

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Prenatal Gentle Yoga**

##### **1. Pengertian *prenatal gentle* yoga**

Yoga adalah suatu seni ilmu pengetahuan kuno dan perawatan kesehatan tertua yang berasal dari India, pada mulanya yoga dirancang untuk memperkuat dan membentuk sikap tubuh, memusatkan pikiran untuk masuk kedalam kondisi meditasi. Seiring dengan perkembangan zaman, yoga telah berhasil di adaptasi oleh orang-orang barat dan kini dikenal sebagai salah satu seni olahraga (Aprillia, 2020).

Yoga kehamilan sering disebut dengan *prenatal gentle* yoga adalah suatu bentuk modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan untuk kondisi ibu hamil dengan tingkat intensitas gerakan asana yang lebih perlahan dan lembut. Modifikasi ini sangat penting diperlukan saat berlatih *prenatal* yoga sehingga diharapkan ibu hamil terhindar dari cedera, dan diharapkan gerakan prenatal yoga ini dapat memberikan rasa nyaman dan aman bagi ibu hamil (Apsari, dkk. 2022).

*Prenatal* yoga (yoga hamil) merupakan suatu jenis modifikasi gerakan dari hatha yoga yang telah disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Adapun tujuan dari prenatal yoga ini adalah untuk mempersiapkan ibu hamil baik secara fisik, mental maupun spiritual dalam menghadapi proses persalinan. Persiapan yang matang dan baik akan menciptakan rasa lebih percaya diri dan keyakinan pada ibu hamil dalam menjalani proses persalinan dengan nyaman dan lancar (Pratignyo, T., 2014).

## 2. Manfaat prenatal gentle yoga

*Prenatal gentle* yoga bermanfaat untuk mengurangi dan menghilangkan keluhan yang dirasakan selama masa kehamilan. Apabila ibu hamil rutin melakukan *prenatal gentle* yoga maka ibu akan menemukan gerakan- gerakan yang dapat meminimalkan keluhan atau ketidaknyamanan yang sering kali dirasakan oleh ibu hamil terutama ibu hamil trimester III seperti nyeri pinggul dan pinggang, kram pada kaki, heart burn, konstipasi, pegal-pegal dan bengkak pada persendian. Rutin melakukan *prenatal gentle* yoga dapat bermanfaat untuk mempersiapkan fisik ibu hamil dengan lebih baik untuk menghadapi persalinan. *Prenatal gentle* yoga sangat erat kaitannya dengan melatih pikiran agar tetap tenang, *mindfulness*, rileks dan selaras dan dapat meningkatkan kepercayaan diri selama hamil. Fokus pada latihan nafas dan kesadaran tubuh serta dapat mengurangi kecemasan untuk beradaptasi dengan situasi yang baru, mempersiapkan otot-otot dasar panggul menjadi lebih kuat, elastis sehingga lebih siap melalui proses persalinan (Aprilia, 2020).

Beberapa manfaat *prenatal* yoga lainnya adalah manfaat pada kesehatan mental dan spiritual ibu yaitu prenatal gentle yoga sebagai media *self help* yang akan membantu ibu saat merasakan kecemasan dan ketakutan selama masa kehamilan, menggunakan teknik-teknik pernafasan dalam yoga dapat bermanfaat untuk mengontrol emosi, pikiran negatif dalam diri, rasa khawatir dan keraguan terhadap diri sendiri selama hamil, sehingga dapat meningkatkan *inner peace*, penerimaan diri dan kepasrahan saat melewati semua kesulitan dalam proses kehamilan dan persalinan nantinya (Aprilia, 2020).

### 3. Prinsip prenatal gentle yoga

Menurut Pratignyo, T. (2014) dalam bukunya menyebutkan bahwa terdapat beberapa prinsip dalam melakukan *prenatal* yoga yaitu :

a. Bernafas dengan penuh kesadaran

Nafas yang dalam dan teratur bersifat menenangkan, melalui teknik pernafasan yang benar, maka ibu hamil juga dapat lebih mengontrol pikiran dan tubuhnya. Nafas adalah salah satu kunci dalam memaksimalkan hasil dalam *prenatal* yoga.

b. Melakukan gerakan yang lembut dan perlahan

Gerakan yang dilakukan secara gentle (lembut) dapat membuat tubuh ibu hamil menjadi semakin fleksibel sekaligus juga kuat. Gerakan *prenatal* yoga berfokus pada gerakan-gerakan otot dasar panggul, otot panggul, otot pinggul, paha dan juga bagian punggung

c. Relaksasi dan meditasi

Relaksasi dan meditasi mempunyai manfaat yang baik bagi ibu hamil, yaitu dengan melakukan hal ini tubuh dan pikiran ibu hamil akan berada pada kondisi yang tenang, rileks dan damai sehingga meminimalisir terjadinya stress

d. Ibu dan bayi

Meluangkan waktu spesial untuk melakukan *prenatal* yoga selain memberikan manfaat bagi tubuh dan pikiran ibu, juga bermanfaat untuk meningkatkan bonding antara ibu dan bayi. Apabila ibu merasa nyaman dan bahagia maka bayipun akan merasakan hal yang sama.

#### **4. Persiapan prenatal gentle yoga**

Beberapa persiapan yang dilakukan saat hendak melakukan prenatal yoga menurut Aprilia (2020) adalah :

- a. Hal yang paling penting yang harus diperhatikan oleh ibu hamil saat melakukan gerakan yoga adalah pernapasan yang berkesinambungan. Hal ini merupakan hubungan antara pernafasan dan gerakan yang dilakukan dengan penuh kesadaran diri, dan hal ini pula yang membedakan antara yoga dengan latihan fisik lainnya seperti senam hamil
- b. Mempersiapkan ruangan yang tenang, memiliki ventilasi dan sirkulasi udara yang baik dan suasana yang nyaman dalam melakukan yoga
- c. Ibu hamil hendaknya menggunakan pakaian yang nyaman agar dapat melakukan berbagai macam gerakan yoga
- d. Jangan memaksakan suatu gerakan, setiap gerakan yoga harus disesuaikan juga dengan tingkat kenyamanan ibu hamil
- e. Menyiapkan properti atau alat bantu untuk melakukan yoga hamil seperti : matras yoga, yoga *strap*, selimut wol atau kain katun yang kaku untuk alas duduk, tempat meletakkan lutut atau sebagai penyangga tulang belakang agar tetap nyaman selama yoga, yoga *block* atau kotak kayu dan kursi dari logam atau kayu yang tanpa pegangan tangan.

#### **5. Faktor yang mempengaruhi pelaksanaan prenatal gentle yoga**

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi saat pelaksanaan *prenatal gentle* yoga yaitu :

a. Durasi pelaksanaan yoga

*Prenatal* yoga dapat dilakukan setiap hari dengan durasi 60 menit serta dapat dilakukan sepanjang masa kehamilan, selama tidak ada peregangan otot perut dan sangat aman dilakukan untuk membantu ibu hamil tetap rileks dan nyaman (Situmorang, dkk. 2020).

b. Intensitas gerakan yoga

Ibu hamil diharapkan untuk bisa melakukan setiap gerakan dilakukan dengan benar agar ibu hamil merasakan ketenangan secara psikologi dan juga memberikan kenyamanan pada setiap gerakan dan membantu mengurangi ketegangan pada otot sehingga dapat dirasakan manfaat dari *prenatal* yoga sepenuhnya (Yuniza, dkk.2021). Jangan memaksakan suatu gerakan, usahakan untuk menyeimbangkan antara upaya yang dilakukan saat yoga dengan kenyamanan yang dirasakan saat melakukan suatu gerakan yoga (Aprilia, 2020).

c. Nafas (pranayama)

Saat melakukan *prenatal gentle* yoga, hal penting yang harus diperhatikan adalah pernafasan yang berkesinambungan. Pernafasan yang dilakukan harus selalu berkesinambungan dengan tubuh sehingga dapat terbentuk hubungan yang baik antara gerakan dan pernafasan yang dilakukan dengan penuh kesadaran tubuh, dan hal ini lah yang membedakan antara prenatal yoga dengan latihan fisik lainnya seperti senam (Aprilia, 2020).

## **6. Gerakan prenatal gentle yoga**

Menurut Aprilia (2020) dalam buku *prenatal gentle* yoga, gerakan yang dapat dilakukan oleh ibu hamil yaitu :

a) *Centering*

*Centering* atau pemusatan pikiran dilakukan dengan cara memejamkan mata, mengarahkan pikiran responden ke tubuh masing-masing, bawa fokus pikiran ke irama nafas dan bagian-bagian tubuh responden. Disarankan dilakukan *centering* diiringi dengan musik relaksasi.

b) *Pranayama*

Latihan pernafasan atau pranayama dapat disesuaikan dengan kebutuhan ibu hamil. Mengarahkan ibu untuk melakukan nafas perut/ pernafasan dalam agar memaksimalkan pasokan oksigen yang masuk ke paru-paru. Latihan pernafasan yang dapat dilakukan adalah *Nadi Shodhasana*, pernafasan lengkap (*full yoga breathing*), dan *ujjay pranayama*. Dengan durasi nafas adalah 7 kali siklus nafas *inhale* dan *exhale*.

c) *Warming Up*

Gerakan pemanasan atau *warming up* berguna untuk mengaktifkan otot tubuh sehingga dapat terhindar dari cedera selama melakukan yoga. Gerakan ini dilakukan dengan menggunakan teknik *stretching* ringan yang dilakukan dengan semua anggota tubuh dari kepala hingga kaki.

d) *Tadasana*

Berdiri dengan posisi telapak kaki paralel, kedua telapak kaki lurus menghadap ke depan, masukan tulang ekor (*tail bone in*), tegakkan tulang belakang, panjangkan sisi kanan dan kiri tubuh, putar bahu ke belakang (*shoulder blade in*) jauhkan bahu dari telinga, kedua tangan ditempatkan di samping kanan dan kiri tubuh, lalu pandangan lurus ke arah depan.

e) *Tree Pose* atau *Vrikasana*

Lakukan *tadasana* atau berdiri dengan tegak, bawa berat badan ke sisi kiri tubuh, lalu tekuk lutut kaki kanan letakkan telapak kaki kanan di pangkal paha dalam kaki kiri, sejajarkan panggul dengan bahu, buka lutut kaki kanan ke arah kanan, angkat kedua tangan ke atas *inhale*, lalu letakan kedua tangan di depan dada.

f) *Virabhadrasana II*

Tubuh tegak, rentangkan kedua tangan sejajar dengan lantai, kaki dibuka lebar ke samping, kaki belakang putar ke dalam, kaki belakang lurus. Kaki depan menghadap ke depan, lutut kaki depan ditekuk 90 derajat diatas pergelangan kaki.

g) *Urdhvastrasana*

Tubuh tegak (*tadasana*), kaki dibuka sejajar paha, tulang punggung tegak dan lurus, *inhale* angkat kedua tangan ke atas, panjangkan kedua sisi kanan dan kiri tubuh, lalu jauhkan bahu dari telinga.

h) *Table Pose* atau *all fours*

Buka tangan selebar bahu responden, pastikan pergelangan tangan responden dibuka sejajar dengan bahu, buka kedua kaki selebar panggul dan pastikan kedua lutut berada tepat di bawah panggul sehingga jika dilihat dari samping seperti berbentuk persegi, tekan tulang kering ke arah matras.

i) *Cat cow pose*

Pertama lakukan gerakan *table pose*, saat *inhale* panjangkan tulang belakang, kepala mendongak pandangan ke atas, *tail bone up*, saat *exhale*

arahkan dagu responden ke arah dada, tulang ekor masuk ke dalam, pandangan diarahkan melihat ke perut.

j) *Low lunge* atau *anjaneyasana*

Arahkan responden kembali ke *table pose*, bawa kaki kanan ke arah depan, lutut lurus berada diatas pergelangan kaki, bawa kedua tangan lurus ke atas, jauhkan tangan dari telinga, pandangan lurus ke arah depan (lakukan di sisi kiri secara bergantian).

k) *Andhomuka svanasana* atau *downfard facing dog*

Kembali lakukan *table pose*, lakukan *andhomuka svasana* dengan panjangkan tulang belakang ke arah atas, tekan kedua telapak tangan di alas, tekan kaki ke arah alas, apabila tidak memungkinkan untuk melatakan telapak kaki ke matras silahkan jintitkan kedua telapak kaki, saat *exhale* kembali ke posisi *table pose*.

l) *Child pose* atau *adhomukha virasana*

Arahkan responden ke gerakan *table pose*, buka kedua lutut lebih lebar dari panggul/ sejajar matras, dekatkan kedua jempol kaki lalu duduk diatas tumit, lalu arahkan kedua tangan responden memanjang ke depan kedua sisi tubuh juga memanjang hingga batas maksimal perut, lalu perlahan letakan dahi ke arah matras, pastikan perut tidak tertekan, tahan untuk beberapa kali siklus nafas.

m) *Baddha konasana* atau *butterfly pose*

Duduk dalam sikap *dandasana*, tekuk kedua lutut lalu arahkan kedua telapak kaki saling bertemu, tekan kedua telapak kaki responden terutama bagian tumit kaki. Dekatkan tumit ke arah pinggul, tangan memegang



pergelangan kaki, lalu gerakan lutut ke arah dan bawah secara perlahan. Opsi lain yaitu bisa gunakan properti balok, jika ibu merasa kurang nyaman saat duduk atau posisi lutut ibu lebih tinggi 1 bagian daripada lutut bagian lainnya.

n) *Open Twist*

Kembali duduk bersila, saat inhale angkat kedua lengan di samping telinga. Exhale Turunkan tangan kanan di atas lutut kiri, tangan kiri dibelakang. Inhale, panjangkan tubuh, exhale lakukan pemutiran sebatas bahu dan dada. Pandangan ke samping, lakukan beberapa kali siklus nafas.

o) *Setu bandha* atau *bridge pose*

Duduk dalam sikap dandasana, turunkan kedua siku secara bergantian. tidur terlentang dengan kedua lutut ditekuk, telapak kaki pada lantai, dibuka selebar pinggul, kedua tangan lurus menyentuh matras. *Inhale*, tekan kedua kaki kuat ke matras, dorong pinggung ke atas. Pada pose ini kencangkan otot vagina, perineum dan anus. Lakukan 3- 5 kali siklus nafas.

p) Relaksasi akhir

Posisikan ibu miring ke kiri atau savasana, tangan kiri menjadi tumpuan kepala, letakan bantal atau balok dan selimut di sela-sela paha ibu, relaksasi diberikan selama 2-3 menit dengan musik rileksasi dan afirmasi positif selama kehamilan.



Gambar 1. Gerakan Prenatal Gentle Yoga

## **B. Kecemasan Pada Kehamilan**

### **1. Pengertian kecemasan**

Kecemasan pada masa kehamilan dan persalinan merupakan suatu hal yang fisiologis terjadi, hal ini adalah reaksi yang dihasilkan akibat rasa takut yang dialami oleh ibu terutama menjelang persalinan. Kecemasan yang dirasakan oleh ibu hamil dapat mempengaruhi perkembangan janin sehingga janin rentan mengalami penurunan berat badan lahir (BBLR), dapat meningkatnya aktifitas hipotalamus sehingga dapat merusak perilaku bersosialisasi dan fertilitas serta dapat mengakitbatkan perubahan hormon steroid dalam tubuh ibu (Yasin, dkk., 2019).

Kecemasan adalah gangguan perasaan yang ditandai oleh perasaan ketakutan dan kekhawatiran yang dalam dan tidak dapat dijelaskan penyebabnya. Gejala yang dirasakan dominan pada faktor psikis tetapi terdapat pula dirasakan pada faktor fisik, kecemasan ini muncul akibat tubuh tidak bisa menangani stressor psikososial. Selain itu, kecemasan bisa disebutkan sebagai pengalaman yang tidak menyenangkan, yang berhubungan dengan suasana hati terhadap kejadian yang akan datang karena tidak dapat memprediksi atau mengontrol kejadian yang akan datang, maka akan timbul rasa khawatir dan cemas tersebut (Puspitasari dan Wahyuntari 2020).

### **2. Tingkat kecemasan**

Menurut Donsu dan Amini (2017) terdapat beberapa tingkat kecemasan pada ibu hamil yaitu :

a. Kecemasan ringan (*Mild Anxiety*)

Individu yang merasakan kecemasan ringan masih mampu untuk memotivasi diri untuk belajar dan memecahkan masalah secara efektif dan menghasilkan kreatifitas.

b. Kecemasan sedang (*Moderate Anxiety*)

Saat merasakan kecemasan sedang, perhatian individu akan lebih selektif namun masih dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah melalui arahan dari orang lain.

c. Kecemasan berat (*Severe Anxiety*)

Kecemasan berat dirasakan ditandai dengan pola pikir individu yang hanya memikirkan hal yang spesifik dan tidak dapat berfikir tentang hal-hal lainnya.

### **3. Pengukuran tingkat kecemasan dengan skala HARS**

Instrumen yang digunakan untuk mengukur skala tingkat kecemasan yaitu skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) yang terdiri dari 14 item, dengan skala masing-masing item 0-4, dengan total skor keseluruhan 0-56. Kategori tingkat kecemasan berdasarkan skala HARS adalah 0= tidak ada gejala sama sekali; 1= gejala ringan, apabila terdapat 1 dari semua gejala yang ada; 2= gejala sedang jika terdapat separuh dari gejala yang ada; 3= gejala berat jika terdapat lebih dari separuh dari gejala yang ada; 4= gejala berat sekali jika terdapat semua gejala yang ada. Masing-masing nilai dari 14 kelompok gejala dijumlahkan dan dinilai derajat kecemasannya, yaitu:

a.  $\leq 6$  = Tidak ada kecemasan,

b. 7–14 = Kecemasan ringan,

- c. 15–27 = Kecemasan sedang
- d. >27 = kecemasan berat (Situmorang, dkk., 2020).

Menurut Aditya, R dan Fitria, Y (2021) terdapat 14 item dalam penilaian kecemasan menggunakan skala HARS yaitu :

- a. Perasaan cemas; takut akan pemikiran sendiri dan mudah tersinggung.
- b. Ketegangan; merasa gelisah, tegang, mudah menangis, tidak dapat beristirahat dengan tenang, lesu dan mudah terkejut.
- c. Ketakutan; takut terhadap suasana gelap, takut terhadap orang asing, takut ditinggal sendiri, pada hewan besar, pada keramaian lalu lintas, dan pada kerumunan orang banyak.
- d. Gangguan tidur; susah untuk memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, susah tidur dengan pulas, terbangun dengan lesu, sering mimpi buruk dan menakutkan.
- e. Gangguan kecerdasan; susah berkonsentrasi serta daya ingat buruk.
- f. Perasaan depresi; berkurangnya kesenangan dalam hobi, perasaan mudah berubah-ubah sepanjang hari.
- g. Gejala somatik; nyeri dan kaku pada otot, gigi gemerutuk, serta suara tidak stabil.
- h. Gejala sensorik; penglihatan kabur, merasa lemas, muka memerah atau pucat, dan perasaan seperti ditusuk-tusuk.
- i. Gejala kardiovaskuler; nyeri di dada, perasaan berdebar, timbul perasaan lemas seperti ingin pingsan, dan detak jantung hilang sekejap.
- j. Gejala pernafasan; rasa tertekan pada bagian dada, nafas pendek atau sesak, sering menarik nafas.

- k. Gejala *gastrointestinal*; perut melilit, sulit menelan, gangguan pencernaan, nyeri saat sebelum dan sesudah makan, mual, muntah, susah buang air besar.
- l. Gejala *urogenital*; tidak dapat menahan kencing, *amenorrhoe*, *menorrhagia*, *frigid*, ejakulasi *praecoeks*, ereksi lemah, dan impotensi.
- m. Gejala otonom; mukosa mulut kering, muka merah, mudah berkeringat, pusing.
- n. Perilaku saat wawancara; gelisah, tidak tenang, jari gemetar, kerut kening, muka tegang, tonus otot meningkat, napas pendek cepat, dan muka merah.

#### **4. Faktor yang mempengaruhi kecemasan dalam kehamilan**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hanifah (2019), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan pada masa antenatal yaitu :

##### **a. Paritas**

Terdapat hubungan yang signifikan antara paritas dengan kecemasan antenatal. Ibu primipara cenderung lebih rentan mengalami kecemasan antenatal dikarenakan belum adanya pengalaman dalam menjalani proses kehamilan dan persalinan. Meskipun demikian, terdapat penelitian lain yang menyebutkan multipara lebih rentan mengalami kecemasan antenatal dibandingkan ibu primipara, yang dikarenakan adanya tuntutan dari keluarga terhadap kehamilan saat ini.

##### **b. Usia kehamilan**

Kecemasan antenatal paling banyak terjadi pada usia kehamilan trimester III. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya, yang menunjukkan tingkat kecemasan antenatal paling tinggi terjadi pada kehamilan trimester III menjelang

persalinan, diantaranya ketakutan terhadap kesehatan dan kesejahteraan bayinya, ketakutan terhadap perawatan kesehatan selama kehamilan dan pelayanan kesehatan di rumah sakit, ketakutan pada proses persalinan dan setelah persalinan, serta ketakutan terhadap pola asuh atau peran ibu.

c. Perilaku ibu hamil

Perilaku yang berhubungan dengan luaran persalinan adalah perilaku hidup sehat dan perilaku tidak sehat seperti merokok, penggunaan narkotika, diet, aktivitas fisik. Merokok dan penggunaan narkotika berhubungan dengan persalinan prematur, nutrisi yang tidak adekuat merupakan faktor resiko dari BBLR. Beberapa penelitian menemukan aktivitas fisik berhubungan dengan luaran persalinan. Pada ibu yang melakukan olahraga secara rutin tidak mengalami resiko penyulit persalinan, sedangkan pada ibu hamil dengan aktivitas fisik yang berlebihan telah akan meningkatkan resiko preeklampsia (hipertensi dalam kehamilan), pertumbuhan janin terhambat dan persalinan premature.

d. Dukungan keluarga

Perubahan psikologi pada ibu hamil tergantung dari kondisi emosional dan respon tubuh terhadap stress. Kecemasan antenatal lebih beresiko terjadi pada ibu dengan dukungan sosial yang rendah, kurang pengetahuan, kekhawatiran terhadap bayi dan persalinannya. Hipotesis lain yang telah dibuktikan mengemukakan gabungan antara tingkat stress dan kurangnya dukungan emosional meningkatkan resiko terjadinya kecemasan antenatal.

### **C. Hubungan Antara Prenatal Gentle Yoga Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil**

Kecemasan pada masa kehamilan dan persalinan merupakan suatu hal yang fisiologis terjadi, hal ini adalah reaksi yang dihasilkan akibat rasa takut yang dialami oleh ibu terutama menjelang persalinan. Kecemasan yang dirasakan oleh ibu hamil dapat mempengaruhi perkembangan janin sehingga janin rentan mengalami penurunan berat badan lahir (BBLR), dapat meningkatnya aktifitas hipotalamus sehingga dapat merusak perilaku bersosialisasi dan fertilitas serta dapat mengakibatkan perubahan hormon steroid dalam tubuh ibu (Yasin, dkk., 2019). Kecemasan atau rasa stress yang kerap kali dirasakan oleh ibu hamil terutama oleh ibu yang baru pertama kali hamil (primigravida) (Aprilia, 2020).

Latihan fisik terbukti dapat mengurangi kecemasan yang dirasakan selama kehamilan, salah satu latihan fisik yang aman dan direkomendasikan adalah *Prenatal Yoga* atau yoga ibu hamil. Prenatal yoga merupakan olahraga yang diperuntukan khusus untuk ibu hamil yang bertujuan membantu meningkatkan fleksibilitas tubuh selama hamil dan mengurangi kecemasan yang dirasakan (Apsari, dkk., 2022).

Mengikuti kelas *prenatal gentle* yoga merupakan cara terbaik untuk ibu hamil agar dapat menjalani masa kehamilan dengan nyaman serta untuk dapat mempersiapkan tubuh dan pikiran untuk proses persalinan dengan nyaman dan lancar. *prenatal gentle* yoga akan mencakup latihan nafas, peregangan dan pose penguatan tubuh serta relaksasi. Menggabungkan antara *prenatal* yoga dengan meditasi dapat sangat membantu ibu hamil dalam menjaga pikiran agar tetap rileks dan tenang. Relaksasi, peregangan dan penguatan akan dapat membantu



ibu hamil terutama ibu hamil primigravida untuk lebih siap menghadapi proses persalinan dengan nyaman (Aprilia, 2020).

Terjadi penurunan tingkat kecemasan ibu hamil secara statistik sehingga menunjukkan bahwa prenatal gentle yoga dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil. Setelah diberikan prenatal yoga didapatkan bahwa tingkat kecemasan ibu lebih baik dibandingkan sebelumnya. Ibu hamil juga harus tetap melakukan latihan fisik yang cukup sehingga dapat membantu mencapai kesehatan yang optimal pada masa kehamilan dan untuk mempersiapkan stamina yang prima dalam menghadapi persalinan. Melakukan prenatal gentle yoga selain bermanfaat untuk mengolah fisik juga bermanfaat untuk mengolah pikiran dan hati agar ibu hamil senantiasa merasa tenang dan tentram selain itu juga meningkatkan kemampuan ibu hamil untuk kembali memusatkan pikiran dan perhatiannya sehingga dapat terhubung dan berkomunikasi dengan bayinya (Amalia, dkk.,2020).