehat, Bahagia, dan Penuh Makna.*
- Larasati, Inka Puty & Arief Wibowo. 2015. *Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Kecemasan*

- Primigravida Trimester Ketiga Dalam Menghadapi Persalinan.* Jurnal Departemen Biostatistiks dan Kependudukan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.
- Larasati, Madah & RR. Retno Kumolohadi. 2012. *Kecemasan Menghadapi Masa Persalinan Ditinjau Dari Keikutsertaan Ibu Dalam Senam Hamil.*
- Maimunah, A. 2011. *Pengaruh Pelatihan Relaksasi Dengan Dzikir Untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Pertama.* Psikologi Islam
- Maramis, Willy F., 2005. *Catatan ilmu Kedokteran jiwa Cetakan 9.* Surabaya : Airlangga University Press
- Mei, ZX, & Huang M. 2006. *Association of Psychological Factors with Post Partum Hemorrhage and Labor Duration. (Article in Chinese).* Nang Fang Yi Ke Da Xue Xue Bao.
- Moekroni, Rodiani & Analia. 2016. *Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan.* Jurnal Penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.
- Mongan, F. 2007. *Hypnobirthing The Mongan Method Metode Melahirkan secara Aman, Mudah dan Nyaman.* Jakarta: Gramedia.
- Murni, Ni Nengah Arini & Titi Suherni. 2013. *Pengaruh Latihan Relaksasi Guided Imagery And Music (GIM) Pada Kelas Ibu Terhadap Derajat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Pertama: Studi Di Puskesmas Meninting Kabupaten Lombok Barat.* Jurnal Penelitian Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Mataram.
- Narendran, S. 2009. *Yoga Improves Pregnancy Outcomes Source.* Journal of Alternative and Complementary Medicine 2005.
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Pieter H.Z & Lubis N. L. 2010. *Pengantar Psikologi Untuk Kebidanan.* Rapha Publishing. Medan.
- Pieter HZ, Lumongga N. 2010. *Pengantar Psikologi untuk Kebidanan.* Jakarta : Kencana Prenada Media Group.
- Primantiara, Aldiani. 2015. *Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Primigravida Trimester III (Studi Di Galenia Mom And Child Center Kota Bandung).*

- Jurnal Fakultas
Psikologi Universitas Islam
Bandung.
- Ratnawati, Anggit Eka & Julianti Hari P. 2014. *Perbedaan Musik Klasik Mozart Dan Instrumental Modern Kitaro Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan*. Masters thesis, Program Pascasarjana Universitas Diponegoro.
- Rokhmah, R. 2010. *Hubungan Meditasi Dalam Yoga Dengan Daya Tahan Terhadap Stress Pada Paguyuban Yogiswaran Surakarta*.
- Rusmita, Eli. 2011. *Pengaruh Senam Hamil Yoga Selama Kehamilan Terhadap Kesiapan Fisik Dan Psikologis Dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III Di RSIA Limijati Bandung*. Masters Thesis, Program Magister Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
- Salafas, Eti, Rifka Anisa & Vivi Ida Rusita. *Jurnal Efektifitas Hypno-Eft Dan Pernafasan Yoga Dalam Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Di Bpm Ny. Sri Kustinah*.
- Setyaningrum, Rista Feny, Sugeng Maryanto, S. 2013. *Hubungan Usia Ibu Hamil Primigravida dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan Di Wilyaha Kerja Puskesmas Pembantu Kandangan Bawen*.
- Sindhu, P. 2009. *Yoga Untuk Kehamilan Sehat, Bahagia Dan Penuh Makna*. Seri Bugar. Bandung: Qonita, Mizan Pustaka
- Siska, Connie. 2009. *Siapa Bilang Yoga Sulit*. Jakarta: Intisari Mediatama.
- Spielberg, Charles D. 1966. *Anxiety and Behaviour*. New York : Academic Press Inc.
- Spielberg, Charles D. 1972. *Anxiety : Currenyt Trend in Theory and Research Vol-1*. New York : Academic Press Inc.
- Stoppard, M. 2008. *Conception Pregnancy And Birth: Ensiklopedia Kehamilan*. Surabaya: Erlangga
- Suririnah. 2004. *Stres Dalam Kehamilan Berpengaruh Buruk*.
- Utomo, Slamet Setyo Budi. 2008. *Pengaruh Konseling Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Seksio Sesarea di RSU PKU Muhammadiyah Delanggu Klaten*. Univsersitas Sebelas Maret Surakarta.

- Videbeck, Sheila L. 2008. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Welch, L.G., & Miller, L.A. 2008. *Emotional and Educational Components of Pregnancy*. Library Women's med.
- Wiadnyana, M.S. 2011. *The Power Of Yoga For Pregnancy And Post Pregnancy*. Gramedia widiasarana. Jakarta: Taruna Grafika.
- Wibisono, Y. 2005. *Beberapa faktor yang berhubungan dengan kecemasan ibu hamil menjelang persalinan pada kelompok usia reproduksi sehat di RSUI PKU Muhammadiyah Delangu*, 4–5.
- Wijayanti, Fitria Dewi. 2014. *Efektivitas Senam Hamil Yoga Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Desa Sumowono Kecamatan Sumowono Kabupaten Semarang*. Skripsi Pendidikan Diploma IV Jurusan Kebidanan Sekolah Tinggi Ngudi Waluyo.
- Wulandari, Primantia Yogi. *Efektivitas Senam Hamil sebagai Pelayanan Prenatal dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Persalinan Pertama*. Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.